Public Health England

Protecting and improving the nation's health

گھر پر رہیئے: ان گھرانوں کے لئے ہدایات جہاں ممکنہ طور پر کرونا وائرس (COVID-19) کا انفیکشن ہے۔

اپ ڈیٹ شد 16 مارچ 2020

علامات

کرونا وائرس (COVID-19) کی سب سے عام علامات مندرجہ ذیل کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

- نئی لگنے والی مسلسل کھانسی اور/یا
- تیز بخار

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس (COVID-19) ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔

بنیادی پیغامات

- اگر آپ اکیلے رہتے ہیں اور آپ کو کرونا وائرس (COVID-19) کی علامات ظاہر ہوئی ہوں، چاہے کتنی بھی ہلکی ہوں، تو علامات شروع ہونے کے **7** دن تک گھر پر رہیئے۔ (مزید معلومات کے لئے آئسولیشن یعنی خلوت یا تنہائی ختم کرنا والا سیکشن ملاحظہ فرمائیں)
- اگر آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ یا ان میں سے کسی ایک کو علامات ظاہر ہوں، تو گھرانے کے تمام افراد کو گھر میں رہنا ہوگا اور گھر سے **14 دن** تک نہ نکلیں۔ 14 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوگی جس دن گھر میں پہلا شخص بیمار پڑا تھا۔
- اس بات کا امکان ہے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے ایک دوسرے کو انفیکٹ کردیں یا وہ پہلے سے انفیکٹڈ ہوں۔ گھر میں 14دن رہنے سے اس بات کا امکان بڑی حد تک کم ہوجائے گا کہ اس گھر کے افراد کمیونٹی میں دوسرے لوگوں کو انفیکشن منتقل کریں۔
- اور اگر گھرانے میں سے کسی کو علامات ظاہر ہوں، تو انہیں علامات ظاہر ہونے کے دن سے 7 دن تک گھر پر رہنے کی ضرورت ہے، اس بات سے قطع نظر کہ علامات خلوت والی مدت کے 14 دنوں میں سے کونسے دن ظاہر ہوئیں۔ (مزید معلومات کے لئے آئسولیشن یعنی خلوت یا تنہائی ختم کرنا والا سیکشن ملاحظہ فرمائیں)
- اگر گھرانے کی خلوت والی مدت کے دوران آپ اپنے گھر سے vulnerable / ولنریبل افراد (مثلاً عمر رسیدہ افراد یا وہ افراد جنہیں کوئی دوسرا عارضہ لاحق ہو) کو منتقل کر کے اپنے دوستوں یا فیملی کے ساتھ ٹھرا سکتے ہیں تو ایسا کیجیئے۔

- ☐ اور اگر آپ اپنے گھر سے ولنریبل افراد کو منتقل نہیں کرا سکتے، تو ان سے جتنا ممکن ہو دور رہیں
- ☐ اگر آپ کو کرونا وائرس کی علامات ہیں:
  - ☐ جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپتال **مت** جائیں
  - ☐ آپ کو 111 کو یہ بتانے کے لئے فون کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ گھر پر رہیں گے۔
  - ☐ اگر آپ گھر پر رہتے ہیں تو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے
- ☐ آگے کے لئے پلان کریں اور یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کامیابی کے ساتھ گھر پر رہ سکیں، دوسروں سے مدد طلب کریں اور اس بات پر غور کریں کہ گھر کے اندر ولنریبل کے لئے کیا کیا جاسکتا ہے
- ☐ اپنے ایمپلائر، دوستوں اور فیملی سے مدد مانگیں تاکہ وہ چیزیں کی جاسکیں جو آپ کو گھر کے اندر رہنے کے لئے درکار ہیں
- ☐ اپنے ہاتھ باقاعدگی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں، اور ہر دفعہ صابن اور پانی کا استعمال کریں، یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- ☐ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنی علامات کے ساتھ گھر میں نہیں نمٹ سکتے، یا آپ کی حالت بگڑ جاتی ہے، یا علامات 7 دن بعد ٹھیک نہیں ہوتیں تو NHS 111 آنلائن کرونا وائرس سروس کا ستعمال کریں اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں

