



اگر آپ کو کووڈ-19 سے ممکناً سامنا ہو گیا ہے پر کوئی علامت نہیں ہے تو، گھر پر قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) کیسے اختیار کریں۔

کووڈ-19 سے متاثر لوگ اپنے ابتدائی علامات کو ہمیشہ نہیں پہچانتے ہیں۔ اگرچہ اب تک آپ کو علامات نہیں ہیں، تاہم علامات کا مظاہرہ شروع ہونے سے پہلے ہی یا بغیر کسی علامات کے ظاہر ہوئے، کووڈ-19 کو منتقل کرنا ممکن ہے۔

آپ کو 14 دن کے لئے قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) اختیار کرنے کی ضرورت ہے اگر، آپ:

- کینیڈا سے باہر سفر سے واپس آ رہے ہیں (لازمی قرنطینہ)*
- کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ تھا جسے کووڈ-19 ہے یا ہونے کا شبہ ہے۔
- پبلک ہیلتھ کے ذریعہ آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو ممکناً جراثیم کا سامنا ہوا ہے اور آپ کو قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) اختیار کرنے کی ضرورت ہے

قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) کا مطلب ہے کہ، 14 دن کے لئے آپ کو مندرجہ ذیل کرنے کی ضرورت ہے:

- گھر پر ہی رہیں اور علامت کے لئے اپنے آپ کو مانیٹر کریں، یہاں تک کہ صرف کسی ایک معمولی علامت کے لئے بھی
- علامات کے ظاہر ہونے سے قبل یا بیماری کے ابتدائی مرحلے پر وائرس کی منتقلی کو روکنے میں مدد کے لئے دوسرے لوگوں سے رابطے سے گریز کریں
- اپنے گھر میں جسمانی دوری کی مشق کر کے بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اپنا کردار ادا کریں
- خود کو علامت کے لئے مانیٹر کریں، جیسے نئی یا مزید بگڑی ہوئی کھانسی، سانس کی قلت یا سانس لینے میں دشواری، درجہ حرارت 38° سینٹی گریڈ کے برابر یا اس سے زیادہ، بخار محسوس کرنا، کپکپی محسوس کرنا، تھکاوٹ یا کمزوری، پٹھوں یا جسم میں درد، نئے طور پر بو یا ذائقے کے حس میں کمی محسوس کرنا، سر درد، معدے کی علامات (پیٹ میں درد، اسپہال، الٹی) اور حد سے زیادہ بیمار محسوس ہونا۔
- روزانہ اپنے درجہ حرارت کو ناپیں اور ریکارڈ کریں (یا اپنے پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایات کے مطابق) اور جس قدر ممکن ہو، بخار کو کم کرنے والی دوائیوں (جیسے ایسٹیمانوفین، آئی بو پروفین) کے استعمال سے گریز کریں۔ یہ کووڈ-19 کی ابتدائی علامت کو ڈھانپ سکتی ہیں۔



اگر آپ کے قرنطین کے 14 دن کے اندر علامات پیدا ہونا شروع ہوں تو ، آپ کو لازمی طور پر:

- جیسے ہی آپ کو اپنی پہلی علامت معلوم ہو آپ دوسروں سے انسولیٹڈ (الگ) ہو جائیں
- اپنے علامات اور سفر کی تفصیلات پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے فوری طور پر کسی صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی کو فون کریں ، اور ان کے ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں
- اگر آپ کو زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہے تو، آپ کو مزید بگڑی ہوئی یا فوری توجہ کی منتظر علامات کے لئے خود کو مانیٹر کرنی چاہئے، (مثال کے طور پر، سانس لینے میں کافی دشواری، سینے میں درد یا دباؤ کا محسوس ہونا، نئی الجھن یا نیند سے جاگنے میں دشواری۔ اگر آپ کو فوری توجہ کی منتظر علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو، 911 پر یا اپنی مقامی ہنگامی امدادی لائن پر کال کریں اور انہیں آگاہ کریں کہ آپ کو شائد کووڈ-19 ہے اور آپ کو پیچیدگیاں ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

آپ یہ فیصلہ کرنے کے لئے ان لائن خود تشخیصی ٹول (اگر آپ کے صوبے یا علاقے میں دستیاب ہو) کو بھی استعمال کرسکتے ہیں کہ آیا آپ کو کووڈ-19 کے لئے مزید تشخیص یا جانچ کی ضرورت ہے۔

