

اگر آپ بیمار ہیں تو کیا کرنا چاہیے

اگر آپ COVID-19 کی وجہ سے بیمار ہیں یا آپ کو شبہ ہے کہ آپ اس وائرس سے متاثر ہیں جو COVID-19 کا سبب بنتا ہے، تو بیماری کو اپنے گھر کے افراد اور کمیونٹی میں پھیلنے سے روکنے میں مدد کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کی پیروی کریں۔

کھانستے اور چھینکتے وقت چہرے کو ڈھانپ لیں

- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھانک کر رکھیں
- استعمال شدہ ٹشو کو کچرے کی ٹوکری میں ڈالیں جس میں پلاسٹک شیٹ لگی ہو

اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں

- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز کے لیے دھوئیں
- اگر صابن اور پانی میسر نہ ہو، تو اپنے ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر سے صاف کریں جس میں کم از کم 60% الکحل شامل ہو
- اپنی آنکھوں، ناک، اور منہ کو ہاتھ دھوئے بغیر چھونے سے گریز کریں

”زیادہ چھوئے جانے والی“ تمام سطحوں کو روزانہ صاف کریں

- چھوئے جانے والی سطحوں میں کاؤنٹرز، میز کی اوپری سطح، دروازے کے ہینڈلز، باتھ روم میں لگی چیزیں، ٹوائلٹس، فونز، کی بورڈز، ٹیبلٹس، اور بستر کے ساتھ رکھی میزیں شامل ہیں
- لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق، گھر میں صفائی کرنے والے اسپرے یا وائپ استعمال کریں
- پراڈکٹ کو استعمال کرتے وقت دستاؤں پہنیں اور یقینی بنائیں کہ ہوا کی نکاسی کا اچھا انتظام ہے

گھر میں تنہائی کو ترک کرنا

- COVID-19 کے تصدیق شدہ مریض کو احتیاطی تدابیر کے ساتھ گھر کی تنہائی میں اس وقت تک رہنا چاہیے جب تک دیگر افراد تک ثانوی منتقلی کا خطرہ کم نہ سمجھا جائے

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)



ماسوائے طبی نگہداشت لینے کے گھر پر قیام کریں

- آپ کو ماسوائے طبی نگہداشت حاصل کرنے کے، اپنے گھر سے باہر انجام دی جانے والی سرگرمیوں کو محدود کرنا چاہیے
- ملازمت، اسکول، یا عوامی جہگوں پر جانے سے گریز کریں
- پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے یا کسی کے ساتھ سفر کے اشتراک سے گریز کریں

اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے سے قبل اسے کال کر کے مطلع کریں

- اگر آپ کی طبی اپائنٹمنٹ ہے، تو طبی نگہداشت کے فراہم کار کو کال کریں اور اسے مطلع کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا ہونے کا امکان ہے

اپنی علامات کی نگرانی کریں

- اگر آپ کی طبیعت بگڑ رہی ہے تو فوری طبی نگہداشت حاصل کریں (مثلاً، سانس لینے میں دشواری)
- نگہداشت حاصل کرنے سے قبل، اپنے طبی نگہداشت کے فراہم کار کو کال کریں اور اسے مطلع کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے، یا اس کے لیے آپ کی جانچ کی جا رہی ہے۔
- اگر آپ کو طبی ہنگامی صورتحال درپیش ہے اور 911 پر کال کرنے کی ضرورت ہے، تو بھیجے جانے والے اہلکار کو مطلع کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے، یا اس کے لیے آپ کی جانچ کی جا رہی ہے

اپنے آپ کو اپنے گھر میں موجود دیگر افراد اور جانوروں سے علیحدہ کر لیں

- لوگ: آپ کو ایک مخصوص کمرے میں اور گھر کے دیگر افراد سے دور رہنا چاہیے
- جانور: بیماری کے دوران پالتو یا دیگر جانوروں کو نہ سنبھالیں

ذاتی نوعیت کی استعمال کی چیزوں کا اشتراک کرنے سے گریز کریں

- آپ کو برتن، پانی کے گلاس، کپس، کھانے کے برتن، تولیے، یا بستر کے سامان کا اشتراک نہیں کرنا چاہیے
- ان اشیاء کو استعمال کرنے کے بعد، انہیں صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