فروری 2022 ورژن

کوویڈ-19 کے لیے گھر پر قرنطینہ سے متعلق نگہداشت کے رہنما خطوط

زیادہ کثافت والے، شہری، ایشائی تناظر کے لیے۔

Collaborating Centre for Oxford University and CUHK for Disaster and Medical Humanitarian Response (CCOUC)
www.ccouc.org

GX Foundation
www.gxfoundation.hk

حوالہ جات

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/-zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

اعلان دستبرداری

اس کتابچہ کے حوالہ جات میں زیادہ کثافت والے، شہری، ایشائی تناظر کے لیے مربوط سفارشات ہیں۔ رہنما خطوط کی تفصیلات مقامی تناظر کے لحاظ سے مختلف ہوسکتی ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے افراد اصل حوالہ جات ملاحظہ کرسکتے ہیں۔ (اپ ڈیٹ شدہ: فروری 2022)

GX FOUNDATION 共享基金會 CCOUC

کوویڈ-19 کے لیے گھر پر قرنطینہ سے متعلق نگہداشت کے رہنما خطوط

یادداشت

ان رہنماخطوط کا ہدف وہ افراد ہیں جو ہلکے علامات کے ساتھ کوویڈ-19 کے مشتبہ معاملات (کیسز) ہیں اور گھر پر قرنطیہ میں ہیں (جیسے کہ، "قرنطینہ کرنے والا شخص")۔ ہوسکتا ہے یہ افراد کوویڈ-19 کی جانچوں یا زیرالتوا نتائج کا بھی انتظار کررہے ہوں۔

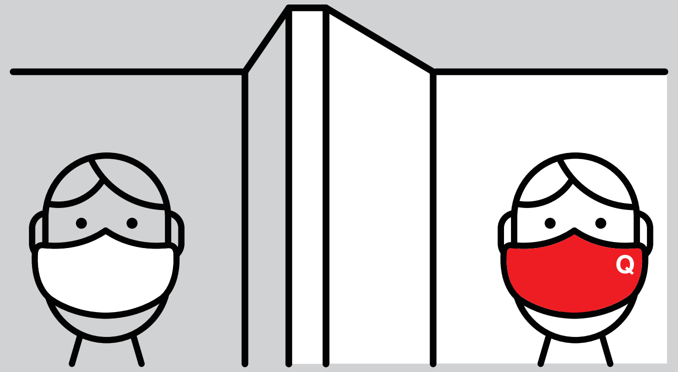
کوویڈ-19 کے ایسے مشتبہ معاملات یا تصدیق شدہ مریض جنہیں **سانس لینے میں دشواری** ہو یا **دماغی صورتحال میں تبدیلی** ہو انہیں فوری طور پر طبی مدد طلب کرنی چاہیئے۔

GX FOUNDATION 共享基金會 CCOUC

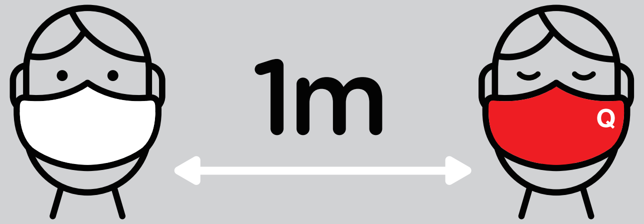
کوویڈ-19 کے لیے گھر پر قرنطینه سے متعلق نگہداشت کے رہنما خطوط

زیادہ کثافت والے، شہری، ایشائی تناظر کے لیے۔

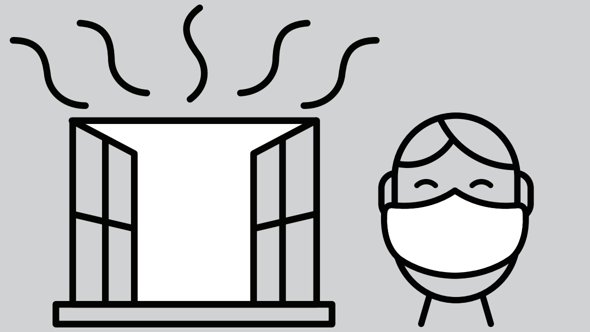
قیام کے مکانی انتظامات



اگر ممکن ہو تو، قرنطینه کرنے والے شخص کو اچھی طرح ہوا دار **واحد کمره** (کھلی ہوئی کھڑکیوں والے) میں رکھیں۔کسی بھی ملاقاتی کی اجازت نہیں ہونی چاہیئے۔ قرنطینه والے فرد کو جتنا زیادہ ممکن ہوسکے **سرجیکل ماسک** پہننا چاہیئے۔