یہ گائیڈنس کس کے لئے ہے

یہ مشورہ مندرجہ ذیل کے لئے ہے:

- ☐ وہ لوگ جنہیں وہ علامات ہوں جو کرونا وائرس کے باعث ہوسکتی ہیں، اور انہیں ہسپتال میں علاج کی ضرورت نہ ہو، اور جنہیں ٹھیک ہونے تک گھر میں رہنا ہے
- ☐ وہ لوگ جو کہ ایک گھرانے میں رہتے ہوں اور گھر میں سے کسی کو وہ علامات ہوں جو کرونا وائرس کے باعث ہوسکتی ہیں

وہ چیزیں جو آپ کو اب تیاری میں مدد دیں گی

اپنے گھرانے یا فیملی کے لئے پلان بنائیں

سب سے بہترین کام جو آپ اس وقت کرسکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ پلان بنائیں کہ آپ اپنے اور اپنے گھرانے کے دوسرے افراد کے روزمرہ کے معمولات میں کونسی ترامیم کرسکتے ہیں کہ اس مشورے پر عمل کرنے کے قابل بنیں۔ کچھ طریقے جن سے آپ تیاری کرسکتے ہیں حسب ذیل ہیں:

- ☐ اپنے پڑوسیوں اور خاندان والوں سے بات کریں اور گھر کے افراد کے کونٹیکٹس (دوست وغیرہ جن کے نمبر ان کے فون میں ہوں) کے فون نمبرز کو ایک دوسرے سے لیں
- ☐ جن کو آپ کے گھر میں ولنریبل سمجھا جاتا ہے ان پر غور کریں اور ان کے لئے پلان بنائیں
- ☐ پڑوسیوں، سکولوں، ایمپلائر، کیمسٹ اور NHS 111 کے نمبرز کا ایک کونٹیکٹ لسٹ بنائیں
- ☐ اگر ممکن ہو تو آنلائن خریداری کے اکاوَنٹس بنائیں

اگر ہمیں لگتا ہے کہ ہمیں کرونا وائرس کی علامات ہیں تو کیا ہمارے گھرانے کے افراد کا ٹیسٹ کیا جائے گا؟

اگر آپ گھر پر رہتے ہیں تو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔

گھر پر رہنا اتنا اہم کیوں ہیں؟

یہ بہت اہم ہے کہ وہ افراد، جِنہیں کرونا وائرس جیسی علامات ہوں، گھر پر اپنے گھرانے کے افراد کے ساتھ رہیں۔ گھر پر رہنے سے دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور خصوصاً سب سے زیادہ ولنریبل افراد تک وائرس کے پھیلاوَ میں کنٹرول میں مدد ملے گی،

وہ لوگ جنہیں علامات ہوں اور اکیلے رہتے ہوں انہیں علامات کے ظاہر ہونے سے 7 دن گھر میں رہنا چاہیئے (آئیسولیشن یعنی خلوت یا تنہائی ختم کرنا والا سیکشن نیچے ملاحظہ فرمائیں) اس سے اس بات کا خطرہ کم ہوجائے کہ آپ کسی دوسرے کو انفیکٹ کریں۔

اگر آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ یا ان میں سے کسی ایک کو علامات ظاہر ہوں، تو گھرانے کے تمام افراد کو گھر میں رہنا ہوگا اور گھر سے 14 تک نہ نکلیں۔ (آئیسولیشن یعنی خلوت یا تنہائی ختم کرنا والا سیکشن نیچے ملاحظہ فرمائیں) اگر ممکن ہو تو خوراک اور دوسری ضروریات خریدنے کے لئے بھی گھر سے نہ نکلیں، ورزش کے علاوہ، اور اس میں بھی دوسروں سے محفوظ فاصلہ رکھیں۔ 14 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوتی ہے جس دن گھر میں پہلا شخص بیمار پڑا تھا۔

اگر ایسا ممکن نہ ہو، تو پھر آپ کو گھر سے چیزیں خریدنے کے لئے نکلتے وقت سوشل کونٹیکٹ کو اتنا محدود کرنا چاہیئے جتنا آپ کر سکتے ہوں۔

اس بات کا امکان ہے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے ایک دوسرے کو انفیکٹ کردیں یا وہ پہلے سے انفیکٹڈ ہوں۔ گھر میں 14 دن رہنے سے اس بات کا امکان بڑی حد تک کم ہوجائے گا کہ اس گھر کے افراد کمیونٹی میں دوسرے لوگوں کو انفیکشن منتقل کریں۔

گھر کے اندر رہنا مشکل اور پریشان کن ہوسکتا ہے، لیکن اس کو آسان بنانے کے لئے آپ بہت سارے کام کرسکتے ہیں۔ جن میں شامل ہیں:

- ☐ آگے کا پلان بنائیں اور سوچیں کہ آپ کو پورے 7 یا 14 دنوں تک گھر میں رہنے کے لئے کیا چاہیئے ہوگا
- ☐ اپنے ایمپلائر، دوستوں اور فیملی سے بات کریں اور ان سے مدد مانگیں تاکہ آپ ان چیزوں تک رسائی حاصل کرسکیں جو کہ آپ کا گھر میں قیام کامیاب بنائیں
- ☐ اس پر سوچیں اور پلان کریں کہ آپ خوراک اور دوسری ضروریات جیسا کہ ادویات تک کیسے رسائی حاصل کرسکتے ہیں جو کہ آپ کو اس مدت میں چاہیئے ہوں گی
- ☐ اپنے دوستوں یا فیملی سے کہیں کہ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہو وہ ڈراپ آف (دروازے پر چھوڑ جائیں) یا اشائے ضرورت کو آن لائن آرڈر کریں، لیکن یقینی بنائیں کہ انہیں آپ کے گھر سے باہر چھوڑا جائے اور آپ انہیں وہاں سے اٹھائیں
- ☐ اپنے دوستوں اور فیملی کے ساتھ فون پر یا سوشل میڈیا پر رابطے میں رہنے کو یقینی بنائیں

- ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ گھر کے اندر گزارنے والے وقت میں کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں نے کامیابی کے ساتھ گھر میں اپنا وقت مکمل کیا ہے انہوں نے اپنے آپ کو ان سرگرمیوں میں مصروف رکھا ہے جیسا کہ کوکنگ (پکانا)، پڑھائی، آن لائن لرننگ (چیزیں سیکھنا) اور فلمیں دیکھنا
- کچھ لوگ پورے 14 دنوں کی پلاننگ کو مفید پاتے ہیں، جیسا کہ ایک میک-شفٹ (عارضی) کیلنڈر پر۔ آپ بھی پہلے ہی سے یہ پلاننگ کرنا مفید پا سکتے ہیں کہ آپ کیا کریں گے، مثلاً، کہ اگر گھر میں کسی کی حالت بہت زیادہ بگڑ جائے جیسا کہ سانس لینے میں تکلیف
- جب آپ اچھا محسوس کر رہے ہوں تو یاد رکھیں کہ جسمانی ورزش آپ کی بہبود کے لئے بہت اچھی ہے۔ آن لائن کلاسز یا کورسز تلاش کریں جو آپ کو گھر پر ہی ہلکی پھلکی ورزش کرنے میں مدد دیں

جبکہ آپ گھر پہ ہوں، تو مندرجہ ذیل چیزیں کرنا یقینی بنائیں

گھر پر رہیں

آپ اور گھر کے تمام افراد کو گھر پر رہنا چاہیئے۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر **مت** جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال **نہ** کریں۔

اگر ممکن ہو تو خوراک اور دوسری ضروریات خریدنے کے لئے بھی گھر سے نہ نکلیں، ورزش کے علاوہ، اور اس میں بھی دوسروں سے محفوظ فاصلہ رکھیں۔ 14 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوتی ہے جس دن گھر میں پہلا شخص بیمار پڑا تھا۔

اگر آپ کو سودا سلف اور دوسری خریداری کے لئے یا دوائیاں لینے، یا کتا گھمانے کے لئے مدد کی ضرورت ہو، تو آپ کو اپنے دوستوں یا رشتہ داروں سے کہنا پڑے گا۔ بصورت دیگر، آپ بذریعہ فون یا آنلائن ادویات منگوا سکتے ہیں۔ آپ سودا سلف بھی آنلائن آرڈر کرسکتے ہیں۔ اگر آپ آنلائن آرڈر کرتے ہیں تو ڈیلیوری ڈرائیورز کو کہنا مت بھولیں کہ آپ کا سامان باہر چھوڑ جائے اور آپ اسے وہاں سے اٹھائیں گے۔ ڈیلیوری ڈرائیور کو آپ کے گھر کے اندر نہیں آنا چاہیئے۔

اگر آپ ایک ایمپلائی (ملازم) ہیں اور آپ کرونا وائرس کی وجہ سے کام نہیں کر سکتے، تو برائے مہربانی، یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کونسی سپورٹ حاصل ہے، ڈیپارٹمنٹ آف ورک اور پینشنز کی ہدایات ملاحظہ فرمائیے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ رہتے ہیں

ان ہدایات پر اپنی پوری استطاعت کے ساتھ عمل کریں، تاہم، ہم جانتے ہیں کہ ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔

ہم نے اب تک جو دیکھا ہے وہ یہ ہے کہ کرونا وائرس لگے بچوں کی متاثر ہونے کی شدت کم معلوم ہوتی ہے۔ پھر بھی یہ اہم ہے کہ آپ ان ہدایات پر حتی الوسع کوشش کریں۔

اگر آپ کے ساتھ کوئی ولنریبل شخص رہتا ہے

فیملی کے ولنریبل افراد کا وہ وقت ممکنہ حد تک کم سے کم کریں جو وہ وہاں گزارتے ہیں جہاں وہ دوسروں کے ساتھ اکھٹے ہوں جیسا کہ باورچی خانوں، غسل خانوں یا بیٹھنے کی جگہوں میں، ایس جگہوں کو اچھی طرح ہوادار رکھیں۔

اپنے ساتھ رہنے والے ولنریبل لوگوں سے 2 میٹر (3 قدم) دور رہنے کا ہدف رکھیں اور جہاں ممکن ہو انہیں الگ بستر پر سونے کی ترغیب دیں۔ اگر ممکن ہو تو وہ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ وہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ تولیہ استعمال کریں، باتھ یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو سکھانے اور ہاتھ کو صاف کرنے، دونوں کاموں کے لئے۔

اگر آپ ولنریبل پرسن کے ساتھ ٹوائلٹ یا غسل خانہ شیئر کرتے ہیں، تو یہ بہت اہم ہے کہ ہر دفعہ جب آپ اسے استعمال کریں اس کو صاف کر دیں (مثال کے طور پر، ان تمام جگہوں پر وائپ پھیرنا جن کے ساتھ آپ مس ہوئے ہوں) ایک اور ٹپ یہ ہے کہ نہانے کا ایک روٹا بنائیں، جہاں ولنریبل شخص سہولیات (غسل خانہ وغیرہ) سے پہلے استفادہ کرے۔

اگر آپ کسی ولنریبل شخص کے ساتھ باورچی خانہ شیئر کرتے ہیں، تو ان کی موجودگی میں اسے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

اگر وہ ایسا کرسکتے ہیں، تو انہیں اپنے کمرے میں اپنا کھانا لے جاکر کھانا چاہیئے۔ اگر آپ کے گھر میں ڈش واشر ہے، تو اسے فیملی کے استعمال شدہ برتن دھونے اور خشک کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اسے اپنے معمول کے واشنگ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں خشک کر دیں۔ اگر ولنریبل شخص اپنے خود کے برتن استعمال کرتا ہو، تو انہیں خشک کرنے کے لئے ایک الگ ٹی ٹاوَل استعمال کریں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ لوگوں کے لئے اپنے آپ کو گھر کے اندر دوسروں سے الگ کرنا مشکل ہوگا۔ آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنے کی اپنی پوری کوشش کرنی چاہیئے اور آپ کے گھر کے ہر فرد کو باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں، اپنے چہروں کو ہاتھ لگانے سے گریز کرنا چاہیئے اور کثرت کے ساتھ چھوئی ہوئی سطحوں کو صاف کرنا چاہیئے۔

اگر آپ انفیکٹڈ ہوں اور بچے کو چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں

فی الوقت ایسے کوئی شواہد موجود نہیں ہیں کہ یہ وائرس ماں کے دودھ سے منتقل ہوتا ہو۔ چھوٹے بچے کو بھی انفیکشن اسی طرح سے لگ سکتی ہے جیسا کہ آپ کے نزدیک کسی اور شخص کو۔ موجودہ شواہد یہ کہتے ہیں کہ کرونا وائرس والے بچوں میں بالغان کے مقابلے میں علامات بہت کم شدت والی ہوتی ہیں۔ ماں کے دودھ کے فوائد، اس کے ذریعے یا نزدیکی لمس کی وجہ سے بچے کو وائرس منتقل ہونے کے ممکنہ خطرات سے کہیں زیادہ ہیں؛ تاہم، یہ ایک انفرادی فیصلہ ہے او اس پر آپ اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا جی پی سے بذریعہ فون بات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی فیملی ممبر بچے کو ڈبے کا یا ماں کا نکالا ہوا دودھ پلا رہا ہو، تو آپ کو چاہئیے کہ ہر استعمال سے پہلے برتنوں کو احتیاط سے سٹیریلائز کر لیں۔ آپ کو فیڈر اور بریسٹ پمپ کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کرنا چاہیئے۔

مزید معلومات آپ کو یہاں مل سکتی ہیں رائل کالج آف آبسٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ ویب سائٹ۔

ویسٹ (فاضل مواد) کی صفائی اور اس کو ٹھکانے لگانا

صفائی کرتے وقت آپ کو اپنے روزمرہ کی گھریلو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، مثلاً ڈیٹرجنٹ اور بلیچ، کیونکہ یہ چیزوں کی سطح سے وائرس صاف کرنے میں بہت مفید ہیں۔ اکثر چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور ٹیبل ٹاپس (میز کی اوپر والی سطح)۔ یہ اس وقت اور زیادہ اہم ہے اگر آپ کے گھر میں کوئی عمررسیدہ یا ولنریبل شخص ہو۔

ذاتی ویسٹ (جیسا کہ استعمال شدہ ٹشوز) اور صفائی والے ڈس پوزیبل کپڑے کو ڈس پوزیبل ربش بیگز (disposable rubbish bags) میں حفاظت کے ساتھ سٹور کئے جا سکتا ہے۔ ان بیگز (تھیلوں) کو ایک اور بیگ میں رکھنا چاہیئے، اور اچھی طرح سے باندھ کر دوسرے ویسٹ سے الگ رکھنا چاہیئے۔ انہیں کم از کم 72 گھنٹے تک الگ رکھنا چاہیئے اس سے پہلے کہ آپ انہیں اپنے باہر والے عمومی ویسٹ بن (waste bin) میں ڈال دیں۔

