

(کوویڈ-19 بحران سے متعلق رہنما ہدایات) روزمرہ زندگیوں میں افراد کے عمل پیرا ہونے کے لیے 5 یومیہ کلیدی قرنطینہ قواعد (13 اپریل، 2020)

کوویڈ-19 کے دورانیے میں طوالت کی صورت میں تیاری کی غرض سے قرنطینہ سسٹم میں منتقلی۔

ہم انفیکشن اور وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے روزمرہ کی جاری سرگرمیوں کے دوران ان 5 قواعد سے متعلق آگاہ کرنا چاہتے ہیں جن کا 'یومیہ قرنطینہ' کے حوالے سے ایک خاص حد تک خیال رکھا جانا چاہیے۔

### یومیہ قرنطینہ کے 5 کلیدی قواعد

(قاعدہ 1) اگر علامات میں سے کوئی ایک شناخت ہو جائے تو گھر پر 3-4 ایام تک آرام کیا جائے۔

سبب: کوویڈ-19 معتدل علامات کے ساتھ ابتدائی مرحلے میں بھی بہ آسانی پھیل جاتا ہے۔

آپ محض دیگر افراد کے ساتھ ربط کم رکھ کر کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کے امکان میں کمی لا سکتے ہیں۔

1. اگر آپ کو تنفسی علامات محسوس ہوں تو، گھر پر قیام کریں اور 3-4 ایام تک گھر پر آرام کریں۔

تنفسی علامات: بخار، کھانسی، بلغم، پٹھوں کا چبھتا درد، جکڑی ہوئی ناک، وغیرہ۔

2. اگر آپ کو علامات میں کوئی ایک محسوس ہو تو، دیگر افراد کے ساتھ میل جول سے احتراز کریں، اگر آپ دیگر

افراد کے ساتھ رہائش پذیر ہیں تو گھر میں ماسک پہنے رکھیں۔ (عمر رسیدہ اور پہلے سے بیمار افراد کے ساتھ ربط

جیسا کہ کھانے اور پینے سے اجتناب برتیں)

3. اگر آرام کرنے کے بعد علامات غائب ہو جائیں تو اپنی روزمرہ سرگرمیوں کی طرف پلٹ آئیں۔ اگر آرام کے

دوران  $38^{\circ}\text{C}$  سے زائد کا بخار برقرار رہتا ہے تو، کال کریں (399 8، ایریا کوڈ +120 8) پر یا طبی مرکز

سے رابطہ قائم کریں۔

4. ضرورت کے تحت باہر جانا پڑے جیسا کہ ڈاکٹرز، فارمیسی، یا اشیائے ضروریہ، وغیرہ کی خریداری کے لیے

جانا پڑے تو اس سے قبل ماسک پہن لیں۔

5. کمپنیوں، کاروباری مالکان، وغیرہ کو تعاون کرنا چاہیے تاکہ ایسے ملازمین جن میں بیماری کی علامات پائی

جائیں انہیں کام پر نہ آنے دیا جائے، اور انہیں گھر واپس جانے اور آرام کی اجازت دی جائے۔

### (قاعدہ 2) افراد کے درمیان دو بازوؤں کے برابر فاصلہ رکھیں

سبب: کوویڈ-19 بنیادی طور پر لعاب کے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ افراد کے درمیان 2 میٹرز سے زائد فاصلہ

رکھ کر چلتے ہوئے، کھانستے ہوئے یا چھینکنے کے دوران لعاب لگنے کے امکان کو کم کیا جا سکتا ہے، جس

سے انفیکشن لگنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

1. جس قدر ممکن ہو گنجان آباد یا پُرہجوم مقامات پر نہ جائیں۔

2. روزمرہ زندگیوں میں دیگر افراد سے تقریباً 2 میٹرز (کم از کم 1 میٹر) کے فاصلے پر رہیں۔

3. نشستیں اس دوری پر رکھی جائیں کہ ایک دوسرے سے کافی فاصلہ برقرار رہے۔

4. جب کئی افراد کو جمع ہونا ہو تو، اس قدر کافی جگہ فراہم کریں کہ افراد ایک دوسرے سے باہم 2 میٹرز کا فاصلہ

برقرار رکھ سکیں یا ان کے لیے اوقات میں رد و بدل کریں۔

5. ہاتھ نہ ملائیں یا معانقہ نہ کریں۔

### (قاعدہ 3) اچھی طرح ہاتھ دھوئیں اور اپنی آستین سے کھانسی کو ڈھانپیں

سبب: کھانسی کے آداب کی پیروی کرنے سے آلودہ ہاتھوں اور لعاب کے قطروں کے ذریعے وائرسز کو اپنے جسم میں داخل ہونے اور پھیلنے سے بچا جا سکتا ہے۔