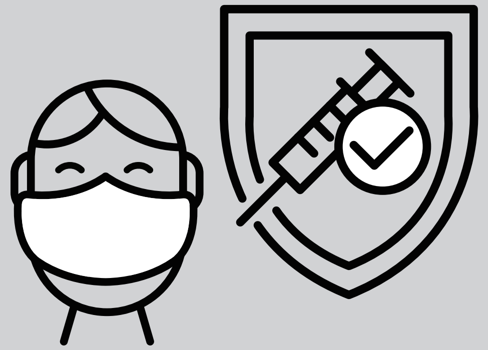


گھرانے کے دیگر افراد کو **مختلف کمره** میں قیام کرنا چاہیئے۔ علیحده کمره دستیاب نه ہونے پر، قرنطینه کرنے والے شخص کے ساتھ اسی بستر کا اشتراک نه کریں اور کم سے کم **1 میٹر** یا جتنی زیاده ممکن ہو دوری بنانے کی کوشش کریں۔



قرنطینه کرنے والے شخص کے ذریعه **مشترکه جگہوں** (جیسے باورچی خانه، غسل خانه) **کا استعمال محدود کردیں اور یه یقینی بنائیں که یه جگہیں اچھی طرح ہوا دار ہو۔**

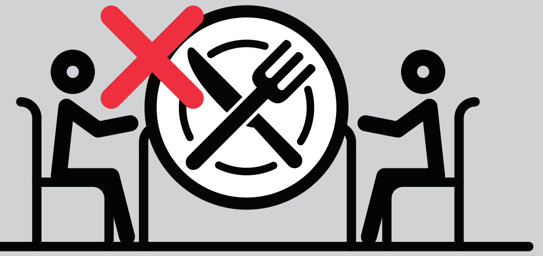
دیکھ بھال کے انتظامات



گھرانے کے کسی ایسے فرد کو بنیادی نگراں مقرر کریں **جو ٹیکه لے چکے ہوں اور جنہیں کوئی دائمی بیماری نه ہو۔** اگر نگراں قرنطینه کرنے والے شخص کے ساتھ اسی کمرے میں رہتے ہیں تو، انہیں ایسا **سرجیکل ماسک پہننا چاہیئے** جس سے ناک اور منه مکمل طور پر ڈھک جائے۔ استعمال کے دوران یا اس کے بعد ماسک کو چھونے سے گریز کریں۔ اگر ماسک رطوبتوں سے گیلا یا گنده ہوجاتا ہے تو، اسے **فوری طور پر تبدیل کریں۔** استعمال کے بعد **ماسک کو مناسب طریقه سے ضائع کردیں۔**

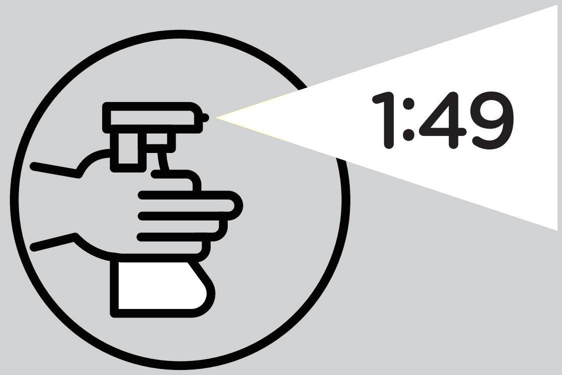
خصوصی طور پر قرنطینه کرنے والے شخص اور اس کے آس پاس کے رابطے میں آنے پر ہاتھوں کو پانی **اور صابن سے کم سے کم 20 سیکنڈوں تک** کثرت سے دھوئیں اور **ہاتھوں کو قابل ضیاع کاغذی تولیے سے خشک کریں۔** اس کے علاوه کھانا تیار کرنے پہلے اور بعد میں، کھانے سے پہلے، اور ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد بھی دھوئیں۔

براه راست جسمانی سیال کے رابطے میں آنے سے بچیں، جس میں دہانی یا تنفسی رطوبتیں، اور پاخانه شامل ہے۔ دہانی یا تنفسی نگہداشت فراہم کرتے یا پاخانه، پیشاب، یا دیگر خارج شده مادے کو نمٹاتے وقت قابل ضیاع دستانے اور ماسک استعمال کریں۔ دستانے اور ماسک پہننے سے پہلے اور انہیں ہٹانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں، اور فضلے کو مختص ڈھکن لگے ہوئے کوڑے دان میں ضائع کریں۔