نوٹ: اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہ رہے ہیں جو انسولیٹڈ (الگ تھلگ) ہے کیونکہ وہ کووڈ-19 سے متاثر ہے یا اسے مشتبہ کووڈ-19 ہے تو، آپ کی خود ساختہ تنہائی کی مدت 14 دن سے زیادہ طویل ہو سکتی ہے۔ اپنے پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے ہدایت حاصل کریں۔
قرنطین (خود ساختہ تنہائی) اختیار کرنے کے لئے ، درج ذیل اقدامات کریں:

دوسروں کے ساتھ رابطے محدود رکھیں

- اگر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں سے خود کو الگ نہیں کرسکتے ہیں تو گھر پر قرنطینہ اختیار کرنے سے گریز کریں۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ
 - گروپ یا کمیونل لونگ (اکٹھے مل کر رہائش پزیر ہونا) کے ماحول میں رہتے ہیں،
 - ایک چھوٹے اپارٹمنٹ کا اشتراک کرتے ہیں،
 - ایک ہی گھرانے میں بڑے تعداد میں افراد پر مشتمل خاندانوں یا بہت سے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں،
 - آپ کے ایسے روم میٹس (کمرے کے مشترکہ کرایہ دار) ہیں جنہوں نے آپ کے ساتھ سفر نہیں کیا ہے اور جنہیں آپ گریز نہیں کر سکتے ، یا
 - آپ ایک کیمپ ، طلبہ کے ہوسٹل یا دوسرے گروپ ماحول میں مقیم ہیں جہاں قریبی رابطہ رہتا ہے اور آپ مشترکہ جگہوں کا استعمال کرتے ہیں۔
- آپ گھر پر یا اس مقام پر رہیں جہاں آپ کینیڈا میں رہ رہے ہیں (اپنے گھر کا علاقہ چھوڑ کر نہ جائیں)۔



- صرف طبی طور پر ضروری تقرریوں کے لئے اپنا گھر چھوڑیں (اس مقصد کے لئے نجی نقل و حمل کا استعمال کریں)۔
 - اسکول ، کام ، دیگر عوامی مقامات پر نہ جائیں یا عوامی ٹرانسپورٹ (جیسے بس ، ٹیکسیاں) استعمال نہ کریں۔
 - ملاقاتیاں آپ سے ملنے نہ آئیں، چاہے آپ باہر بھی ہوں۔
 - ایسے لوگوں سے رابطے سے گریز کریں جنہیں زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہے، بشمول: عمر رسیدہ بالغ افراد ، دائمی طبی حالات کے حامل کسی بھی عمر کے افراد، مامونی نظام میں خلل یا قلت والے کسی بھی عمر کے افراد اور موٹاپا کے شکار افراد (بی ایم آئی 40 سے زیادہ) ($BMI > 40$)۔
 - ایک ہی گھرانے می رہنے والے دوسرے لوگوں سے، خاص طور پر جن کے ساتھ آپ نے سفر نہیں کیا ہے، رابطے سے گریز کریں۔
 - اگر آپ کسی ہوٹل میں رہ رہے ہیں تو، مشترکہ استعمال کی جگہوں جیسے لابی ، صحن، ریستوراں ، جیم (ورزش کرنے کی جگہ) یا سویمنگ پول کا استعمال نہیں کریں۔
- اگر رابطے سے گریز نہیں کیا جاسکتا ہے تو، درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:
 - گھرانے میں رہنے والے دوسرے افراد سے بات چیت کو محدود رکھیں، اور اگر 2 میٹر کے فاصلے کی دوری برقرار رکھنا ممکن نہ ہو تو، چہرے کا ماسک یا چہرا ڈھانپنے والی چیز پہنیں۔
 - الگ کمرے میں رہیں اور اگر ممکن ہو تو الگ الگ باتھ روم کا استعمال کریں، اگر ممکن ہو تو۔اگر آپ ان دوستوں / رشتہ داروں کے ساتھ رہائش پزیر ہیں جنہوں نے آپ کے ساتھ سفر نہیں کیا تھا، تو ایسے حالات بھی اس میں شامل ہیں ۔
- کچھ لوگ کووڈ-19 منتقل کرسکتے ہیں اگرچہ ان میں بظاہر کوئی علامت نہ ہو۔ اگر آپ دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز نہیں کرسکتے ہیں تو غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی مضبوطی سے بٹے ہوئے کیڑے کی کم از کم دو پرتوں سے بنایا گیا ہو، ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ہو، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا ہو) پہننا، اپنے اس پاس کے لوگوں کی حفاظت میں مدد کرسکتا ہے۔
 - جانوروں سے رابطے سے گریز کریں، کیوں کہ لوگوں کے اپنے پالتو جانوروں مینکووڈ -19 منتقل کرنے سے متعلق بہت ساری اطلاعات موصول ہوئی ہیں ۔



