

## COVID-19 سے متاثرہ افراد، نیز اس کا سامنا کرنے والے افراد کے لئے

### سامنا کرنے والا فرد:

- آپ COVID-19 سے متاثرہ کسی فرد کے سامنے زد پذیر رہے ہیں
- اس وقت کہ جب ان کا مرض وبائی شکل اختیار کر چکا تھا، اور
- کم از کم 15 منٹ تک، ان سے 2 میٹرز (6 فٹ) سے کم فاصلے پر رہے۔
- آپ کے بیمار ہو جانے کا خطرہ لاحق ہے۔

### وائرس سے متاثرہ فرد (یا بیمار):

ایک ماہر صحت نے آپ کی COVID-19 کی تشخیص کی تصدیق کر دی ہے۔

## COVID-19 سے متعلق عمومی معلومات

### COVID-19 کیا ہے؟

COVID-19 ایک انفیکشن ہے جو کرونا وائرس فیملی سے تعلق رکھنے والے ایک وائرس کے باعث ہوتا ہے۔

### COVID-19 کی علامات کیا ہیں؟



- وائرس کا سامنا کرنے کے بعد، علامات ظاہر ہونے میں تقریباً 14 دن لگ سکتے ہیں۔
- بنیادی علامات میں: بخار، کھانسی، سانس میں دشواری اور چکھنے اور سونگھنے کی حس میں کمی ہو جانا شامل ہے۔
- دیگر ممکنہ علامات میں شامل ہیں: خراب گلا، متلی، قے آنا، سر درد، عضلات کی سوزش، ڈائریا اور شدید تھکان۔
- بعض اوقات علامات ہوتی ہی نہیں یا بہت معمولی، بخار جیسی علامات پائی جاتی ہیں۔
- زیادہ شدید، نمونیا کی مانند پھیپھڑے کے انفیکشن کی علامات بھی ممکن ہیں۔
- بہت کم کیسز میں، بیماری مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ سنگینی کا خطرہ بزرگوں اور ان افراد کے لئے ہے جنہیں مستقل عارضے جیسا کہ ذیابیطس، دل یا نظام تنفس کی بیماری ہو، یا ان افراد کے لئے جن کا مدافعتی نظام بہت کمزور ہو (جزوی یا کلی طور پر ناکارہ نظام مدافعت کے حامل افراد)۔

### کیا COVID-19 کے لئے کوئی علاج موجود ہے؟

موجودہ طور پر COVID-19 کے تدارک کے لئے نہ تو کوئی ویکسین موجود ہے، نہ ہی کوئی علاج۔



## COVID-19 کس طرح منتقل ہوتا ہے؟



- COVID-19 ہوا کے ذریعے متاثرہ فرد کے بولنے، کھانسنے یا چھینکنے کی صورت میں پانی کے قطروں کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔ فضلہ جات کے ذریعے بھی منتقلی ممکن ہے۔
- کوئی ایسا فرد جو وائرس سے متاثر ہو علامات ظاہر ہونے سے 2 دن قبل، اور علامات ظاہر ہونے کے کئی دن بعد تک اسے منتقل کر سکتا ہے۔
- اگر آپ COVID-19 سے آلودہ سطحوں یا چیزوں کو چھوتے ہیں اور پھر اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو ہاتھ لگاتے ہیں تو بھی آپ متاثر ہو سکتے ہیں۔
- کوئی ایسا فرد جو اس وائرس سے متاثر ہے مگر اس میں علامات موجود نہیں (غیر علامتی) وہ بھی اسے پھیلا سکتا ہے۔

## Santé publique **مناثرہ (یا بیمار) افراد اور وائرس کا سامنا کرنے والے افراد کو** COVID-19 کے دیگر افراد تک پھیلاؤ کے تدارک کی خاطر ان تجاویز پر عمل کرنے کا کہتا ہے۔

### اپنے ساتھ رہنے والوں کی حفاظت کریں

جتنا ممکن ہو سکے اپنے گھرانے کے دیگر افراد کے ساتھ میل جول کو کم کر دیں۔

- خاص طور پر بزرگوں یا مستقل عارضوں میں مبتلا افراد سے میل جول سے گریز کریں۔
- جتنا ممکن ہو اپنے گھر کے ایک کمرے میں مقید رہیں، حتیٰ کہ کھانے اور سونے کے وقت بھی۔
- کمرے کا دروازہ بند رکھیں۔
- اگر آپ کو کسی اور کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہنا پڑ جائے، تو ماسک یا چہرے کا نقاب اپنی ناک اور منہ پر چڑھائے رکھیں۔
- اگر آپ کے پاس ماسک نہیں ہے، تو دوسروں سے کم از کم 2 میٹرز (6 فٹ) کا فاصلہ قائم رکھیں۔



### گھر پر رہیں

عوامی جگہوں پر مت جائیں

(مثلاً: اسٹورز، فارمیسیز، کام، اسکول یا ڈے کیئر)۔

- عوامی ذرائع نقل و حمل (بس، میٹرو، ٹرین) استعمال نہ کریں۔
- دوستوں یا اپنے عزیزوں کو اپنے لئے خریداری کرنے کا کہیں (مثلاً: اشیائے ضروریہ، تجویز کردہ ادویات) اور اپنے لئے خریدی ہوئی اشیاء کو اپنے مرکزی دروازے پر چھوڑ جانے کا کہیں یا بوم ڈیلیوری کی سروسز کو بروئے کار لائیں۔
- دوسروں کے گھر مت جائیں اور اپنے گھر میں ملاقاتیوں (اہل خانہ، والدین، دوستوں) کو ملنے کی اجازت مت دیں۔
- **اگر صحت کی وجوہات کے سبب آپ کو لازماً طبی کلینیک یا اسپتال جانا ہو:**

- جانے سے قبل، کلینک یا اسپتال کو اطلاع دیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا آپ اس کا سامنا کر رہے ہیں۔
- (اگر ممکن ہو تو) ذاتی سواری استعمال کریں۔
- تاوقتیکہ ہنگامی صورتحال درپیش ہو، آمد سے قبل ملاقات کا وقت لیں۔
- اگر کوئی ہنگامی صورتحال ہو، کہ جب آپ 911 پر کال کریں یا ایمرجنسی روم میں آئے ہوں، تو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا آپ اس کا سامنا کر رہے ہیں۔
- دوسروں کے ارد گرد ہوتے وقت تمام اوقات میں ماسک یا چہرے کا نقاب پہنے رکھیں۔
- دوسروں سے کم از کم 2 میٹرز (6 فٹ) کا فاصلہ قائم رکھیں۔

## پھیلاؤ کے تدارک کے لئے مشورے

### اپنے ہاتھ دھوئیں

- اپنے ہاتھ اکثر و بیشتر صابن اور پانی سے، 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
- کھانے سے پہلے اور واش روم جانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- صابن اور پانی تک رسائی نہ ہونے کی صورت میں الکحل پر مبنی جراثیم کش محلول استعمال کریں۔



### تنفسی صفائی

- کھانستے، ناک سنکتے یا چھینکتے وقت کاغذی ٹشو استعمال کریں۔
- ٹشو کو جتنا جلد ممکن ہو سکے کوڑے دان میں پھینک دیں اور پھر اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- اگر آپ کے پاس ٹشو نہ ہو، تو اپنی کہنی موڑ کر اس میں کھانسیں یا چھینکیں۔



### ماسک یا چہرے کا نقاب کب اور کیسے پہنا جائے

- ماسک یا کپڑے کا کوئی اور ٹکڑا اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپنے کے لئے استعمال کریں اگر:
- کوئی آپ کے ساتھ ایک ہی کمرے میں، 2 میٹرز (6 فٹ) سے کم فاصلے پر موجود ہو،
- یا آپ کو طبی وجوہات کے سبب گھر سے باہر جانا پڑ جائے۔

### ماسک یا چہرے کا نقاب کیسے پہنا جائے

- ماسک یا چہرے کا نقاب چڑھانے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- یہ یقینی بنانے کے لئے اسے صحیح کریں کہ یہ آپ کے چہرے سے چپکا ہوا ہو اور یہ کہ یہ آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپ رہا ہو۔
- ماسک یا چہرے کے نقاب کو صحیح کر لینے کے بعد چھونے سے گریز کریں۔
- اپنی آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔
- ماسک کو نمدار، گندا یا خراب ہو جانے پر جلد از جلد تبدیل کر لیں۔
- پھینک دیں یا (اگر دوبارہ قابل استعمال ہو تو) ہر بار استعمال کے بعد دھو لیں۔
- ماسک یا چہرے کا نقاب اتارنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- دوسروں لوگوں کے ساتھ اپنے ماسک یا چہرے کے نقاب کا اشتراک مت کریں۔



### ٹوائلٹ اور واش روم

- اگر ممکن ہو، تو صرف اپنے ذاتی استعمال کے لئے ایک واش روم مختص رکھیں۔
- اگر یہ ممکن نہ ہو، تو صرف اپنے ذاتی استعمال کے لئے ایک تولیہ مختص کر دیں اور ہر بار استعمال کے بعد چھوٹی گئی ہر چیز کو جراثیم سے پاک کریں (مثلاً: دستے، سوئچز، ٹوائلٹ، نلکے)۔
- فلش کرنے سے قبل ٹوائلٹ کا سیٹ کور بند کر دیں، اور پھر اپنے ہاتھ دھو لیں۔



### چیزوں کا اشتراک کرنا

- دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنی پلیٹوں، چھری کانٹوں، گلاسوں، تولیوں، باریک کپڑے یا لباس کا اشتراک مت کریں۔



## مفید مشورے برائے فرد دھونا اور صفائی کرنا

اگر کوئی اور دھونے کا کام کرتا ہے تو اس فرد کو وائرس سے متاثرہ یا اس کا سامنا کرنے والے فرد کے کپڑوں اور برتنوں کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھ لازماً صابن اور پانی سے فوری طور پر دھونے چاہئیں۔

- ان کے لباس اور باریک کپڑے گرم پانی اور محلول سے دھوئیں۔
- انہیں گھرانے کے باقی ماندہ گندے کپڑوں سے علیحدہ دھونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- گندے کپڑوں کو مت ہلائیں جلائیں۔
- متاثرہ یا سامنا کرنے والے افراد کے استعمال میں آنے والے برتن اور چھری کانٹے اپنے عام استعمال کے برتن دھونے والے محلول اور پانی سے دھوئیں۔

### دھونا (کپڑے اور برتن)



- متاثرہ یا سامنا کرنے والے افراد کا کوڑا گھرانے کے عام کوڑے کے ساتھ تلف کریں۔
- کوڑے کے تھیلوں کو مضبوطی سے بند کریں۔

### کوڑا



- جس کمرے میں متاثرہ یا زد پذیر فرد رہ رہا ہو وہاں کی کھڑکیاں (موسم کے موافق ہونے پر) اکثر و بیشتر ہوا کے اخراج کی غرض سے کھول دیا کریں۔
- دن میں کم از کم ایک بار، صاف کریں یا جراثیم سے پاک کریں:
- متاثرہ یا زد پذیر فرد کی کثرت سے چھوئی گئی سطحیں (مثلاً: دستے، نائٹ اسٹینڈز، بیڈ فریمز اور بیڈ روم کا دیگر فرنیچر)، نیز
- واش روم اور ٹوائلٹ۔
- اگر ممکن ہو، تو متاثرہ یا سامنا کرنے والے افراد کو اپنے ذاتی استعمال کے لئے مختص کردہ کمرے کو خود صاف کرنا چاہئے۔
- اگر ایسا ممکن نہ ہو، تو متاثرہ یا سامنا کرنے والے فرد کو، یا ان کی چھوئی گئی چیزوں/سطحوں (مثلاً: نائٹ اسٹینڈز، برتنوں وغیرہ) کو چھونے کے بعد کثرت سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

### صفائی



**صفائی کرنے کے لئے، صابن اور پانی یا گھرانے کی عمومی صفائی کی مصنوعات استعمال کریں۔**

**جراثیم سے پاک کرنے کے لئے، اپنا عمومی جراثیم کش محلول استعمال کریں یا گھریلو بلیچ کا ایک حصہ اور ٹھنڈے پانی کے نو حصے ملا کر ایک محلول تیار کریں (مثلاً: 1 کپ بلیچ اور 9 کپ پانی)۔**



روزانہ اپنا درجہ حرارت، دن کے ایک ہی وقت میں لیں۔  
اگر آپ بخار کو کم کرنے والی ادویات لے رہے ہیں، تو اپنا درجہ حرارت لینے سے قبل کم از کم 4 گھنٹے تک اسے لینے کے بعد انتظار کریں۔

## اپنی علامات کی بنیاد پر کیا کیا جائے

### مکمل آبادی:

#### اگر آپ کی علامات شدید ہیں:

- سانس لینے میں شدید دشواری (مثلاً: رکے بغیر دو الفاظ ادا نہ کر سکتا)
- سینے میں شدید درد
- دن کے وقت جاگتے رہنے میں شدید دشواری (عام دنوں کی نسبت زیادہ)
- ذہنی الجھاؤ (واضح خیالات تخلیق کرنے میں عام دنوں کی نسبت زیادہ دشواری)
- حواس کھو دینا (دھندلا پن)

#### یا کسی اور ایسی صورتحال کے لئے کہ جہاں ہنگامی نگہداشت درکار ہو:

1. 911 پر کال کریں
2. انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے یا آپ اس کا سامنا کر چکے ہیں

### سامنا کرنے والا فرد:

#### اگر آپ کو درج ذیل علامات میں سے کسی کا سامنا ہو:

- بخار (38 °C یا 100.4 °F سے زیادہ)
- کھانسی یا بگڑتی ہوئی کھانسی
- سانس لینے میں دشواری
- خراب گلا
- ڈائریا یا قے آنا
- ناک میں کسی رکاوٹ کے بغیر سونگھنے کی طاقت میں
- اچانک کمی ہو جانا اور/یا چکھنے کی قوت جاتے رہنا

کسی ایسے فرد کے تعاون سے جو انگریزی یا فرانسیسی زبان بولتا ہو

1. 514 644-4545 پر کال کریں
2. انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 کا سامنا ہوا تھا

### وائرس سے متاثرہ فرد (یا بیمار):

#### اگر آپ کی علامات شدید ہو جائیں:

- کسی ایسے فرد کے تعاون سے جو انگریزی یا فرانسیسی زبان بولتا ہو
1. 514 644-4545
  2. پر یا اپنے ذاتی معالج کو کال کریں
  2. انہیں بتائیں کہ آپ COVID-19 سے متاثر ہو چکے ہیں

## صحت کی خدمات برائے COVID-19 تک رسائی پائیں

ٹیسٹنگ، نگہداشت اور علاج برائے COVID-19 فرد کی امیگریشن کی حیثیت یا صحت کی انشورنس کی کوریج سے قطع نظر، مفت ہیں۔

### مجھے گھر پر کتنے عرصے تک ذاتی علیحدگی میں رہنا ہو گا؟

اگر آپ ایک نگہداشت صحت کے کارکن ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت سے معلوم کریں۔

### یاقی سب:

اگر آپ کے اس بارے میں کوئی سوالات ہیں کہ ذاتی علیحدگی کو کب ختم کرنا ہے، تو کسی ایسے فرد کے تعاون سے جو انگریزی یا فرانسیسی زبان بولتا ہو: 514 644-4545 پر کال کریں اور ماہر کی جانب سے دی جانے والی ہدایات پر عمل کریں۔

#### سامنا کرنے والا فرد:

اگر آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں:

- ذاتی علیحدگی آپ کے متاثرہ فرد سے ملنے کے 14 دن بعد ختم ہو سکتی ہے۔

اگر آپ متاثرہ فرد (مثال کے طور پر، جو آپ کا بچہ ہے) سے ذاتی علیحدگی اختیار نہیں کر سکتے، اور آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں:

- متاثرہ فرد کے صحتیاب ہو جانے کے 14 دن بعد ذاتی علیحدگی ختم کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ میں علامات ظاہر ہوتی ہیں:

- اپنی علامات کے آغاز کے 14 دن بعد اور اپنی علامات کے ختم ہو جانے کے بعد 2 دن تک انتظار کریں۔

#### وائرس سے متاثرہ فرد

(یا بیمار):

اگر آپ کو شدید نگہداشت کے شعبے میں داخل نہیں کیا گیا اور آپ کا مدافعتی نظام کلی یا جزوی طور پر ناکارہ نہیں ہے:

- ذاتی علیحدگی آپ میں علامات کے آغاز کے 14 دن بعد اور آپ میں علامات کے ختم ہو جانے کے 2 دن بعد ختم کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کو انتہائی نگہداشت کے شعبے میں داخل کیا گیا تھا اور آپ کا مدافعتی نظام کلی یا جزوی طور پر ناکارہ ہے:

- علامات پیدا ہونے کے بعد 21 دن تک ذاتی علیحدگی اختیار کریں۔

**انتباہ! اگر آپ اسپتال میں داخل اور مدافعتی نظام کی کلی یا جزوی ابتری کا شکار ہیں:** تو ذاتی علیحدگی کے ختم ہو جانے کے بعد، مزید 7 دنوں تک زیادہ زد پذیر (بزرگ، مدافعتی نظام کی کلی یا جزوی ابتری میں مبتلا) افراد سے میل جول سے گریز کریں۔

## اگر آپ کی روزمرہ سرگرمیوں میں کسی کو لازماً آپ کی مدد کرنا پڑتی ہے (مثلاً: کھانے میں، واش روم جانے میں، گھر میں چلنے پھرنے، وغیرہ میں مدد)

- اگر ممکن ہو تو، ہمیشہ ایک ہی بندے کو اپنے ساتھ مدد کی غرض سے رکھیں۔
- اس فرد کو 65 سال سے کم عمر، اچھی صحت کا حامل ہونا چاہیئے، کسی مستقل بیماری (جیسا کہ ذیابیطس) میں مبتلا نہیں ہونا چاہیئے، اور متعدد ادویات لینے والا بھی نہیں ہونا چاہیئے۔
- جب بھی آپ اپنی مدد کرنے والے شخص کے ساتھ ہوں، آپ دونوں کو ماسک یا چہرے کا نقاب پہننا چاہیئے۔



3. اگر  
دستیاب ہوں تو،  
قابل ضیاع  
دستانے پہننے  
چاہئیں



2. ماسک  
پہننا چاہیئے



1. اپنے ہاتھ  
دھونے چاہئیں

آپ کی مدد سے  
قبل، اس شخص  
کو لازماً:



5. اپنے ہاتھ  
دھو لینے  
چاہئیں



4. دستانے اتار دینے اور بچوں کی  
پہنچ سے دور، ایک ڈھکے ہوئے  
کوڑا دان میں پھینک دینے چاہئیں

آپ کی مدد کے  
بعد، اس شخص کو  
لازمًا:



7. ایک بار پھر  
اپنے ہاتھ  
دھونے  
چاہئیں



6. اپنا ماسک اتار دینا اور بچوں  
کی پہنچ سے دور، ایک ڈھکے  
ہوئے کوڑا دان میں پھینک دینا  
چاہیئے، یا (اگر دھونے کے قابل  
ہوں) تو گندے کپڑوں میں ڈال دینا  
چاہیئے

## شدید تکلیف کی علامات سے باخبر رہیں!

- مدد طلب کریں اگر درج ذیل جذباتی کیفیات مزید شدت اختیار کر جائیں یا مزید قابو میں نہ رہیں:
- دباؤ، اضطراب
- جذباتی کیفیات جو کافی دیر تک برقرار رہیں (انتہائی غم، کثرت سے رونا، چڑچڑا پن، وغیرہ۔)
- خوف و دہشت کا احساس
- وسوسے جو آپ کے ذہن مستقل گردش کر رہے ہوں، جو آپ کو بے قابو یا خوفزدہ کر رہے ہوں
- COVID-19 کے بالواسطہ سماجی اثرات (مثلاً: روزگار چلے جانا، مالی مشکلات)

کمیونٹی اور سماجی خدمات 200 سے زائد زبانوں  
میں پیش کی جاتی ہیں - 211 پر کال کریں

یا ویب سائٹ ملاحظہ کریں: <https://www.211qc.ca>

بہت سی تنظیمیں امدادوں (غذائی امداد،  
ضعیفوں/خاندانوں، وغیرہ کے لئے خدمات) کی پیشکش  
کر رہی ہیں۔ یہ جاننے کے لئے کہ کون سی کمیونٹی اور  
سماجی خدمات آپ کے نزدیک دستیاب ہیں 211 پر کال  
کریں۔



کسی ایسے فرد کے تعاون سے جو انگریزی یا  
فرانسیسی زبان بولتا ہو - 811 پر کال کریں (فون  
ہاٹ لائن جو 24/7 دستیاب ہے)

ماہرین صحت مشاورت فراہم کریں گے۔

• سماجی معلومات کا اختیار جنس

اپنی صحت یا اپنے پیاروں کی صحت سے متعلق  
دیگر خدشات کے لئے

• Info-Santé کا اختیار جنس

