

معلوماتی پرچہ

ان لوگوں کے لیے گھر میں آئسولیشن (علیحدگی) سے متعلق مشورے جنہیں COVID-19 (کرونا وائرس) انفیکشن لگنے کی تصدیق ہو چکی ہے۔

جن لوگوں کو ناول کرونا وائرس (COVID-19) انفیکشن تشخیص ہو چکا ہے، ان میں سے کچھ کو ہسپتال میں سنبھالنا ضروری ہو گا جبکہ اکثر لوگ جن کی طبیعت کم خراب ہو، ان کا انتظام گھر پر علیحدگی میں ہو سکتا ہے۔ اگر آپکو COVID-19 کی تشخیص ہو چکی ہے اور آپ کا انتظام گھر میں ہو رہا ہے تو ضروری ہے کہ آپ خود کو دوسروں سے الگ رکھیں اور تب تک ان مشوروں پر عمل کریں جب تک آپ کا ڈاکٹر یا پبلک ہیلتھ یونٹ یہ نہ بتائے کہ آپ کو علیحدگی میں رہنے کی مزید ضرورت نہیں ہے۔

آخری تبدیلیوں کی تاریخ: 2 اپریل 2020

علامات پر نظر رکھیں

اگر آپکی علامات خطرناک ہو جائیں (جیسے آرام سے بیٹھے ہوئے سانس پھولنا یا سانس لینے میں مشکل) تو آپکو 000 پر فون کرنا چاہیے۔ ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 (کرونا وائرس) کی تشخیص ہو چکی ہے۔ اگر آپکی علامات بگڑ جائیں لیکن خطرناک نہ ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔

کیا میں کام پر یا سکول جا سکتا/سکتی ہوں؟ کیا میرے پاس ملاقاتی آ سکتے ہیں؟

نہیں۔ گھر پر علیحدگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے گھر یا ہوٹل میں رہنے کے پابند ہیں اور آپ کی نارمل سرگرمیاں محدود رہیں گی۔

آپ کام پر، سکول، چائلڈ کیئر، یونیورسٹی، تفریحی مراکز یا عوامی مقامات پر یا خریداری کرنے نہیں جا سکتے۔ جن لوگوں کو آپ کے گھر میں موجود ہونے کی انتہائی ضرورت نہیں ہے، آپ کو انہیں اپنی علیحدگی کے عرصے میں اپنے گھر نہیں آنے دینا چاہیے۔

نوٹ: آپ طبی دیکھ بھال حاصل کرنے یا کسی ایمرجنسی صورتحال میں اپنے گھر سے نکل سکتے ہیں۔

کیا میں باغیچے میں یا چہل قدمی کے لیے نکل سکتا/سکتی ہوں؟

آپ اپنے پرائیویٹ باغیچے یا صحن میں، یا اگر آپ کی اپنی بالکنی ہو، تو اس میں جا سکتے ہیں۔ آپ طبی دیکھ بھال حاصل کرنے یا کسی ایمرجنسی صورتحال کے علاوہ اپنے گھر سے نہیں نکل سکتے۔

گھر میں خود کو دوسرے لوگوں سے الگ رکھیں

اگر آپ گھر میں دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں تو جتنا زیادہ ممکن ہو، آپ کو:

- دوسروں سے الگ رہنا چاہیے
- جب آپ کسی اور شخص کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں تو آپ کو سرجیکل ماسک پہننا چاہیے
- اگر الگ غسلخانہ دستیاب ہو تو الگ غسلخانہ استعمال کرنا چاہیے
- لوگوں کے مل کر استعمال کرنے کی جگہوں یا اجتماعی مقامات سے دور رہنا چاہیے اور ایسی جگہوں سے گزرتے ہوئے سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ ان لوگوں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں موجود نہ رہیں جنہیں شدید طور پر بیمار ہو جانے کا خطرہ ہے جیسے معمر افراد اور دل، پھیپھڑے یا گردے کے مسائل یا ذیابیطس میں مبتلا لوگ۔ جن لوگوں کو گھر میں موجود ہونے کی انتہائی ضرورت نہ ہو، انہیں آپکے علیحدگی کے عرصے میں گھر میں نہیں آنا چاہیے۔

