



## جب آپ کومشتبہ کووڈ- 19 ہو، تب گھر میں کیسے آئسولٹ ہونا ہے (تنہائی اختیار کرنی ہے)

آئسولیشن (تنہائی) کا مطلب ہے کہ جب آپ کو کووڈ- 19 کی کوئی بھی علامت ہو اور ممکن ہے کہ آپ کا وائرس سے سامنا ہو گیا ہو تو آپ کو گھر میں رہنا ہے۔ دوسرے لوگوں سے رابطوں سے گریز کر کے آپ اپنے گھر کے دوسرے افراد اور اپنی کمیونٹی میں دوسروں تک بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

آپ پر لازم ہے کہ:

- سیدھے گھر جائیں اور/ یا گھر پر رہیں اگر:
  - آپ کو کووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے، یا کووڈ - 19 کے لیب ٹیسٹ کے نتائج جاننے کے منتظر ہیں
  - آپ کو کووڈ - 19 کی کوئی بھی علامت ہے، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو، اور
    - آپ کا کووڈ - 19 کے کسی مشتبہ، ممکنہ یا تصدیق شدہ کیس سے رابطہ ہوا ہے
    - آپ کو پبلک ہیلتھ کے ذریعے (براہ راست، عوامی مواصلات کے ذریعے یا خود- تشخیصی ٹول کے ذریعے) بتایا گیا ہے کہ آپ کو ممکناً کووڈ-19 کا سامنا ہوا تھا
    - آپ کووڈ-19 کی علامات کے ساتھ کینیڈا سے باہر کے سفر سے واپس آئے ہیں (لازمی)\*
- آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے یا [پبلک ہیلتھ اتھارٹی](#) کے ہدایات کے مطابق اپنے علامات مانیٹر کریں جب تک کہ وہ آپ کو بتائیں کہ آپ کی طرف سے دوسروں تک وائرس پھیلانے کا خطرہ نہیں ہے۔
- اگر آپ کے علامات زیادہ بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یا [پبلک ہیلتھ اتھارٹی](#) سے رابطہ کریں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں

دوسروں کے ساتھ رابطے محدود رکھیں

- جب تک کہ نہ وقت حساس طبی نگہداشت کی ضرورت ہو اس وقت تک گھر سے نہ نکلیں۔
- عوامی نقل و حمل (جیسے میونسپل ٹرانزٹ، ٹیکسیاں یا رائڈ شیئر) مل کر سواری سے متعلق خدمات سے استعمال نہ کریں۔
- رابطوں کو کم سے کم کرنے کے لئے گروسری اور دیگر اشیاء کی رسائی گھر کے دروازے پر کریں۔





- اگر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں سے خود کو الگ نہیں کرسکتے ہیں تو گھر پر آسولیت ہونے (تنہائی اختیار کرنے) سے گریز کریں۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ
  - گروپ یا کمیونل لونگ (اکٹھے مل کر رہائش پذیر 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۔
- ایک علیحدہ کمرے میں رہیں اور اگر ممکن ہو تو اپنے گھر میں دوسروں سے الگ باتھ روم کا استعمال کریں۔ اگر آپ ان دوستوں / رشتہ داروں کے ساتھ رہائش پذیر ہیں جنہوں نے آپ کے ساتھ سفر نہیں کیا تھا، تو ایسے حالات بھی اس میں شامل ہیں ۔
- استعمال کے بعد مشترکہ استعمال کے علاقوں کو اچھی طرح اور باقاعدگی سے صاف کریں
- اگر آپ کو دوسروں سے رابطہ رکھنا ہے تو ، [جسمانی دوری](#) کی مشق کریں اور اپنے اور دوسرے شخص کے درمیان کم سے کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- ایسے لوگوں سے رابطے سے گریز کریں جن کو زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہے۔
- اگر آپ کسی ہوٹل میں رہ رہے ہیں تو، اپنے کمرے سے باہر مت جائیں۔ آپ کو مشترکہ استعمال کی جگہوں جیسے لابی ، صحن ، ریسٹوراں ، جیم (ورزش کرنے کی جگہ) یا سویمنگ پول کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
- کسی بھی بات چیت کو مختصر رکھیں اور کھانستے ، چھینکتے وقت یا اگر آپ کو اپنے گھر میں دوسروں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں موجود رہنا ہو تو ، دستیابی پر طبی ماسک پہنیں، اور اگر دستیاب نہ ہو تو، غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی مضبوطی سے بٹے 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) پہنیں۔
- چہرے کے ماسک کے محفوظ استعمال اور انہیں محفوظ طریقے سے ضائع کرنے یا دھونے کے لئے آن لائن ہدایات پر ، یا جو ہدایات آپ کی پبلک ہیلتھ اتھارٹی نے فراہم کیئے ہیں، ان پر عمل کریں
- جانوروں سے رابطے سے گریز کریں ، کیوں کہ لوگوں کی طرف سے ان کے پالتو جانوروں تک کووڈ-19 کی منتقلی کیبہت ساری اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔

### اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں

- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اکثر [اپنے ہاتھ دھوئیں](#) ، اور ٹسپوز ایبل 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 (ویپٹ وائپ) سے بھی گندگی کو ہٹا سکتے ہیں اور پھر الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر ، 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۔



## عام اشیاء اور سطحوں کو آلودہ 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، ڈورنویس، فون اور ٹیلی ویژن کے ریموٹ، صاف کریں اور جراثیم کش کریں۔
- دوسروں کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں، جیسے دانتوں کا برش، تولیے، بستر کے چادر وغیرہ، برتن یا الیکٹرانک آلات۔
- جراثیم کشی کے لئے، صرف منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات کا استعمال کریں جن پر ڈرگ شناختی نمبر (DIN) موجود ہو۔ ڈی آئی این ہیلتھ کیئر کی طرف سے دیا ہوا ایک 8 عددی نمبر ہے جو اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ جراثیم کش مصنوعات کو کینیڈا میں منظور یا حاصل ہے اور استعمال کے لئے محفوظ ہے۔
- جن آلودہ اشیاء کو صاف نہیں کیا جا سکتا ہے، انہیں استر لگے ہوئے کنٹینر میں ڈالیں، کنٹینر کا منہ بند کر کے مندرجات کو محفوظ بنائیں اور گھر کے دیگر فضلہ کے ساتھ انہیں ضائع کر دیں۔
- فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے کر کے بند رکھیں۔
- ہو سکتا ہے کہ غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی 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) پہننے سے، تنفس کی ننھی ننھی بوندیں پھنس جائیں اور ان کے ذریعے آپ کے گردنواح میں آلودگی پھیلنے سے روکا جا سکے۔ لیکن ماسک پہننے سے صفائی کی ضرورت کم نہیں ہوتی ہے۔

## اپنا خیال رکھیں

- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایت کے مطابق اپنے علامات مانیٹر کریں۔
- اگر آپ کے علامات زیادہ بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور ان کی ہدایات پر 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، جیسے:
  - نئی یا خراب تر کھانسی
  - سانس کی قلت یا سانس لینے میں دشواری
  - درجہ حرارت  $38^{\circ}$  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، اسہال، الٹی)
  - حد سے زیادہ بیمار محسوس ہونا



- 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
  - پیچیدگیاں ہونے کا زیادہ خطرہ ہے
- تھوڑا سا آرام کریں ، متوازن غذا کھائیں اور مواصلاتی آلات کے ذریعہ دوسروں سے رابطے میں رہیں۔

### آئیسولیٹ ہونے (تنہائی اختیار کرنے) پر گھر میں فراہمی

□ مریض اور نگہداشت فراہم کنندہ کے لئے دستیابی پر طبی ماسک

- اور اگر دستیاب نہ ہو تو غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی مضبوطی سے بٹے ہوئے کپڑے کی کم از کم دو پر تو ن سے بنایا گیا ہو، ناک اور منہ کو بغیر کسپشگ افکے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ہو، اور فیتو ن کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیو ن پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا ہو)

- نگہداشت فراہم کنندہ کے استعمال کے لئے آنکھوں کا تحفظی سامان (چہرے کا ڈھال یا چشمے)
- نگہداشت فراہم کنندہ کے استعمال کے لئے ڈسپوزیبل دستا نے (دوبارہ استعمال نہ کریں)
- ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے
- ٹشو ز (کاغذ کے رومال)
- پلاسٹک کے استر لگے ہوئے فضلہ کے کنٹینر
- تھرمامیٹر
- نسخے کے بغیر خریدی جانے والی بخار کم کرنے کی دوائیاں (مثلاً آئیبوپروفن یا ایسٹامائنفین
- رواں پانی
- ہاتھ دھونے کا صابن
- کم از کم 60% الکحل پر مشتمل الکحل پر مبنی سینٹائزر
- 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 کو جراثیم کشی کرنے والا ، یا اگر دستیاب نہ ہو تو ، گھنا (5%) مائع بلیچ اور پتلا محلول بنانے کے لئے ایک علیحدہ کنٹینر
- اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرونکس کے لئے الکحل پریپ وائپس یا صفائی کی مناسب مصنوعات



**کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے،**

**[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ملاحظہ کریں یا 1-833-784-4397 پر رابطہ کریں**

**\*قرنطینہ ایکٹ**

حکومت کینیڈا نے قرنطینہ ایکٹ کے تحت ایک ہنگامی آرڈر نافذ کر رہا 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 جاسکے۔ 14 دن کی مدت اس دن سے شروع ہوتی ہے جس دن وہ شخص کینیڈا میں داخل ہوتا ہے۔