

کورونا وائرس کووڈ - 19



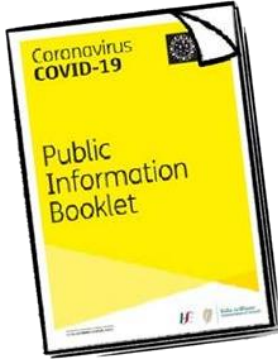
Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

خود کو علیحدہ کرنا صحت عامہ کے مشورے

انٹرنیشنل پروٹیکشن رہائشی خدمت
(آئی پی اے ایس)
میں رہنے والے لوگوں کے لئے
معلومات



اس کتابچے کے بارے میں



یہ کتابچہ

آئرلینڈ میں کورونا وائرس (COVID-19) کی وجہ سے خود کو الگ تھلگ (علیحدہ) کرنے سے مطلع ہے۔



حکومت اسے آہستہ کرنے کی کوشش کر رہی ہے کہ کس قدر تیز کورونا وائرس (COVID-19) پھیلتا ہے۔ وہ صرف یہ آپ کی مدد سے کر سکتے ہیں۔



کورونا وائرس (COVID-19) ہر دن بدل رہا ہے۔

HSE آپ کو ہر روز

www.hse.ie پر مطلع رکھ رہی ہے۔

خود کو علیحدہ کرنا



خود تنہائی کا مطلب گھر کے اندر
ٹھہرنا ہے۔

آپ کو اپنے رہائش گاہ کے لوگوں سے مکمل
طور پر پرہیز کرنے کی ضرورت ہے۔



ہم آپ کو کسی خاص خود تنہائی کی جگہ
جانے اور رہنے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔

اس کا تعلق انٹرنیشنل پروٹیکشن رہائشی
سروس (آئی پی اے ایس) یا ایچ ایس ای سے
ہے

خود کو الگ تھلگ رکھنے کے دوران آپ 14
اور 19 دن کے درمیان وہاں رہ سکتے ہیں۔



آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ کرنے کو کہے گا
دوسرے لوگوں کو کورونا وائرس ہونے سے
روکنے کے لئے۔

آپ کو مندرجہ ذیل وجوہات کی بناء پر خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے:



اس سے پہلے کہ آپ کورونا وائرس کا
ٹیسٹ لیں۔



جب آپ ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرتے
ہیں۔



اگر آپ کو بتایا جائے کہ آپ کو
کورونا وائرس ہے

لیکن ہلکے علامات ہیں
جن کا انتظام اسپتال کے باہر بھی کیا جاسکتا
ہے۔



اگر آپ ایک ایسے شخص
کے ساتھ مشترکہ کمرہ میں ہیں
جس کو کورونا وائرس ہے۔

اگر آپ کو الگ تھلگ رہنے کے لئے کہا جائے تو آپ
کو:



ہر وقت اپنے کمرے میں رہیں۔



آپ تازہ ہوا حاصل کرنے کے لئے اپنی
کھڑکی کھول سکتے ہیں۔

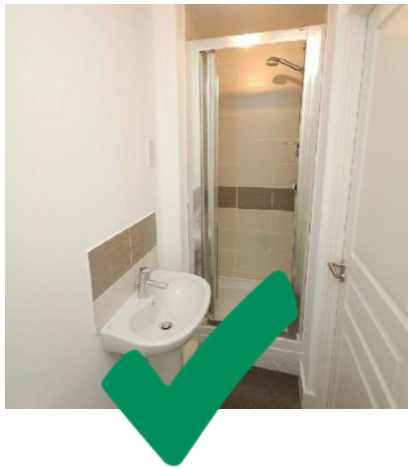


زائرین کو اپنے کمرے کے اندر جانے کی اجازت نہ دیں یا دروازے پر آنے والوں کو دروازے کا جواب دیں۔



جتنا ہو سکے اپنے مرکز میں موجود دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔

اگر آپ لوگوں کو دیکھیں تو کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں۔



اگر ممکن ہو تو ، اپنے رہائش گاہ کے کمرے میں موجود باقی لوگوں سے علیحدہ ٹوائلٹ اور باتھ روم استعمال کریں۔



اگر یہ ممکن نہیں ہے تو ، باتھ روم کو صاف ستھرا رکھیں۔



اپنے ہاتھ کڑت سے دھوئیں۔
اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن
اور پانی سے دھو کر صاف رکھیں۔

اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صحیح کیسے دھوئیں



اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے گیلا کریں
اور



کچھ صابن لگائیں۔



اپنے ہاتھوں کو اس وقت تک ملیں جب تک صابن بہت سے بلبلیے بناتا ہے۔



اپنے ہاتھوں کے اوپری حصوں کو ، اپنی انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے رگڑیں۔