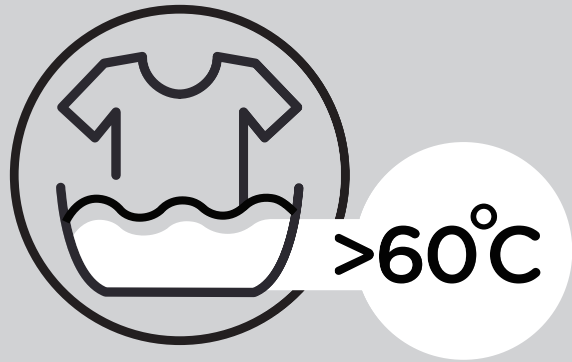


قرنطینه کرنے والے شخص کے **ساتھ میں کھانے یا** میز کے برتن، ٹوتھ پیسٹ، ٹوتھ برش، تولیے، یا بستر کی چادروں کے **اشتراک سے** پرہیز کریں۔

صفائی سے متعلق ہدایات

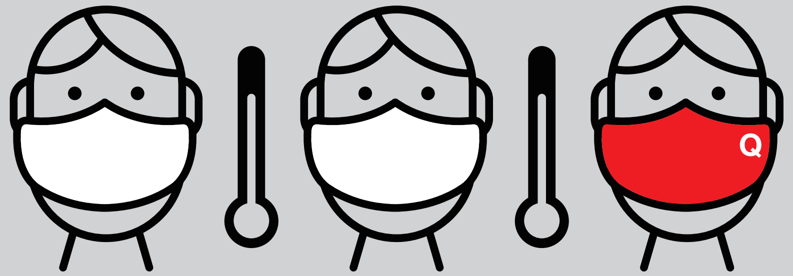


گھریلو ماحول، باتھ روم، ٹوائلٹ اور کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کی روزانه صفائی کرنے کے لیے **1:49 پانی ملا کر ہلکا کیا ہوا بلیچ سلوشن** استعمال کریں۔ قرنطینه کرنے والے شخص کے ذریعه استعمال کرنے کے بعد باتھ روم اور ٹوائلٹ کی صفائی کریں۔ ٹوائلٹ کو فلش کرنے سے پہلے پانی ملاکر ہلکا کیے ہوئے بلیچ سلوشن کو انڈیل دیں۔

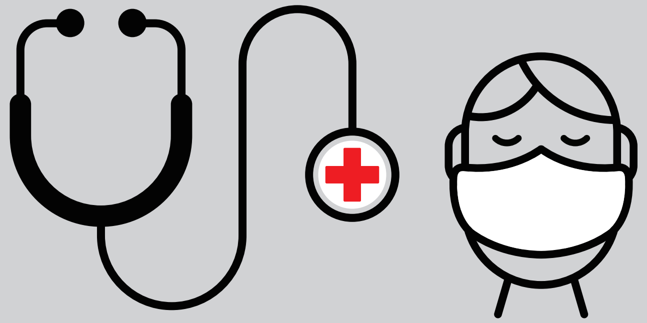


قرنطینه کرنے والے شخص کے میز کے برتن، کپڑے، تولیے اور بستر کی چادروں کو دھونے کے لیے **معمول کے لانڈری صابن یا ڈٹرجنٹ** کا استعمال کریں۔ اگر حالات اجازت دے تو، 60°C یا زیاده پر مشین سے دھلائی کریں اور اچھی طرح سکھائیں۔

گھرانے کے ممبران پر نظر رکھنا



چونکه قرنطینه والے شخص کے گھر کے سبھی ممبران **خطرے کی زد والے افراد** خیال کیے جاتے ہیں، انہیں روزانه اپنے جسمانی درجه حرارت اور صحت کی صورتحال پر نظر رکھنی چاہیئے۔



اگر درج ذیل علامات ظاہر ہوتے ہیں تو گھرانے کے ممبر کو حسب مناسب صحت سے متعلق حکام کو اطلاع دینی اور **طبی مدد طلب کرنی** اور **کوویڈ-19 کی جانچ کروانی چاہیئے** :

- بخار
- گلے میں خراش
- اسہال
- کھانسی
- ذائقه اور بو محسوس نه ہونا

اگر ممکن ہو تو انہیں **سرجیکل ماسک پہننا** چاہیئے اور **عوامی نقل و حمل سے گریز کرنا چاہیئے۔**

تصویر: Freepik.com