قرنطین (خود ساختہ تنہائی) میں رہتے ہوئے جو کام آپ کرسکتے ہیں

دوسروں سے 2 میٹر کی جسمانی فاصلہ رکھتے ہوئے ، آپ:

- مصافحہ ، بوسہ یا گلے لگنے کی بجائے ہاتھ ہلا کے استقبال
- خاندان والوں ، پڑوسی یا دوست سے ضروری کاموں میں مدد کے لئے کہیں (جیسے ، نسخوں کی دوائیاں اٹھا کر لانا ، گروسری خریدنا)
- کھانے کی ترسیل کی خدمات یا آن لائن شاپنگ کا استعمال کریں
- گھر پر ورزش کریں
- آن لائن ڈنروں اور کھیلوں کے ذریعہ فیملی اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لئے ویڈیو کالز جیسی ٹکنالوجی کا استعمال کریں
- گھر سے کام
- اپنی نجی بالکونی یا ٹیک پر باہر جائیں ، اپنے صحن میں چہل قدمی کریں یا چاک آرٹ ڈرائنگ کر کے یا بیک یارڈ رکاوٹ کے کورسز اور گیمس کے ذریعے تخلیقی بنیں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں

- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں ، اور ڈسپوزیبل کاغذ کے تولیوں یا خشک دوبارہ قابل استعمال تولیہ سے خشک کریں ، پھر اس کے گیلے ہوجانے پر اسے تبدیل کریں۔
- آپ کسی گیلے مسح (ویٹ وائپ) سے بھی گندگی کو ہٹا سکتے ہیں اور پھر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر، جس میں کم از کم 60% الکحل موجود ہو، استعمال کرسکتے ہیں۔
- اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- اپنے بازو کے موڑ میں یا ٹشو میں کھانسیں یا چھینکیں۔



سطحوں کو صاف ستھرا رکھیں اور ذاتی اشیاء کا اشتراک کرنے سے گریز کریں

- کم سے کم دن میں ایک بار، ان سطحوں کو جو آپ اکثر چھوتے ہیں، جیسے بیت الخلا، پلنگ کے پاس رکھے ہوئے ٹیبل، ڈورنوبس، فون اور ٹیلی ویژن کے ریموٹ، صاف کریں اور جراثیم کش کریں۔
- جراثیم کشی کے لئے، صرف منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات کا استعمال کریں جن میں ڈرگ شناختی نمبر (DIN) موجود ہے۔ ڈی آئی این جو ہیلتھ کینیڈا کی طرف سے دی ہوئی ایک 8 عددی نمبر ہے جو اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ جراثیم کش مصنوعات کینیڈا میں منظوری اور استعمال کے لئے محفوظ ہے۔
- جب منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات دستیاب نہیں ہیں، گھریلو ڈس انفیکشن کے لئے، لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق، یا فی 250 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5 ملی لیٹر (ایم ایل) بلیچ کے تناسب میں یا، فی لیٹر پانی کے ساتھ 20 ملی لیٹر بلیچ ملا کر ایک پتلا بلیچ محلول تیار کیا جاسکتا ہے۔ یہ تناسب 0.1% سوڈیم ہائیپوکلورائٹ حل دینے کے لئے 5% سوڈیم ہائیپوکلورائٹ پر مشتمل بلیچ پر مبنی ہے۔ گھریلو (کلورین) بلیچ کو صحیح طریقے سے سنبھالنے کے لئے ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر وہ جراثیم کشی کے لئے مائعوں کے استعمال کا مقابلہ کر سکتے ہیں تو، اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرانک آلات (مثلاً، کی بورڈز، ٹچ اسکرینز) کو کم از کم روزانہ 70% الکحل سے جراثیم کش کیا جاسکتا ہے۔
- دوسروں کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں، جیسے دانتوں کا برش، تولیے، بستر کے چادر وغیرہ، غیر طبی ماسک، برتن یا الیکٹرانک آلات۔

قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی) ہونے پر گھر میں موجود سامان کی فراہمی

- غیر طبی ماسک یا چہرہ ڈھانپنے کی چیز (یعنی مضبوطی سے بٹنے ہوئے کپڑے کی کم از کم دو پرتوں سے بنایا گیا ہو، ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ہو، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا ہو) ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے
- تھرمامیٹر
- بہتا ہوا پانی
- ہاتھ دھونے کا صابن
- کم از کم 60% الکحل پر مشتمل الکحل پر مبنی سینٹیٹائزر
- برتن دھونے کا صابن
- عام استعمال کے کپڑے دھونے کا صابن
- عام طور پر استعمال کیے جانے والے گھریلو صفائی ستھرائی سے متعلق مصنوعات
- سخت سطح کی جراثیم کش دوا جس میں ڈرگ شناختی نمبر (DIN) ہے، یا اگر دستیاب نہیں ہے تو، گھنا (5%) مائع بلیچ اور پتلے محلل کے لئے ایک الگ کنٹینر
- اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرانکس کے لئے مناسب صفائی ستھرائی کے سامان



ضروری کارکنوں کے لئے کام سے متعلق سفر

سامان اور ضروری خدمات کے مسلسل بہاؤ کو یقینی بنانے کے لئے باقاعدگی سے سرحد عبور کرنے والے کچھ افراد، یا وہ افراد جو کینیڈا کے شہریوں کو دوسری ضروری خدمات وصول کرتے ہیں یا فراہم کرتے ہیں، انہیں مستثنیٰ ہے کہ کینیڈا سے باہر سفر کرنے کی وجہ سے قرنطین (خود ساختہ تنہائی) اختیار کرنے کی انہیں ضرورت نہیں ہیں۔ چونکہ انہیں کوئی علامات نہیں ہیں (کووڈ - 19 کی علامات نہیں ہیں)۔

ان پر لازم ہے کہ وہ:

- جب عوامی ماحول میں ہوں جہاں جسمانی دوریت بجا نہیں رکھی جا سکتی ہے، تو، غیر طبی ماسک یا چہرے کر ڈھانپنے والی چیز پہن لیں۔
- کووڈ-19 کی علامات کے لئے اپنی صحت کی مستقل نگرانی کریں، بشمول ہر بار آپ کے کینیڈا میں دوبارہ داخلے کے 14 دن تک۔
- جہاں بھی آپ سفر کر رہے ہوں اس علاقے کی صحت عامہ کی رہنمائی اور ہدایات کا احترام کریں اور اپنے کام کے مقام پر احتیاط برطیں۔ جس قدر ممکن ہو اپنی رہائش گاہ پر قیام کریں۔

اگر آپ کو کسی بھی دوسری وجہ سے پبلک ہیلتھ کی طرف سے قرنطین اختیار کرنے کی ہدایت دی گئی ہے (مثال کے طور پر، آپ کسی متاثرہ سے قریبی رابطے میں رہ چکے ہیں)، تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کو اپنی لازمی کارکن کی حیثیت کے متعلق آگاہ کریں اور ان کی ہدایتوں پر عمل کریں۔

کووڈ - 19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے، Canada.ca/coronavirus ملاحظہ کریں یا [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397) پر کال کریں

*قرنطینہ ایکٹ

حکومت کینیڈا نے قرنطینہ ایکٹ کے تحت ایک ہنگامی آرڈر نافذ کیا ہے جس میں کینیڈا میں داخل ہونے والے افراد — خواہ وہ ہوائی، سمندری یا زمین کے راستے سے داخل ہوئے ہوں — ان کے لئے اپنے آپ کو 14 دن کے لئے قرنطین (خود ساختہ تنہائی) میں رہنا ضروری ہے، اگر انہیں علامات نہ ہوں تو، تاکہ کووڈ - 19 کے داخلے اور پھیلاؤ کو محدود کیا جا سکے۔ 14 دن کی مدت اس دن سے شروع ہوتی ہے جس دن وہ شخص کینیڈا میں داخل ہوتا ہے۔