سر جیکل ماسک پہنیں

جب آپ ایک ہی کمرے میں دوسرے لوگوں کے ساتھ موجود ہوں (چاہے وہ لوگ بھی علیحدگی کی پابندی کے تحت ہوں) اور جب آپ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کسی کارکن یا ادارے کے پاس جائیں تو آپکو سر جیکل ماسک پہننا چاہیے۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک تمام وقت آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپے رکھے اور غیر ضروری طور پر اپنے ماسک کو ہاتھ نہ لگائیں۔

کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ اور ناک کو ڈھکیں

آپ کو کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے ڈھکنا چاہیے یا اپنی آستین/کپنی کی اوٹ میں کھانسنے یا چھینکنا چاہیے۔ استعمال شدہ ٹشو پیپر کو کوڑے دان میں ڈالنا چاہیے اور فوری طور پر صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونے چاہییں۔

اپنے ہاتھ دھوئیں

آپ کو اکثر اور بہت اچھی طرح، کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوتے رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھوں پر کوئی گندگی نظر نہ آ رہی ہو تو آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل صورتوں میں ہاتھ دھونا یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنا یقینی بنائیں:

- کسی ایسے مقام پر داخل ہونے سے پہلے جہاں دوسرے لوگ موجود ہوں
- ان چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے جو دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں
- غسلخانے سے فارغ ہونے کے بعد
- کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
- دستانے اور ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد

وہ گھریلو چیزیں استعمال نہ کریں جو دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں

آپ کو وہ برتن، گلاس، پیالیاں، چھری کانٹا چمچ وغیرہ، تولیے، بستر کی چادریں اور غلاف یا دوسری چیزیں استعمال نہیں کرنی چاہییں جو آپکے گھر میں دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ ان چیزوں کو استعمال کرنے کے بعد آپ کو انہیں اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیے یا ڈش واشر/واشنگ مشین استعمال کرنی چاہیے۔

تصدیق شدہ کیسوں کی دیکھ بھال کرنے والوں اور انکے ساتھ رہنے والوں کے لیے روک تھام کے اقدامات

گھر میں صرف انہی لوگوں کو موجود ہونا چاہیے جن کی موجودگی علیحدگی کے پابند فرد کی دیکھ بھال کے لیے عین ضروری ہے اور وہ لوگ جنہیں رہنے کے لیے کوئی اور جگہ نہ مل سکتی ہو۔ دیکھ بھال کرنے والوں اور گھر میں رہنے والے افراد کو اپنے لیے انفیکشن کا خطرہ کم کرنے کی غرض سے مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کرنا چاہیے۔

علامات پر نظر رکھیں

اگر آپ انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں یا اسکے گھر کے فرد ہیں اور آپ کو بخار، کھانسی، گلے میں درد یا خراش یا سانس لینے میں مشکل پیش آنے لگے تو اپنے جی پی (ڈاکٹر) یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کو فون کریں، سوائے اس کے کہ طبی ایمرجنسی ہو (ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو 000 پر فون کرنا چاہیے)۔ جی پی یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کو بتائیں کہ آپ ایک ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جسے COVID-19 کی تصدیق ہو چکی ہے۔ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں یا طبی دیکھ بھال کے لیے جاتے ہوئے سرجیکل ماسک استعمال کریں۔

اپنے ہاتھ دھوئیں

آپ کو اکثر اور بہت اچھی طرح، کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوتے رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھوں پر کوئی گندگی نظر نہ آ رہی ہو تو آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔ جب ہاتھ دھلے ہوئے نہ ہوں تو اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔ ہمیشہ دستانے اور ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔

سرجیکل ماسک پہنیں

جب آپ تصدیق شدہ انفیکشن کے حامل کسی شخص کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں یا جب آپ اسکے خون، جسمانی رطوبتوں/جسم سے خارج ہونے والے مائع جیسے پسینے، تھوک، بلغم، ناک کی رطوبت، قے، پیشاب یا پاخانے کو ہاتھ لگائیں یا آپ کو ان سے واسطہ پڑے تو سرجیکل ماسک اور ایک دفعہ استعمال کے دستانے پہنیں۔

- یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک تمام وقت آپ کے ناک اور منہ کو ڈھکے رکھے
- ایک دفعہ استعمال کے سرجیکل ماسک اور ایک دفعہ استعمال کے دستانوں کو استعمال کرنے کے بعد پھینک دیں
- سرجیکل ماسک اور دستانے اتارنے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھوئیں۔

صاف گھریلو سطحیں

تمام ”زیادہ چھوئی جانے والی“ سطحوں کو صاف کریں جیسے کاؤنٹرز، میزوں کی سطحیں، دروازوں کی دستیاں، غسلخانے میں لگی چیزیں، ٹائلٹ (کموڈ)، فون، کی بورڈ، ٹیبلٹ اور بستر کے ساتھ والی تپائیاں دن میں کم از کم ایک بار، ایک دفعہ استعمال کے دستانے پہن کر صاف کریں۔ ایسی تمام سطحیں بھی صاف کریں جن پر خون، جسمانی رطوبتیں اور/یا جسم سے خارج ہونے والا مائع یا پسینہ، پیشاب، بلغم وغیرہ لگی ہو سکتی ہے۔

- صفائی کی مصنوعات پر لگے لیبل پڑھیں اور مصنوعات کے لیبل پر لکھی تجاویز پر عمل کریں۔ لیبل پر صفائی کی مصنوعات کے محفوظ اور مؤثر استعمال کے بارے میں ہدایات ہوتی ہیں اور یہ بھی لکھا ہوتا ہے کہ انہیں استعمال کرتے ہوئے آپ کو کیا احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں جیسے دستانے یا ایپرن پہننا اور یہ یقینی بنانا کہ مصنوعات استعمال کرتے ہوئے اس جگہ پر ہوا کا اچھا گزر رہے۔
- سخت سطحوں پر گھریلو استعمال کا ڈس انفیکٹینٹ (جراثیم کش) یا پانی ملایا ہوا بلیچ کا محلول استعمال کریں۔ گھر میں بلیچ کا محلول بنانے کے لیے 4 پیالی پانی میں 1 کھانے کا چمچ بلیچ ملائیں۔
- گندگی لگی چیزوں کو ہاتھ لگاتے ہوئے سرجیکل ماسک اور ایک دفعہ استعمال کے دستانے پہنیں۔ دستانے اور ماسک اتارنے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھوئیں۔

- کپڑے بہت اچھی طرح دھوئیں۔
- جن کپڑوں یا بستر کی چادروں، غلافوں وغیرہ کو خون، جسمانی رطوبتیں اور/یا جسم سے خارج ہونے والا مائع یا پسینہ، پیشاب، بلغم وغیرہ لگی ہو، انہیں فوراً اتار لیں اور دھوئیں۔
- لانڈری یا پہننے کے کپڑوں کے لیبل اور ڈیٹرجنٹ کے لیبل پر لکھی ہدایات کو پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔
- بالعموم کپڑوں کے لیبل پر تجویز کردہ زیادہ سے زیادہ گرم درجہ حرارت پر کپڑوں کو دھوئیں اور خشک کریں۔
- جہاں ممکن ہو، برتنوں کو ڈش واشر میں دھونا چاہیے۔

آلودہ چیزوں کو پھینکنا

تمام استعمال شدہ ایک دفعہ استعمال کے دستانے، سرجیکل ماسک اور دوسری آلودہ چیزیں لائٹر (پلاسٹک بیگ) لگے کوڑے دان میں ڈالیں اور اس کے بعد ہی انہیں دوسرے گھریلو کوڑے کے ساتھ پھینکیں۔ ان چیزوں کو ہاتھ لگانے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھوئیں۔

گھر میں علیحدگی کی پابندی سے اچھی طرح نمٹنے کی خاطر آپ اور آپ کے گھر والوں کے لیے تجاویز

