

اپنے گھر میں کسی ایسے فرد کی نگہداشت کیسے کرنی ہے جس نے خود کو الگ تھلگ کر رکھا ہے

کووڈ-19 کا مقابلہ کرنا ذہنی دباؤ والا عمل ہے۔
اکٹھے مل کر ہم لچکدار ہیں اور اپنے گھروں میں پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جسے کووڈ-19 ہے، کووڈ-19 کی علامات ہیں یا اسے کووڈ-19 کا ایکسپوزر رہا ہے، تو آپ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، گھر پر پھیلاؤ کو کم کرنے کیلئے، صرف ایک دیکھ بھال کرنے والے فرد کا انتخاب کریں۔

اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو کیا کرنا ہے اور اپنی صحت کی نگرانی کیسے کرنی ہے اس کے بارے میں 905-799-7700 پر پیل پبلک ہیلتھ سے رابطہ کریں۔ صحت کی نگہداشت کرنے والوں کو بتانا یقینی بنائیں کہ آپ کسی کووڈ-19 سے متاثر فرد کا قریبی رابطہ ہو سکتے ہیں۔



اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں

- آپ جس فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس سے ہر رابطے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اگر صابن اور پانی میسر نہ ہوں تو الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ پہلے ایک گیلا وائپ (A wet wipe) استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- اپنے ہاتھوں کو قابل تلف کاغذی تولیوں سے خشک کریں۔ ایک دوبارہ استعمال کے قابل تولیہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جسے کسی اور سے شیئر نہ کیا جاتا ہو۔ گیلا ہونے پر تولیے کو تبدیل کرلیں۔



ماسک، دستانے اور آنکھوں کی پروٹیکشن پہنیں

- اگر آپ کا اس فرد کے تھوک یا جسم کے دوسرے سیال (مثلاً، خون، پسینہ، تھوک، الٹی، پیشاب اور فضلوں) سے اتصال ہوتا ہے تو ایک اچھی طرح فٹ ہونے والا ماسک، دستانے اور آنکھوں کی پروٹیکشن پہنیں (جیسے کہ چشمے یا چہرے کی ڈھال)۔



ہر استعمال کے بعد دستانے اور ماسک کو تلف کر دیں

- نگہداشت فراہم کرنے کے فوراً بعد دستانے، ماسک اور آنکھوں کے چشمے وغیرہ اتار دیں اور انہیں پلاسٹک بیگ کے استر والی کوڑے کی ٹوکری میں ڈال کر تلف کر دیں۔
- پہلے دستانے اتاریں اور اپنی آنکھوں کی پروٹیکشن اتارنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور پھر اپنا ماسک اتاریں۔
- اپنے چہرے کو چھونے یا کچھ اور کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دوبارہ صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اگر آپ کی آنکھوں کی پروٹیکشن ایک دفعہ کے استعمال کیلئے نہیں ہے، تو اسے صابن اور پانی سے صاف کریں اور پھر اس کی کسی منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش سے اس کی جراثیم کشی کریں جس کا ڈرگ شناختی نمبر (DIN) ہے۔



اپنے گھر میں آنے والے ملاقاتیوں کی تعداد کو محدود کریں

- ملاقاتیوں سے پرہیز کریں جب تک کہ ضروری نہ ہو (جیسے، نگہداشت فراہم کرنے والے)۔
- اگر آپ نے لازمی طور پر ملاقاتیوں سے ملنا ہے تو کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں اور اچھی طرح فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔
- بزرگ افراد اور وہ لوگ جو بیماری کے زیادہ خطرے میں ہیں (جیسے کہ کمزور مدافعتی نظام، طبی حالتیں جیسے کہ دل کی بیماری، ذیابیطس اور کینسر) انہیں ایسے فرد اور اس کی نگہداشت کرنے والے سے دور رکھیں جس نے خود کو الگ تھلگ کر رکھا ہے۔



گھریلو اشیاء شیئر کرنے سے گریز کریں

- اگر ممکن ہو تو پلیٹیں، پینے کے گلاس، کپ، کھانے کے برتن، تولیے، بستر یا دوسری اشیاء ایسے فرد کے ساتھ شیئر نہ کریں جس نے خود کو الگ تھلگ کر رکھا ہے۔
- اشیاء کو صابن یا ڈسٹرچینٹ کے ساتھ گرم پانی میں دھوئیں۔ کسی خاص صابن کی ضرورت نہیں ہے۔ ڈش واشر اور واشنگ مشینیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔
- سگریٹیں شیئر نہ کریں۔
- اگر ممکن ہو تو ایک ہی باتھ روم کے استعمال سے پرہیز کریں۔ ورنہ، فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے کر دیں۔



صفائی کریں

- ڈرگ شناختی نمبر (DIN) والے گھریلو کلینروں کے ساتھ اپنے گھر کو صاف کریں۔
- معمول کی چھوئے جانے والی اشیاء جیسے کہ ٹوائلیٹس، سینکس کی ٹونٹیاں، دروازوں کے دستے اور بستر کے اطراف میں رکھی ہوئی میزوں کو روزانہ کی بنیاد پر صاف کریں۔



میلے کپڑوں کو اچھی طرح دھوئیں

- میلے کپڑوں کے ساتھ کام کرتے وقت دستانے اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ میلے کپڑوں کو الگ سے دھونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنے دستانے اتارنے کے فوراً بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- میلے کپڑوں کو عام لانڈری سوپ اور گرم پانی سے دھوئیں (60-90 ڈگری سینٹی گریڈ)، اور اچھی طرح سے خشک کریں۔



کوڑے کرکٹ کو چھوتے وقت محتاط رہیں

- تمام کوڑے کرکٹ کو عام کوڑے دانوں میں ڈالا جاسکتا ہے۔
- احتیاط کریں کہ کوڑے کی ٹوکریوں کو خالی کرتے وقت استعمال شدہ ٹشو پیپر کو اپنے ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔ کوڑے کی ٹوکری میں پلاسٹک کے تھیلے کا استر لگانا کوڑے کے تلف کرنے کو محفوظ بنا دیتا ہے۔
- کوڑے کی ٹوکری کو خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

اس دستاویز کی موافقت پبلک ہیلتھ اونٹاریو کی اجازت سے کی گئی تھی۔ پبلک ہیلتھ اونٹاریو تیسرے فریقوں کے ذریعے پی ایچ او دستاویزات کے ترجمے / تبدیلیوں / موافقت کے نتیجے میں کسی بھی اشاعت شدہ مواد کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