20 سیکنڈ تک ایسا کریں۔



اپنے ہاتھوں کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے دھوئیں۔



اپنے تولیے سے اپنے ہاتھوں کو خشک کریں
یا کاغذ کا تولیہ۔



آپ اپنے ہاتھ دھونے کے طریقہ کی ویڈیو دیکھ
سکتے ہیں۔

اپنی کھانسی اور چھینک چھپائیں



کھانسی اور چھینک آنے پر ،
اپنے منہ اور ناک کو صاف ٹشو سے ڈھانپیں۔



استعمال شدہ ٹشوز کو بند ڈبے میں رکھیں اور
اپنے ہاتھ دھوئے۔



اگر آپ کو ٹشو نہیں ہے تو
کھانسی یا اپنی کہنی میں چھینکیں۔

چیزوں کو بانٹنے سے پرہیز کریں



کوشش کریں کہ اپنے رہائش گاہ
کے دیگر لوگوں کے ساتھ ان چیزوں
کا اشتراک نہ کریں:

- برتن
- پینے کے گلاس
- کپ
- چاقو ، کانٹے اور چمچ
- تولیے
- بستر

ہم آپ کے کھانے آپ کے کمرے
میں پہنچا سکتے ہیں۔



ان اشیاء کو استعمال کرنے کے بعد ،
ان کو ایک ڈش واشر میں یا گرم صابن اور
پانی کے ساتھ دھو لیں۔



ریموٹ کنٹرول یا گیم کنسولز کا اشتراک نہ
کریں۔

گھریلو صفائی



گھریلو کام سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ
دھوئیں۔

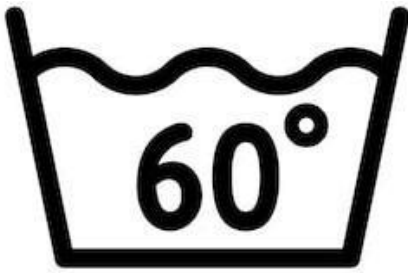


اپنی سطحوں کو معمول کے جراثیم کشی کے
سامان سے صاف کریں جنہیں آپ سپر مارکیٹ
سے خریدتے ہیں۔ وہ کورونا وائرس کو مار
سکتے ہیں۔

لانڈری



گندے کپڑے سنبھالتے وقت دستانے پہنیں۔



اپنے کپڑوں کو 60 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ درجہ حرارت پر یا زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت پر دھوئیں۔



واشنگ مشین کے آس پاس کی تمام سطحوں کو صاف کریں۔

کوڑے کا انتظام کرنا



اپنے تمام کوڑے کو پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔

جب کوڑے کا بیگ دو تہائی بھرا ہوا ہو تو باہر نکال دیں۔



پہلا بیگ دوسرے بیگ میں رکھو۔
دونوں بیگوں کو باندھیں۔

خود کو تہائی کے دوران اچھی طرح سے رکھنا



آپ اس مشکل وقت کے دوران پریشان ہوسکتے
ہیں۔

آپ اپنی ذہنی صحت کی تائید کے لئے بہت
ساری چیزیں کرسکتے ہیں۔



کوشش کریں اور گھر کے اندر چلتے رہیں۔ اگر
آپ کی اپنی جگہ ہے تو آپ باہر جاسکتے ہیں۔



آپ یہ بھی؛

- کتابیں پڑھیں
- آن لائن ٹی وی یا پروگرام دیکھیں
- کچھ فنون اور دستکاری کریں



آپ کو فون یا سوشل میڈیا پر اکثر دوستوں یا رشتہ داروں کے ساتھ رابطہ میں رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔



مزید مشوروں کے لئے اس ویب سائٹ پر جائیں:

www.yourmentalhealth.ie

اپنی ذہنی تندرستی کی دیکھ بھال کرنے ، فعال رہنے اور اس سے منسلک رہنے کے طریقوں کے مشورے اور نکات کے لئے اس ویب سائٹ پر جائیں :

www.gov.ie/en/campaigns/together

خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں اور خراب ہوتے جاتے ہیں



اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بیمار ہو رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو فون کریں۔

اگر آپ کسی خاص رہائش کے مرکز میں ہیں تو سینٹر مینیجر کو فون کریں۔



اگر یہ ہنگامی صورتحال ہے تو ،
112 یا 999 پر ایک ایمبولینس کال کریں اور
انہیں بتائیں کہ کیا آپ کو کورونا وائرس ہے یا
ہوسکتا ہے۔

مئی 2020

کوکوننگ ، کے بارے میں ایچ ایس ای پبلک ہیلتھ ایڈوائس سے موافق
ایزی ریڈ 2020

© آسانی سے پڑھنے کے لئے یورپی لوگو: شامل کرنے والا یورپ۔ مزید معلومات
پر www.easy-to-read.eu