

خود کو کیسے آئسولیٹ کریں

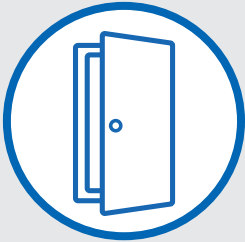
کووڈ-19 کے ذہنی دباؤ سے نمٹنا۔ ہم ایک ساتھ مل کر بہت کچھ کر سکتے ہیں اور اپنی کمیونٹی میں وائرس کے پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا آپ کی حالت بگڑ جاتی ہے، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر، 'ہیلتھ کنیکٹ اونٹاریو' (سابقہ طور پر ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو) سے 811 (TTY: 1-866-797-0007) پر یا پبلک ہیلتھ سے 905-799-7700 پر رابطہ کریں۔



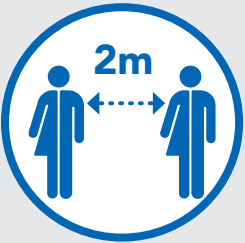
گھر پر ٹھہریں

- پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسیوں یا سفر کے مشترکہ ذرائع کا استعمال نہ کریں۔
- کام، اسکول، دیگر عوامی مقامات یا دیگر نجی رہائش گاہوں پر نہ جائیں۔



دوسروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں

- وزیٹرز کو پاس نہ بلائیں، ماسوائے یہ بہت ضروری ہو (مثلاً کیئر پرووائیڈرز کو)۔
- معمر افراد اور دائمی طبی مسائل والے لوگوں (مثلاً، ذیابیطس، پھیپھڑوں کے مسائل، مدافعتی کمی والے لوگوں سے) سے دور رہیں۔
- اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے دور کسی الگ کمرے میں رہیں اور جہاں تک ممکن ہو اچھی طرح سے فٹ ہو جانے والا ماسک پہنیں۔ اگر آپ کے پاس موجود ہو، تو علیحدہ ہاتھ روم استعمال کریں۔
- یقینی بنائیں کہ مشترکہ کمروں میں ہوا کا بہاؤ اچھا ہو (مثلاً کھڑکیاں کھلی رکھیں)۔
- اگر یہ اقدامات ممکن نہ ہوں، تو ممکنہ حد تک کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- جب آپ گھر پر آئسولیشن میں ہوں، تو ممکنہ طور پر بچوں کی دیکھ بھال کسی دوسرے شخص کو کرنی چاہیے۔ اگر آپ الگ نہ رہ سکتے ہوں، تو آپ کے بچوں کو گھر پر ہی رہنا چاہیے۔



2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

- باہمی طور پر کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں اور اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ کمرے میں موجود ہوں، تو اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپ سکتا ہو۔



اپنے ہاتھ دھوئیں

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ بکثرت دھوئیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کاغذ کے تولیے سے یا کپڑے کے ایسے تولیے سے خشک کریں، جو کوئی اور استعمال نہ کرتا ہو۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو الکحل پر مشتمل ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔



اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں

- چھینک اور کھانسی کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر رکھیں۔
- اپنی کھانسی یا چھینک کے سامنے اپنا بازو یا کہنی رکھیں، مگر ہاتھ پر گز نہ رکھیں۔
- استعمال شدہ ٹشو پیپر کو ٹوکری میں ڈال دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔
- کچرے کی ٹوکریوں کے اندر پلاسٹک کی تھیلیاں لگانے کا عمل فضلہ کو ٹھکانے لگانے کو زیادہ محفوظ بناتا ہے۔
- کچرے کی ٹوکریاں خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھ صاف کریں۔



اپنی ناک اور منہ پر ماسک پہن کر رکھیں

- جب آپ دوسرے لوگوں سے دو میٹر کے اندر ہوں، تو ماسک لازمی پہنیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک آپ کے چہرے پر اچھی طرح سے فٹ ہے اور اپنی ناک، منہ اور ٹھوڑی کو بغیر کسی وقفے کے مکمل طور پر ڈھانپیں۔
- اگر آپ کو اپنے بیلٹھ پرووائیڈر سے ملنے جانا ہو، تو ماسک پہن کر جائیں۔
- اگر آپ کے پاس ماسک موجود نہیں ہے، تو لوگوں سے دو میٹر کا فاصلہ رکھیں اور اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپیں۔



ضرورت پڑنے پر مشترکہ طور پر الگ تھلگ رکھیں

- بچوں یا کسی ایسے فرد کو دیکھ بھال اور مدد فراہم کرنی ہو جسے روزمرہ کی زندگی میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے (جیسے نہانے، کھانا کھلانا، کپڑے پہنانا)، اگر انہیں بھی الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہو۔
- دیکھ بھال کرنے والوں کو گھر میں اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لیے اضافی اقدامات کرنے چاہیں، بشمول ماسک پہننا، اکثر ہاتھ دھونا اور گھر میں دوسروں سے الگ رہنا۔

کووڈ-19 والنٹری آنسولیشن ہاؤسنگ پروگرام

اگر آپ گھر میں محفوظ طریقے سے خود کو الگ تھلگ نہیں رکھ سکتے، تو پیل میں مفت آنسولیشن ہوٹل بھی دستیاب ہیں۔ ہمارا کووڈ-19 والنٹری آنسولیشن ہاؤسنگ پروگرام ہوٹل کے معیار کا کمرہ فراہم کرتا ہے جو نجی اور محفوظ ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے 'پیل ریجن ہیومن سروسز' کو 905-281-1269 پر کال کریں یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

یہ دستاویز پبلک ہیلتھ اونٹاریو کی اجازت سے تیار کی گئی ہے۔ پبلک ہیلتھ اونٹاریو کسی بھی اشاعت کے ایسے مواد کے لیے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا، جو PHO دستاویزات کے ترجمے/تبدیلیوں/تیسرے فریقوں کی طرف سے مداخلت کی بنیاد پر فراہم کیا گیا ہو۔

اس دستاویز میں موجود معلومات 6 مئی 2022 تک تازہ ترین ہے۔

CDS-0526 22/05