

لندن کورونا وائرس: اگر آپ کو کوویڈ 19 کے لئے تجربہ کیا گیا ہے تو کسی سے زندہ رہیں تو کیا کریں؟

اپنے ہاتھ ہمیشہ دھونا

- اپنے ہاتھوں کو اکثر اور اچھی طرح صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ خاص طور پر اگر آپ مریضوں سے یا مریض کے ذریعہ سنبھالنے والی اشیا سے رابطہ کریں۔

ممکن حد تک مریض کے ساتھ رابطہ کریں

- جہاں ممکن ہو، ان کو اور ان کے فوری ماحول کو چھونے سے گریز کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ مشترکہ جگہیں (کچن، ہاتھ روم) اچھی طرح سے نشاندہی کی جاسکتی ہیں

- ونڈوز کو ہر ممکن حد تک کھلا رکھیں۔

اپنے ہاتھ ہمیشہ دھونا

- اپنے ہاتھوں کو اکثر اور اچھی طرح صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں، خاص طور پر اگر آپ مریضوں کے ساتھ یا مریض کے ذریعہ سنبھالنے والی اشیا سے رابطہ کریں۔

اگر ایک چہرہ نقاب اگر مشورہ دیا گیا ہے

- اگر آپ کو چہرے کے ماسک مہیا کر دیئے گئے ہیں اور انہیں استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے، تو آپ ماسک پہنیں۔ جب آپ مریض کے جیسے کمرے میں ہوں۔
- استعمال کے دوران ماسک کو چھونا یا ہینڈل نہیں کرنا چاہئے۔
- اگر نقاب نم کی طرح سراو سے گیلے یا گندا ہو جائے تو اسے فوری طور پر تبدیل کرنا چاہئے۔
- استعمال کے بعد ماسک کو گھریلو کچرے / کوڑے دان میں ڈال دیں اور ماسک کو ہٹانے کے بعد ہاتھ کی صفائی کریں۔

اپنے گھر میں ملاحظہ کرنے والوں کو مدعو نہ کریں

- میں رہتے ہیں۔ home صرف ان لوگوں کو رہنے کی اجازت ہونی چاہئے جو آپ کے
- زائرین (جیسے دوست اور بڑھ ہوئے خاندان) کو داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔
- اگر آپ کے گھر سے ممبر نہیں ہے کسی کے ساتھ بات کرنا فوری ہے تو، فون پر یہ کریں۔

ان لوگوں کو ہمیشہ خطرہ میں رکھیں

- جو بھی شخص شدید بیماری کا خطرہ بڑھتا ہے اسے مریض کی دیکھ بھال نہیں کرنا چاہئے اور نہ ہی ان سے رابطہ کرنا چاہئے۔
- اس میں گھریلو افراد شامل ہیں جنہیں دائمی بیماری ہے یا علاج یا دواؤں کی وجہ سے مدافعتی نظام کمزور ہوسکتا ہے، بہت کم عمر (ایک سال سے کم عمر کے شیر خوار)، 65 سال سے زیادہ عمر کے حامل اور خواتین۔
- اگر شدید بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرہ والے افراد سے رابطے سے گریز نہیں کیا جاسکتا ہے تو، متبادل رہائش پر غور کیا جانا چاہئے

شیرنگ ہاؤس بولڈ آئٹمز سے بچیں

- آپ کو برتن، شراب پینے کے شیشے، پیالے، کھانے کے برتن، تولیے، بستر کا اشتراک نہیں کرنا چاہئے جو ناول کورونا وائرس کے انفیکشن کی جانچ کر رہے ہیں جب تک کہ وہ اچھی طرح صاف نہ ہوجائیں۔

