ourdou (اردو)

ان مریضوں کے لیے جن کا علاج گھر پر چل رہا ہے

طبیت کی جانچ

- روز روز دو دفعہ اپنی درج حرارت کی جانچ کر لیں؛
- اگر آپ کی طبیت بگڑ جاتی ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو فون کریں یا، اگر ان سے رابطہ نہیں ہو پایا، SAMU-15 کو فون کریں۔

ائسولیشن

- ائسولیشن کسی خاص اور حوادار کمرے میں کرنا چاہئے۔ اس کا مقصد ہے کہ لوگ آپس میں کم رابطہ رکھیں اور پورے گھر میں وائرس نہ پھیل جائے۔ •اس کمرے میں اور باقی پورے گھر میں روز روز تین دفعہ حوا آنے دینا چاہئے۔ •جہاں کئی ٹوئلٹ دستیاب ہوتے ہیں تو ایک ٹوئلٹ خاص مریض کے لیے الگ سے رکھ دیں۔ جہاں ایک ہی ٹوئلٹ ہوتا ہے اس کی سخت صفائی کرنی ہے (سیناٹائزنگ ٹشو یا بلیچ سے)۔
- حفاظت کا فاصلہ رکھنا

حفاظت کا فاصلہ رکھنا

- آپ کو دو (2) میٹر کا احتیاطی فاصلہ رکھنا ہے اور کسی کو نہیں چھونا چاہئے۔
- آپ کو کمزور افراد (حاملہ خواتین، مریض افراد بزورگوں) سے رابطہ کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔

ہاتھوں کی صفائی

- ہاتھوں کی صفا ئی ہائڈرو الکوہولک سیناٹائزر کے ساتھ (خاص طور پر منہ پر ہاتھ رکھنے سے پہلے) بڑے غور سے اور سختی سے کرنا چاہئے، 24 گھنٹوں کے اندر 4 سے 6 دفعہ صابن سے ہاتھ صاف کرنے ہیں۔

سطح جو چھوئی جاتی ہیں

- کچھ ایسی سطحیں ہوتی ہیں جن سے وائرس پھیل سکتا ہے۔ انہیں سیناٹائز کرنا بہت ہی صروری ہیں۔ وہ ہیں: موبائل فون، دروازہ کی پکڑ، وغیرہ۔

بستر کی چادروں اور کپڑوں کے حوالے چند مشورات

- جتنا ہو سکے مریض کو خود یہ عمل کرنا پڑے گا۔
- بستر کی چادریں اور کپڑوں کو نہ ہلائیں۔
- چادریں اور دھونے والے کپڑے سیدھا واشنگ مشین تک لے جائیں، انہیں گھر میں کہیں اور (مثلا کسی ٹوکری میں) نہ رکھیں۔
- جب یہ پکی بات ہے کہ کوئی کورونا وائرس کا مریض ہے تو اس کی چادریں مشین سے کم از کم 30 منٹ تک 60 ڈیگری کی درج حرارت پر دھو لیں۔

فرش کی صفائی

- فرش اور سطحوں کی صفائی:
  - فرش کی صفائی کے لیے ویکوم کلینر کا استعمال نہ کریں (اس سے چھوٹی بندوں کا پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے)؛
  - فرش اور سطحوں کی صفائی کے لیے صفائی کی ایسی پٹی کا استعمال کریں جس پر آپ ڈیٹرجینٹ لگائیں گے اور جس کا استعمال ایک ہی دفعہ کیا جاتاہے۔
  - پھر نلکے کے پانی اور دوسری پٹی کے ساتھ دھو لیں؛
  - سکھنے دیں؛

- پھر فرش اور سطحوں کو گھلی ہوئی کلورین والی (0.5%)بلیچ کے ساتھ سیناتائز کریں (2.6% والی بلیچ کے ایک لیٹر کے لیے 4 لیٹر پانی ملائیں)۔