

ہدایات برائے سیلف آئسولیشن

عام علامتیں

- بخار
 - کھانسی
 - سانس میں تکلیف
 - سر میں درد، گلے میں سوجن، ناک بہنا
 - متلی، الٹی اور دست
 - سینے میں درد
 - تھکاوٹ اور جسمانی درد
 - سونگھنے یا چکھنے کی حس ختم ہو جانا
- نوٹ: بعض حالات میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی ہے۔

کوڑے دان

- اپنے لئے ایک الگ کوڑے دان رکھیں، اور کسی قسم کے لیک کو روکنے کے لئے ڈبل پرتوں والے تھیلے کو استعمال کریں۔
- کوڑے کو گھر کے دوسرے کچرے کے ساتھ ضائع کرنے سے پہلے تین دن (72 گھنٹے) تک گھر میں کسی علحدہ جگہ میں رکھیں۔

معمول کی زندگی میں واپس لوٹنا

- اگر گیارہویں دن آپ میں کوئی علامتیں نہ پائی جارہی ہوں تو پھر آپ معمول کی زندگی میں واپس لوٹ سکتے ہیں۔
- گھر میں سیلف آئسولیشن کی مدت کے اختتام کے بعد 72 گھنٹوں کے اندر علامتیں ظاہر ہونے کی صورت میں 444 پر فون کر کے طبی مشورہ لیں۔
- ڈاکٹر آپ کی صحت کی تشخیص کرے گا اور ممکن ہے آئسولیشن کی مدت میں اضافہ کیا جائے۔

مدت

- سیلف آئسولیشن کی مدت دس دن ہے، ابتداء اور اختتام کی تاریخ فارم میں درج کی جائے گی۔
- موجودہ معاملات کے لئے آئسولیشن کی مدت تشخیص کے دن سے شروع ہوگی اور میل جول کے معاملات کے لئے آئسولیشن کی مدت ملاقات کی آخری تاریخ سے شروع ہوگی۔

استفسار

- اگر آپ کے پاس کوئی سوال ہے تو براہ کرم 444 پر کال کریں۔
- کسی علامت کے ظاہر ہوتے ہی فوراً 444 پر کال کریں اور انہیں اپنی علامات سے آگاہ کریں۔ آپ کی تشخیص کی جائے گی اور حسب ضرورت آپ کو ورچوئل کلینک ریفر کیا جائے گا جہاں آڈیو یا ویڈیو کال کے ذریعے ڈاکٹر آپ کی مکمل تشخیص کرے گا اور ضرورت پڑنے پر آپ کو کرونا معاملات کے لئے نامزد ہیلتھ سنٹر میں طلب کیا جاسکتا ہے۔
- اور اگر ایسی علامات پائی جاتی ہیں جو آپ برداشت نہیں کرسکتے تو آپ 999 پر فون کریں۔

سیلف آئسولیشن کی تکمیل

- گیارہویں دن آپ اپنے قریبی ہیلتھ سینٹر جائیں اور اپنا فارم جمع کروائیں پھر سمارٹ بریسلٹ (گھڑی) کو اتار دیا جائے گا۔
- تھرمامیٹر اور آکسیجن میٹر ہیلتھ سینٹر میں واپس کرنا ضروری ہے، (اگر ان لوازمات کو واپس جمع کرنے کا مطالبہ کیا جائے تو)۔

سیلف آئسولیشن کیا ہے؟

- متاثر شخص، رابطہ میں آنے والے اشخاص، یا کرونا وائرس (COVID-19) سے متاثر ہونے والے مشتبہ افراد کو اپنے گرد و نواح سے علحدہ کرنا، یعنی اسے گھر میں اس طرح رکھا جائے کہ دوسروں تک وائرس یا انفیکشن کی منتقلی کو روکا جا سکے۔
- سیلف آئسولیشن کی عمل آوری تمام حالات میں ممکن ہے۔ ان افراد کو (BeAware) ایپلیکیشن میں رجسٹریشن کرنے کے بعد سمارٹ بریسلیٹ کے ذریعے ٹریک کیا جاتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ میل جول سے گریز کریں

- اپنے اہل خانہ سے علحدہ ہو کر تنہا ایک کمرے میں رہیں۔ تنہائی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کمرے میں تنہا کھانا کھائیں اور باتھ روم بھی صرف آپ ہی استعمال کریں۔
- دوسروں سے ملنا انتہائی ضروری ہو تو ملاقات کے وقت ماسک اور دستانے پہنیں اور اپنے اور دوسروں کے مابین مناسب فاصلہ (3 میٹر) برقرار رکھیں، پالتو جانوروں سے بھی فاصلہ رکھیں۔

صفائی اور جراثیم کشی

- صفائی کرنے سے پہلے ڈسپوزیبل دستانے پہنیں اور صابن اور پانی سے سطحوں کو صاف کریں پھر جراثیم کش چھڑکیں۔
- 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

صحت عامہ کے قانون (قانون نمبر 34 برائے سنہ 2018) کے مطابق، کسی بھی ایسے فرد کو جو جان بوجھ کر وائرس سے متاثر کسی شخص کی پردہ پوشی کرتا ہے، یا بالقصد دوسروں تک انفیکشن کو پھیلاتا ہے، یا عمدا وائرس کو دوسروں تک منتقل کرنے کی کوشش کرتا ہے، یا کسی احتیاطی تدابیر پر