ٹوائلٹ اور نہانا

- اگر ممکن ہو تو ، ناول کورونیوائرس کی جانچ کرانے والے شخص کے پاس اپنا ایک مخصوص ٹوائلٹ اور ہاتھ روم ہونا چاہئے۔
- ہاتھ روم کا روما تیار کرنے bathroom اگر علیحدہ ہاتھ روم دستیاب نہیں ہے تو ، غسل خانے کو نہلانے یا نہانے کے ل پر غور کیا جانا چاہئے ، الگ تھلگ شخص اپنے ساتھ ہاتھ روم کی اچھی طرح صفائی کرنے سے پہلے ، آخری سہولیات کا استعمال کرتے ہوئے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ الگ تھلگ شخص گھر کے دوسرے ممبروں سے الگ الگ تولیے استعمال کرتا ہے ، دونوں نمائش کے بعد خود کو خشک کرنے اور ہاتھ کی حفظان صحت کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ / نہانے

گھر صاف کرنا

- گھروں کی صفائی ستھرائی کے سامان کے ساتھ ، ہر روز صاف ستھری سطحوں پر جیسے کہ کاؤنٹر ، ٹیبل ٹاپس ، ڈورکنبس ، ہاتھ روم فکسچر ، بیت الخلا ، ٹوائلٹ ہینڈلز ، پلنگ ٹیبلز ، فونز ، کی بورڈز اور ٹیبلٹ جیسے دنوں پر دھیان دیں۔
- لیبل پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں اور چیک کریں کہ سطح صاف ہونے پر ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- سطحوں کی صفائی سے پہلے کسی بھی خون ، نظر آنے والے جسمانی رطوبتوں اور / یا سار جیسے لعاب کو دور کرنے کے لئے کچن کے تولیے کا استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس گھریلو صفائی کا مناسب سامان نہیں ہے تو ، آپ سطحوں کو صاف کرنے کے لئے بلیچ حل استعمال کر سکتے ہیں۔
- کی صفائی کے لئے waterr کی ایک لیٹر کو بلیچ household گھر میں ایک بلیچ حل کرنے کے لئے ، کا ایک چمچ شامل استعمال کیا جائے گا۔
- اگر آپ کے پاس وہیں ہیں ، جہاں سطحوں ، کپڑے یا بستروں کی صفائی کرتے وقت ڈسپوز ایبل گلو اوشو اور مثالی طور پر ایک پلاسٹک کا تہبند ۔
- کو ہٹانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئے۔ aprons دستاں اور

لانڈر

- مناسب ترین درجہ حرارت پر مطابقت compatible اگر آپ کو لانڈری ڈٹرجنٹ کا استعمال کرتے ہوئے تازے بانے کے ل پذیر ہونے سے قبل گھر میں کپڑے دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ 60 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ ہونا چاہئے
- اگر ممکن ہو تو کپڑے کے ساتھ مطابقت رکھنے والی اعلیٰ ترین ترتیب کا استعمال کرتے ہوئے خشک اینڈیرن کو گھمائیں۔
- جہاں تکلیف دہ قابل دستاں اور ایک پلاسٹک کا تہبند جب ممکن ہو تو گندے ہوئے مواد کو ہینڈل کرتے ہوئے تمام سطحوں اور واشنگ مشین کے آس پاس کے علاقے کو صاف کریں۔
- لانڈری کو کسی لانڈریٹ پر نہ لے جانا۔
- گندگی لانڈری کو سنبھالنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو لیں (استعمال ہونے پر پہلے دستاں (ہٹائے ہیں

ضائع کریں

- تمام فضلہ جو فرد کے ساتھ رابطے میں رہا ہے ، بشمول استعمال شدہ ٹشوز ، اور اگر ماسک استعمال کیے جائیں تو ، اسے پلاسٹک کے کوڑے دان کے بیگ میں ڈالنا چاہئے اور مکمل ہونے پر باندھنا چاہئے۔ اس کے بعد پلاسٹک کا بیگ دوسرے بن بیگ میں رکھنے اور باندھنا چاہئے۔ تصريف نه کریں یا اسے جمع نہ کریں جب تک آپ کو معلوم نہ ہو کہ مریض کے پاس کوروناویرس ناول نہیں ہے۔

ہدایت جمعہ 20 مارچ 2020 کو شائع ہوئی