گھر کے دوسرے فضلے/ویسٹ کو معمول کے مطابق ٹھکانے لگایا جاسکتا ہے۔

لانڈری (دھلے/ان دھلے کپڑے اور دوسری چیزیں جیسے تولیہ، جراب وغیرہ)

وائرس کو ہوا میں پھیلانے کے امکان کو کم سے کم کرنے کے لئے گندے کپڑوں کو مت ہلائیے۔

(کپڑوں والی) اشیاء حسب ضرورت بنانے والے کی ہدایات کے مطابق دھوئیں۔ تمام گندی لانڈری ایک ہی لوڈ میں دھوئی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاس واشنگ مشین نہیں ہے، تو اپنی 7 دنوں (انفرادی خلوت کے لئے) یا 14 دنوں کی خلوت والی مدت ختم ہونے کے بعد مزید 72 گھنٹے انتظار کریں اس سے پہلے کہ آپ اپنی لانڈری کسی پبلک لانڈریٹ میں لے جائیں ۔

اپنے آپ کو بہتر بنانے میں مدد کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں؟

اپنے آپ کو ہائیڈریٹڈ رکھنے کے لئے پانی پئیں؛ آپ کو دن میں وافر مقدار میں پانی پینا چاہیئے، اتنا کہ آپ کے پیشاب کا رنگ ہلکے صاف رنگ کا ہو۔ آپ اپنی علامات میں بہتری کے لئے کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات کا استعمال کرسکتے ہیں، جیسا کہ پیرا سیٹامول۔ انہیں پیکٹ یا لیبل پر دی ہوئیں ہدایات کے مطابق استعمال کریں اور ریکمنڈڈ خوراک سے زیادہ نہ لیں۔

اگر آپ یا آپ کی فیملی کو طبی مشورہ لینے کی ضرورت پیش آئے

اگر آپ یا آپ کی فیملی کے کسی فرد کی بیماری بگڑ رہی ہو تو آپ کو فوری طور پر طبی امداد لینی چاہیئے۔ اگر ایمرجنسی نہیں ہے، تو NHS 111 آنلائن کے ساتھ nhs.uk.111 پر رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔ اگر ایمرجنسی ہے اور آپ کو ایمبولینس بلانے کی ضرورت ہے تو 999 ملائیں اور کال ہینڈل کرنے والے یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کے رشتہ دار کو کرونا وائرس کی علامات ہیں۔

جب تک آپ اور آپ کی فیملی گھر میں (محصور) ہوں، تو آپ کی تمام روٹین والی میڈیکل اور ڈینٹل (دانتوں والے) اپوائنٹمنٹس کو عام طور پر کینسل کردینا چاہیئے۔ اگر آپ فکرمند ہوں یا آپ کو گھر میں

خلوت کے دوران کہیں خود جانے کے لئے کہا گیا ہو، تو سب سے پہلے اپنے میڈیکل کونٹیکٹ (مثال کے طور پر آپ کا جی پی، مقامی ہسپتال یا آوٹ پیشنٹ سروس) سے بات کریں، اس نمبر پر جو انہوں نے دیا ہو۔ اگر آپ کی خدشات آپ کی کرونا وائرس کی علامات سے متعلق ہیں تو NHS 111 آنلائن کے ساتھ رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔

اپنے ہاتھ کثرت کے ساتھ دھوئیں

اپنے ہاتھ دن میں کثرت سے دھوئیں، صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک اور یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اس سے آپ اور آپ کے ساتھ رہنے والوں کو محفوظ بنانے میں مدد ملے گی۔ یہ عمل دوسروں کو انفیکشن لگانے کے خطرے کو کم کرنے کے موثر ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

اپنی کھانسی اور چھینک کو کور کریں (ڈھانپیں)

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ اور ناک ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ اگر آپ کے پاس یہ نہیں ہیں، تو اپنی کہنی میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

اگر آپ کا کوئی کیئرر ہے، تو انہیں چاہیئے کہ آپ کے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد اگر کوئی مواد یا بلغم نکلا ہو تو اسے ڈس پوزیبل ٹشو سے صاف کر دیں۔ اور پھر وہ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھو لیں۔

ٹشوز کو ڈس پوزیبل ربش بیگ میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھو لیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

چہرے کے ماسک

ہم چہرے کے ماسک کو انفیکشن پھیلانے کی روک تھام کے لئے ایک موثر ذریعے کے طور پر ریکمنڈ نہیں کرتے۔ چہرے کے ماسک کلینک کے ماحول میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں، جیسا کہ ہسپتال میں، لیکن وہاں سے باہر ان کے استعمال کے فوائد کے بارے میں بہت ہی کم شواہد ہیں۔

گھر میں مہمان نہ بلائیں

اپنے گھر مہمان، جیسا کہ آپ کے دوست یا خاندان والے، نہ بلائیں اور انہیں گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔ اگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو کہ آپ کے گھر کا فرد نہیں ہے، تو فون یا سوشل میڈیا استعمال کریں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی فیملی ممبر کو ضروری کیئر گھر میں ملتی ہے، تو کیئرر کو گھر کے اندر آتے رہنا چاہیئے۔ کیئررز کو چہرے کے ماسک اور دستانے دئے جائیں گے تاکہ انفیکشن لگنے کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔

اگر آپ کے گھر میں پیٹس (پالتو جانور) ہوں

فی الوقت ایسے کوئی شواہد نہیں ہیں کہ ساتھی جانور/ پیٹس جیسا کہ کتّوں یا بلیوں کو کرونا وائرس لگ سکتا ہے۔

گھر کے اندر رہتے ہوئے اپنی بہبود کا خیال رکھنا

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لئے ایک لمبے وقت کے لئے گھر کے اندر مقید رہنا مشکل، پریشان کن اور تنہائی پر مبنی ہوسکتا ہے، اور یہ کہ آپ اور گھر کے دوسرے افراد شاید پریشانی محسوس کریں۔ یہ اس وقت اور بھی مشکل ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ یا گارڈن (لان یا آنگن) نہ ہو۔

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ فون یا سوشل میڈیا پر رابطے میں رہیں۔ سپورٹ اور معلومات کے لئے بہت سارے وسائل ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے، جیسا کہ ایوری مائنڈ میٹرز کا ویب سائٹ۔

ان چیزوں کے بارے میں سوچیئے جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ گھر کے اندر ہوں۔ جن لوگوں کو اپنے گھر میں ایک ہفتے تک (مقید) رہنے میں کوئی مسئلہ نہ ہوا ہو، انہوں نے اپنے آپ کو ان سرگرمیوں میں مصروف رکھا ہے جیسا کہ کوکنگ (پکانا)، پڑھائی، آن لائن لرننگ (چیزیں سیکھنا) اور فلمیں دیکھنا۔ اگر آپ اپنے آپ کو اتنا بہتر محسوس کرتے ہوں تو آپ گھر یا گارڈن کے اندر ہی ہلکی ورزش کرسکتے ہیں۔

بہت سارے لوگ اپنے آپ کو یہ یاد دلانا مفید پاتے ہیں کہ وہ جو کر رہے ہیں وہ بہت ہی اہم ہے۔ امید ہے کہ، کہ آپ کے گھر میں سے کسی کو بھی فلو کی طرح کی علامات سے زیادہ کچھ نہیں ہوگا۔ لیکن کچھ لوگوں پر کرونا وائرس بہت بری طرح اثر کرتا ہے، خصوصاً عمررسیدہ افراد پر اور ان لوگوں کو جنہیں کوئی اندرونی عارضہ لاحق ہو۔ گھر پر (مقید) رہ کر، آپ دوسروں کی زندگیاں بچا رہے ہوتے ہیں، اور ساتھ ہی یہ یقینی بنا رہے ہوتے ہیں کہ NHS پر بوجھ نہ پڑے۔

اپنی اور گھرانے کی خلوت (علیحدگی یا تنہائی) کو ختم کرنا

اگر آپ کو علامات تھیں، تو آپ اپنی تنہائی 7 دنوں میں ختم کر سکتے ہیں۔

7 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوتی ہے جس دن آپ بیمار پڑے تھے۔

اگر آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں، تو پھر گھر کے تمام افراد اگر ٹھیک رہتے ہیں تو 14 دنوں کے بعد گھرانے کی تنہائی/خلوات ختم کر سکتے ہیں۔ 14 دن کی مدت اس دن سے شروع ہوگی جس دن گھر میں پہلا شخص بیمار پڑا تھا۔ کرونا وائرس کا انکیوبیشن پیرئیڈ چودہ دن ہے؛ 14 دن کے بعد جو لوگ ٹھیک رہتے ہیں ان کے انفیکٹ ہونے کا امکان کم ہے۔

7 دنوں کے بعد، اگر پہلے بیمار ہونے والا فرد اچھا محسوس کرے اور اسے تیز بخار نہ ہو، تو وہ اپنا معمول کا روٹین دوبارہ شروع کرسکتا ہے۔ اگر 14 دن کی گھرانے کی خلوت کی مدت کے دوران فیملی کا کوئی دوسرا ممبر بیمار پڑتا ہے، تو انہیں بھی اسی ہدایت پر عمل کرنا چاہیئے یعنی علامات کے شروع ہونے کے 7 دن بعد، اگر وہ بہتر محسوس کریں اور ان کو مزید تیز بخار نہ ہو، تو وہ اپنا نارمل روٹین دوبارہ شروع کرسکتے ہیں۔

اگر گھر کے کسی فرد کو کرونا وائرس کی علامات 14 دنوں کی گھرانے کی خلوت کی مدت کے اواخر میں ظاہر ہوتی ہیں (مثلاً تیرھویں یا چودھویں دن) تو **خلوت کی مدت کو بڑھانے کی ضرورت نہیں، تاہم اس شخص کو گھر پر 7 دن رہنا پڑے گا جسے نئی علامات ظاہر ہوئی ہوں۔**

14 دن کی گھرانے کی خلوت کی مدت نے گھر کے باقی افراد کا مجموعی طور پر انفیکشن کی مقدار کو پھیلانے کا خطرہ بہت حد تک کم کر لیا ہوگا، اور یہ ضروری نہیں ہے کہ پورا گھر دوبارہ سے 14 دن کی تنہائی دوبارہ شروع کرے۔ اس نے کمیونٹی کو بچانے کا کام بلند سطح پر کر لیا ہوگا۔ اس گھرانے کے ممبرز کو مزید تنہا کرنے سے کمیونٹی کو بہت ہی کم اضافی تحفظ ملے گا۔

14 دن کی مدت کے اختتام پر، گھر کا کوئی بھی فرد جو بیمار نہیں پڑا ہو وہ گھر کی تنہائی سے نکل سکتا ہے۔

اگر گھر کا کوئی فرد بہتری کے کوئی اثار نہیں دکھا رہا ہو اور انہوں نے پہلے ہی میڈیکل مشورہ نہیں لیا ہو، تو انہیں NHS 111 آنلائن کے ساتھ رابطہ کرلینا چاہیئے۔ اگر آپ کے گھر میں انٹرنیٹ نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔

کچھ لوگوں میں کرونا وائرس کا انفیکشن ختم ہونے کے بعد بھی کھانسی کئی ہفتے تک رہ سکتی ہے۔ صرف مسلسل کھانسی کا یہ مطلب نہیں کہ اپنے آپ کو مزید 7 دن کے لئے تنہا رکھا جائے۔