1. کھانے سے قبل اور بعد میں، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، باہر سے گھر پلٹنے پر، ناک صاف کر کے، کھانسنے اور چھینکنے کے بعد 30 سیکنڈوں سے زائد وقت تک بہتے پانی میں اور صابن کے ساتھ ہاتھوں کو دھوئیں۔

2. ہاتھوں کو دھونے سے قبل اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو مت چھوئیں۔

3. نجی/عوامی مقام پر سنک اور صابن رکھیں اور مختلف علاقوں میں ہینڈ سینیٹائزرز رکھے جائیں۔

- ہر دو گھنٹے بعد ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

4. اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو، رومال یا اپنی آستین کے نچلے حصے سے ڈھانپ لیں۔

5. اگر آپ کو تنفسی علامات جیسا کہ بخار، کھانسی، بلغم، پٹھوں کا درد، جکڑی ہوئی ناک، وغیرہ محسوس ہوں یا آپ ابتر محسوس کریں تو، دوسرے افراد کی حفاظت کے لیے ماسک پہن لیں۔

### (قاعدہ 4) ایک دن میں دو مرتبہ ہوا داری کریں اور جگہ کو باقاعدگی سے جراثیم سے پاک بنائیں۔

سبب: ہوا داری کے ذریعے وائرس زدہ لعاب کے قطروں کے اگٹھ کو کم کیا جا سکتا ہے جو کہ ہوا میں موجود ہو سکتے ہیں اور ایسے مقامات کو جراثیم سے پاک کرنے سے کہ جہاں لعاب کے قطرات ہوں ہاتھوں کے ذریعے کوویڈ-19 کے انفیکشن کے پھیلاؤ میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

1. کھڑکیوں کو کھلا رکھیں اگر قدرتی انداز میں ہوا داری ہو سکتی ہو۔ اگر پی ایم 2.5 یا دیگر وجوہات کے باعث یہ ممکن نہ ہو تو، کم از کم ایک دن میں ہر مرتبہ 15 منٹوں سے زائد وقت کے لیے ہوا داری کا انتظام کریں۔  
-دونوں دروازے اور کھڑکیاں ہوا داری کے دوران بیک وقت کھلی رکھیں۔

2. اپنی روزمرہ کی جگہ جیسا کہ اپنے گھر یا کام کی جگہ وغیرہ کو صاف اور جراثیم سے پاک رکھیں کہ جہاں افراد کے ہاتھ اکثر ہفتے میں ایک بار سے زیادہ لگتے ہوں۔

-فون، ریموٹ کنٹرولر، ہینڈل، دروازے کا دستہ، میز، آرم ریست، سوئچ، کیبورڈ، ماؤس، کاپی مشین، وغیرہ۔

3. عوامی مقامات اور ان اشیاء کو جراثیم سے پاک بنائیں جہاں بہت لوگ آتے ہوں اور بار بار انہیں چھوتے ہوں۔  
-ایسی جگہیں جن کو کثرت سے چھوا جائے: ایلوویٹر بٹن، داخلی دروازہ، ہینڈل، ریل، دروازے کا دستہ، آرم ریست، سوئچ، وغیرہ۔

عوامی اشیاء: شاپنگ کارٹس وغیرہ۔

4. جراثیم سے پاک کرتے ہوئے، اشیاء فراہم کرنے والے تیارکنندہ کے بتائے طریقوں (استعمال، ہدایات، وغیرہ) کی پیروی کریں۔

-جراثیم گُش سامان: جراثیم گُش وائپس، الکوحل (ایتھانول 70%)، سوڈیم ہائپوکلورائٹ (ہاؤس ہولڈ کلوروکس، وغیرہ۔)

### (قاعدہ 5) فاصلہ رکھیں، باہم جڑے رہیں

سبب: کوویڈ-19 پر ہر ایک کے تعاون اور کوشش سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہمیں ایک ایسا معاشرہ تشکیل دینے کی کوشش کرنی ہے جو دیکھ بھال کرنے، دیگر افراد کو پُرسکون رکھنے اور مل جل کر چلنے کی راہ پر گامزن ہو۔

1. اپنے نزدیک ترین اور عزیز ترین فرد سے رابطے میں رہیں چاہے آپ ان سے انفرادی طور پر نہ مل پائیں۔

2. سماج کے اندر اشتراک کار اور یکجہتی کے لیے سوچیں۔ کوویڈ-19 کے مریضوں، قرنطینہ شدہ افراد، اور دیگر لوگوں کے ساتھ امتیازی سلوک اور ان کی ہتک کی مخالفت کریں۔

3. خطرے سے دوچار معاشرتی گروہ کی دیکھ بھال میں شریک ہوا جائے اور ان کی عملی طور پر نگہداشت کی جائے۔

4. مشتبہ معلومات کے ذرائع پر نظر رکھیں، غیر حقیقی افواہوں کی شراکت نہ کی جائے، اور میڈیا میں حد سے متجاوز شراکت نہ کی جائے۔