

قرنطینہ کیسے کریں

URDU

آپ کا بچہ کسی ایسے شخص کے قریبی رابطے میں آیا ہے جو COVID-19 سے متاثر ہے۔ اس وجہ سے، آپ کے بچے کو 14 دن کے لئے قرنطینہ کرنا ہوگا۔

قرنطینہ کرنے والے افراد کو گھر میں ہی رہنا چاہئے، خود کو دوسروں سے الگ کرنا چاہئے، اور اپنی صحت کی نگرانی کرنی چاہئے۔

ہو سکتا ہے کہ COVID-19 سے متاثر شخص کوئی بیماری محسوس نہ کرے یا اس میں کوئی علامات ظاہر نہ ہوں، لیکن وہ پھر بھی اسے دوسروں میں پھیلا سکتا ہے۔ قرنطینہ قریبی رابطوں کو دوسروں سے دور رکھتا ہے۔ اس سے COVID-19 کے پھیلاؤ کے امکان کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

CDC کے مطابق قریبی رابطے سے مراد ”کوئی بھی ایسا شخص ہے جو کم از کم 15 منٹ کے لئے کسی COVID-19 سے متاثرہ شخص کے ارد گرد 6 فٹ تک رہا ہو، 48 گھنٹوں کے دوران اس شخص کو بیماری کا احساس ہونے سے لے کر اس کے خود ساختہ تنہائی شروع کرنے تک۔“

قرنطینہ = 14 دن

14 دن کے قرنطینہ کی مدت کا آغاز اس دن سے ہوتا ہے جب آپ کا بچہ آخری مرتبہ اس شخص کے رابطے میں آیا تھا جس کے COVID-19 کے ٹیسٹ کے نتائج مثبت آئے ہیں۔ اگر آپ کے بچے یا بچی کے COVID-19 کے ٹیسٹ کے نتائج منفی آئے ہیں یا وہ صحت مند محسوس کرتا ہے، تب بھی اس 14 دنوں کا قرنطینہ جاری رکھنا چاہئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ COVID-19 کی علامات وائرس کے رابطے میں آئے سے 2 سے 14 دنوں بعد ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

قرنطینہ والے فرد کو کیا کرنا چاہئے

- COVID-19 سے متاثرہ فرد سے رابطہ میں آنے کے بعد سے اگلے 14 دنوں کے لئے گھر پر ہی رہیں۔
 - بچوں کو ذاتی طور پر اسکول یا چائلڈ کیئر نہیں جانا چاہئے۔
 - کھیلوں کے مشقوں، میچوں، کلاسوں یا دیگر سرگرمیوں میں شرکت کرنے نہ جائیں۔
- گھر میں ہی رہیں سوائے اس کے کہ آپ کو واقعی کسی اہم ضرورت کے لئے گھر سے باہر جانا ہو۔ اگر آپ کا گھر سے باہر جانا ضروری ہے تو:
 - ایک چہرے کا ماسک پہنیں جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپے
 - دوسروں کے ساتھ محدود رابطہ کریں
 - دوسروں سے 6 فٹ دور رہیں
 - ایسی جگہوں پر جانے سے گریز کریں جہاں بہت سارے لوگ ہوں جیسے اسٹورز اور سنیما گھر
- اپنے گھر میں زائرین کو آنے کی اجازت نہ دیں۔
- دوسروں سے دور رہیں، خاص طور پر ایسے لوگوں سے جن کو COVID-19 کی وجہ سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے، اگر آپ ایسا کر سکیں۔
- COVID-19 کی نشانیوں اور علامات پر نظر رکھیں۔
 - **علامات** میں بخار (F=100.0 یا اس سے زیادہ)، سردی لگنا، کھانسی، گلے کی سوزش، سانس کی کمی، سانس لینے میں تکلیف، تھکاوٹ، سر درد، ناک بند ہونا یا بہنا، پٹھوں یا جسم میں درد، ذائقہ یا بو کا ختم ہونا، متلی یا الٹی، اسہال شامل ہیں۔
 - اگر آپ میں **ہنگامی انتباہ کے آثار** نمایاں ہوتے ہیں جیسے سانس لینے میں تکلیف یا سینے میں درد، تو فوری طور پر ہنگامی طبی امداد حاصل کریں۔
- اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے مشورہ کریں اور COVID-19 کے بارے میں مزید جاننے کے لئے CDC کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں (www.cdc.gov/coronavirus)۔
- جو لوگ COVID-19 کی وجہ سے محفوظ طریقے سے خود کو علیحدہ رکھنے سے قاصر ہیں ان کے لئے مفت رہائش کے بارے میں **یہاں** زیر عنوان ”علیحدگی مرکز“۔