- گھر میں علیحدگی کی پابندی میں رہنا ایک ڈراؤنا تجربہ ہو سکتا ہے، بالخصوص چھوٹے بچوں کے لیے۔ ہم نے اس صورتحال سے نمٹنے کے لیے کچھ تجاویز مرتب کی ہیں:
- گھبراہٹ کم کرنے کے لیے گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ COVID-19 کے بارے میں بات کریں۔ آپ کو درست اور تازہ ترین معلومات [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/COVID-19/Coronavirus) کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں۔
- چھوٹے بچوں کو ان کی عمر کے لحاظ سے مناسب زبان میں تسلی دیں۔
- جس حد تک ممکن ہو، نارمل روزمرہ معمول برقرار رکھیں۔
- اگر ممکن ہو تو اپنے آجر کے ساتھ گھر سے کام کرنے کا نظام طے کر لیں۔
- اپنے بچے کے سکول سے کہیں کہ وہ اسائنمنٹس، مشقوں کے پرچے اور گھر کا کام بذریعہ ڈاک یا ای میل بھیج دیں۔
- یہ سوچیں کہ ماضی میں آپ نے مشکل حالات کو کیسے سنبھالا ہے اور خود کو تسلی دیں کہ آپ اس صورتحال کو بھی بخوبی سنبھال لیں گے۔ یاد رکھیں کہ علیحدگی کی پابندی ہمیشہ نہیں رہے گی۔
- فون، ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے رشتہ داروں اور دوستوں سے رابطہ برقرار رکھیں۔
- گھر میں باقاعدگی سے ورزش کریں۔ ورزش کے لیے مختلف طریقوں جیسے ایکسرسائز ڈی وی ڈی، رقص، فرش پر کرنے کی ورزشیں، یوگا، عقبی صحن میں چلنے یا اگر آپ کے پاس گھر میں ورزش کی کوئی مشین ہو جیسے ایک جگہ کھڑی رہنے والی سائیکل تو اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ورزش ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا آزمودہ علاج ہے۔
- اپنے رشتہ داروں، دوستوں یا گھر میں رہنے والے دوسرے افراد سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے سودا سلف اور ادویات لا دیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو آپ سودا سلف اور ادویات (نسخے پر ملنے والی ادویات بھی) آن لائن یا فون پر آرڈر کر سکتے ہیں۔
- الگ رہنے کی پابندی کو ایسے کچھ کام کرنے کا موقع سمجھیں جن کا بالعموم آپ کو کبھی وقت نہیں ملتا جیسے بورڈ گیمز، دستکاریاں، ڈرائنگ اور مطالعہ۔

کیا علیحدگی ختم کرنے سے پہلے مجھے اپنا ٹیسٹ کروانا ہو گا؟

گر آپ 14 دن بعد ٹھیک رہیں تو آپ کو علیحدگی ختم کرنے سے پہلے کسی ٹیسٹ کی ضرورت نہیں۔ اگر علیحدگی کے عرصے میں آپ کو نظام تنفس کی علامات پیش آئیں یا بخار ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر یا 1300 066 055 پر مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے اپنی جانچ اور COVID-19 کے ٹیسٹ کے لیے رابطہ کرنا چاہیے۔ چاہے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو، آپ کو پہلے سے طے 14 دن کا علیحدگی کا عرصہ علیحدگی میں گزارنا ہو گا۔

کیا اب بھی آپ کا کوئی سوال باقی ہے یا آپ کو علیحدگی میں رہنے کے دوران مدد کی ضرورت ہے؟

• **Lifeline Australia** (لائف لائن آسٹریلیا): 13 11 14

نہایت نازک حالات میں مدد کی سروس جو کسی بھی وقت ان لوگوں کو مختصر مدت کے لیے مدد دیتی ہے جنہیں حالات کو برداشت کرنے یا محفوظ رہنے میں مشکل ہو رہی ہو۔

• **Kids Helpline: 1800 55 1800**

5 سے 25 سال عمر کے افراد کے لیے دن کے 24 گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن، فون پر اور آن لائن مفت، پرائیویٹ اور رازدارانہ مشورے کی سروس۔

• **NSW Mental Health Line: 1800 011 511**

نیو ساؤتھ ویلز میں ذہنی صحت کی نہایت نازک صورتحال کے لیے ٹیلیفون سروس

• **National Coronavirus Health Information** (نیشنل کرونا وائرس ہیلتھ انفارمیشن) لائن 1800 020 080 کو فون کریں۔

مزید معلومات کے لیے

دیکھیں **NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)**