

ان لوگوں کے لئے جو ہوم انسولیشن میں ہیں
اور گھروالے جو انکی مدد کر رہے ہیں

Coronavirus COVID-19

معاشرتی سلوک

1



مشتبہ یا معروف COVID-19 انفیکشن کا شکار کو دوسرے رستیداروں سے دور رہنا چاہئے ، اگر ممکن ہو تو ، وہ کمرے میں جہاں سے ہوا کی تبدیلی ہوتی رہے اور اسے دوسروں سے نہیں ملنے چاہئے اور گھر میں محدود رہنا ہے

2



ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا حیدروالکوحولک سولوپوں سے دھویا چاہئے ، مریض سے یا اس کے گردونواح کے ساتھ ہر رابطے کے بعد ، کھانا تیار کرنے سے پہلے ، کھانے سے پہلے ، ہاتھ روم کے استعمال کرنے کے بعد اور جب بھی ہاتھ گندا ہو

3



ہاتھوں کو ڈسپوزایبل پیپر یا تولیوں کا استعمال کرتے ہوئے خشک کرنا چاہئے ۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے ، تو ایک ذاتی تولیہ استعمال کریں اور گیلے ہونے پر اس کو تبدیل کر دیں

4



پانی اور صابن سے یا عام صابن کا استعمال کرتے ہوئے اپنے رومال کو دھوئے

5



بلغم ، ملاوٹ اور پیشاب کو چھونے سے پرہیز کریں اور ڈسپوزایبل دستانے استعمال کریں

6



اگر گھر کا کوئی فرد سانس لینے کی پہلی علامت (بخار ، کھانسی ، گلے کی سوزش ، اور سانس لینے میں تکلیف) ظاہر کرتا ہے تو ، فیملی ڈاکٹر ، میڈیکل گارڈ یا علاقائی نمبر سے رابطہ کریں

1



جو مریض کی دیکھ بھال کرتا ہے اس کی صحت اچھی ہونی چاہئے اور اسے کوئی ایسی بیماری نہیں ہونی چاہئے جو اسے انفیکشن کریں اور خطرہ میں ڈال دیں

2



گھر کے افراد کو دوسرے کمروں میں رہنا چاہئے یا ، اگر ممکن نہیں تو ، بیمار شخص سے کم سے کم 1 میٹر کی دوری رکھیں اور مختلف بستر پر سویں

3



مریض کی مدد کرنے والے افراد کو ایک ہی کمرے میں رہتے وقت احتیاط سے چہرے پر سرجیکل ماسک پہننا ہوتا ہے ۔ اگر ماسک گھلا ہو یا گندا ہو تو اسے فوری طور پر تبدیل کرنا ضروری ہے اور اسے ہٹانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئے

4



جو مریض کی دیکھ بھال کرتا ہے اسے اس وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپنا چاہئے ، جب اسے کھانسی یا چھینک آتی ہو تو ممکنہ طور پر ڈسپوز ایبل رومال یا کہنی کا استعمال کریں ، لہذا اسے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں

5



دانتوں کا برش ، سگریٹ ، باورچی خانے کے برتن ، تولیے ، بستر کی چادریں وغیرہ مریض سے بانٹنے سے گریز کریں

6



مریض کی بستر کی چادر کو تبدیل کرتے وقت ماسک کا استعمال کریں

ان لوگوں کے لئے جو ہوم انسولیشن میں ہیں
اور گھروالے جو انکی مدد کر رہے ہیں

Coronavirus COVID-19

صفائی

1



مریض کے کمرے کے اندر ، دستانے ، رومال ، ماسک پھینکنے کے لئے ایک
ڈبل بیگ پیڈل کھولنے والا کنٹینر کا استعمال کریں (ایک بیگ کو کنٹینر میں
رکھیں اور دوسرا کو ضائع کر دیں)

2



ہوم انسولیشن کی صورت میں تمام گھر کا کچرا ایک ہی جگہ پر جمع کریں
خطرناک سامان ایک ہی جگہ پر جمع کرنے سے گریز کریں

3



گندگی لانڈری آلودہ بیگ میں ڈالیں۔ گندی لانڈری کو مت ہلائیں اور بغیر
دستانے کے ہاتھ نہ لگائیں

4



روزانہ مریض کے سونے کے کمرے کا فرنیچر ، بیت الخلاء ، ایک عام ڈس
انفیکشن کے ساتھ صف کریں ، دستانے اور حفاظتی لباس پہنکر، یا 0.5
ڈگری (بلیچ) یا 70 ڈگری ڈسفنکٹانٹ alcohol کے ساتھ صاف کریں

5



بیمار کے لباس ، چادریں ، تولیے وغیرہ 60-90 ڈگری پر واشنگ مشین میں
دھوئیں کسی بھی صابن کے ساتھ یا پھر ہاتھ سے صابن اور پانی کے ساتھ
اور انکو اچھی طرح سے سوکھا لیں



Regione Toscana



GRC
Centro Regionale
Gestione Rischio Clinico
e Sicurezza del Paziente



WHO Collaborating Centre
in Human Factors and Communication
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità