Updated March 18, 2020 - Urdu

ناول کرونا وائرس (COVID-19): نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے رہنمائی

منصوبہ

اگر آپ کسی ایسے فرد کی نگہداشت کر رہے ہیں جسے COVID-19 سے شدید بیمار ہو جانے کا قوی خطرہ لاحق ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ:

- کسی ایسی صورت میں کہ جب آپ اور آپ کے عزیزوں کو طویل عرصے تک گھر پر رہنا پڑ جائے تو اضافی ضروری ادویات ہمہ وقت دستیاب رکھنے کے ضمن میں طلب کرنے کی خاطر ان کے صحت کی فراہم کاروں سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ اضافی معالجے حاصل نہیں کر پاتے، تو ادویات کے لئے میل آرڈر استعمال کرنے پر غور کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس بخار اور دیگر علامات کے علاج کی خاطر ضرورت سے زیادہ ادویات اور طبی ساز و سامان (ٹشوز، وغیرہ) موجود ہوں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کافی طبی رسد (آکسیجن، انکونٹینینس، ڈائیلیسس، زخم کی نگہداشت کا سامان) موجود ہے اور مزید حاصل کرنے کے لئے بیک اپ منصوبہ تشکیل دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے عزیزوں کے پاس کھانے کی ایسی اشیاء ہوں جو جلدی خراب نہ ہوں۔
- یہ تعین کریں کہ آپ کے بیمار ہو جانے کی صورت میں آپ کے عزیزوں کی نگہداشت کون کرے گا۔ دوسروں کے ساتھ بذریعہ فون یا ای میل رابطہ رکھیں۔ آپ کو دوستوں، اہل خانہ، پڑوسیوں، کمیونٹی کے صحت کے کارکنان، وغیرہ سے مدد طلب کرنا پڑ سکتی ہے۔
- ایمرجنسی رابطوں کی ایک فہرست بنائیں۔
- اگر آپ کا کوئی عزیز بیمار ہو جاتا ہے تو قابلِ تلف فیس ماسکس اور دستانے ہمراہ رکھیں۔ ("معائنہ کاری کریں" کے تحت مزید معلومات دیکھیں۔)

احتیاطی تدابیر اپنائیں

- اپنا نگہداشت کا ماحول صاف رکھیں۔ کثرت سے چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحوں (مثال کے طور پر، ٹیبلز، دروازے کے ہینڈلز، روشنی کے سوئچوں، دستوں، میزوں، بیت الخلاؤں، نلکوں، سنکس، اور سیل فونز) کوصاف اور جراثیم سے پاک کریں۔(Environmental Protection Agency EPA), ماحولیاتی تحفظ کی ایجنسی کی رجسٹرڈ جراثیم کش مصنوعات دیکھیں جو COVID-19 کو ختم کرتی ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک دھوئیں، خاص کر ناک سنکنے، کھانسنے، یا چھینکنے کے بعد، یا کسی عوامی جگہ پر قیام کرنے کے بعد۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو وہ ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جس میں 60% الکحل موجود ہو۔
- اپنے چہرے، ناک، اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو، عوامی جگہوں پر کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں – ایلیویٹر کے بٹنوں، دروازے کے دستوں، ہاتھ رکھنے والی ریلنگ کو چھونے سے، لوگوں سے ہاتھ ملانے، وغیرہ سے اجتناب برتیں۔ اگر آپ کو لازماً کسی چیز کو چھونا پڑ جائے تو اپنے ہاتھ یا انگلی کو ڈھانپنے کے لئے ٹشو یا اپنی آستین استعمال کریں۔
- اگر مزید خوراک درکار ہو، تو گھر پر خاندانی، سماجی، یا کمرشل نیٹ ورکس کے ذریعے کھانا منگوانے کے طریقوں پر غور کریں۔

اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین، براہِ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا اس پتے پر ای میل کریں civil.rights@doh.wa.gov۔

معائنہ کاری

- بخار، کھانسی، اور سانس لینے میں دشواری سمیت، COVID-19 کی ممکنہ علامات پر دھیان دیں۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ میں علامات ظاہر ہو رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔
- اگر آپ کے عزیز میں COVID-19 کی ہنگامی انتباہی علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر طبی نگہداشت طلب کریں۔ بالغان میں، ہنگامی انتباہی علامات:
  - سانس لینے میں دشواری یا سانس کی کمی
  - مستقل درد یا چھاتی پر دباؤ
  - ابھرنے والی نئی الجھن یا ناقابلیت
  - ہونٹ یا چہرہ نیلا پڑ جانا

(یہ فہرست جامع نہیں ہے۔ براہ کرم مزید ایسی علامات جاننے کے لئے اپنے طبی فراہم کار سے رجوع کریں جو شدید یا تشویش ناک ہوں۔

اگر آپ کے عزیز کو کوئی تنفسی انفیکشن ہو گیا ہو

- اگر آپ کے عزیز میں علامات ظاہر ہوں، تو گھرانے کے افراد، بے تکلف ساتھیوں، اور لیبارٹری سے علامتی طور پر تصدیق شدہ COVID-19 کے مریض یا زیر تفتیش کسی مریض کے لئے عدم صحتی نگہداشت کی ترتیب میں کام کرنے والے نگہداشت کے فراہم کاروں کے لئے CDC(Centers for Disease Control and Prevention)، سینٹر برائے امراض کنٹرول و روک تھامکی تجویز کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔
- آپ اور آپ کے عزیز دونوں کو ماسکس پہننے چاہیئیں۔ اگر صرف ایک ماسک میسر ہے، تو اسے پہننے کے لئے اپنے عزیز کو دے دیں۔
- یقینی بنائیں کہ اس جگہ کے اندر ہوا کی آمد و رفت عمدہ ہو جہاں آپ نگہداشت فراہم کر رہے ہیں، جیسا کہ ایئر کنڈیشنر، ایک کھلی کھڑکی، قدرتی ہوا آنے دینا۔
- اپنے عزیز سے جتنا دور رہ سکتے ہیں رہیں اور نگہداشت فراہم کرتے رہیں۔
  - کھانے کی چیزوں کا لین دین ہاتھ سے کرنے کے بجائے ٹرے کے ذریعے کر کے اپنے اور اپنے چاہنے والے کے درمیان اشیاء کے تبادلے کو محدود کریں۔
  - تھرما میٹر اپنے عزیز کے منہ میں رکھنے کے بجائے ان کے ہاتھ میں دیں۔
  - ان سے بات کرتے ہوئے، چھ فٹ دور رہیں۔
- بیماری کے دوران، اگر مناسب لگے، تو اپنے عزیز کو بیڈروم تک محدود کریں، اور اگر ممکن ہو، تو ان کے خصوصی استعمال کے لئے ایک باتھ روم مختص کریں۔
- ان کے کمرے کی صفائی کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ گھر کے دیگر افراد کو کمرہ استعمال کرنے کی اجازت دینے سے قبل تمام سطحوں کو جراثیم سے پاک اور رگڑ کر صاف کریں۔

ذاتی حفاظتی ساز و سامان کے بغیر خطرے کو کم کرنے کی حکمت عملیاں

عزیز کی نگہداشت کرنے میں پہلا دفاعی نقطہ (PPE Personal Protective Equipment), ذاتی حفاظتی ساز و سامان، جیسا کہ ماسک، چہرے کی شیلڈ، دستانوں، یا گاؤن کو صحیح طور پر استعمال کرنا ہے۔ تاہم، ممکن ہے کہ PPE وسیع پیمانے پر دستیاب نہ

اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین، براہِ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا اس پتے پر ای میل کریں civil.rights@doh.wa.gov۔

ہوں۔ نوٹ کریں کہ درج ذیل حکمت عملیاں آپ کو اس درجے تک تحفظ نہیں دے سکتیں جتنا باقاعدہ PPE اور PPE اور پُر احتیاط انفیکشن کنٹرول کے رویہ جات کو تبدیل نہیں کرنا چاہیئے۔

- **اگر کوئی ماسکس دستیاب نہ ہوں،** کمرے میں موجودگی کے دوران اپنے عزیز کو کھانستے ہوئے منہ ڈھانپنے میں مدد دیں۔ مثال کے طور پر، اپنے عزیز کو رومال، کپڑے، یا تولیہ کی مدد سے اپنی کھانسی ڈھانپنے کا کہیں۔ ان سے وائرل عناصر کا پھیلاؤ تو نہیں رکے گا البتہ پھیلاؤ کی وسعت محدود ہو جائے گی۔
- **اگر آپ کے پاس حفاظتی گاؤن نہیں ہے، تو فالتو تھیلے، پلاسٹک کے تھیلے، اور تپش بردار پلاسٹک کے ریپ استعمال کرنے پر غور کریں۔** فالتو تھیلوں کے ساتھ، آپ اپنے ٹانگوں کے مقام پر سوراخ اور کمر کے مقام پر کمر بند بھی بنا سکتے ہیں، پھر اپنے جسم کے بالائی حصے کے لئے ایک اور فالتو تھیلا استعمال کریں۔ احتیاط کریں کہ اپنے بیمار عزیز سے ملنے کے بعد اپنے کپڑوں یا دیگر ملبوسات کو فرنیچر یا گھر میں موجود دیگر چیزوں کے ساتھ نہ لگائیں۔
- **کپڑوں اور جوتوں کا ایک اضافی جوڑا لائیں اور اسے ایک علیحدہ جگہ پر رکھیں۔** جب آپ جانے لگیں یا دن بھر کی نگہداشت سے فارغ ہو جائیں، تو گندی چیزوں کو کوڑے کے تھیلے میں دھونے کے لئے ڈالتے ہوئے، بدل کر اپنے صاف کپڑے اور جوتے پہنیں۔ اگر ممکن ہو، تو نگہداشت فراہم کرتے ہوئے جوتوں کا ایک جوڑا (جو آپ کہیں اور نہ پہنتے ہوں) تب تک کے لئے رکھیں جب تک آپ کا عزیز بہتر نہ ہو جائے۔ ان کے بہتر ہو جانے پر، جوتوں کو 72 گھنٹوں کے لئے باہر چھوڑیں اور پھر استعمال کرنے سے قبل، جراثیم کش محلول کی مدد سے ایڑھی والے حصے سمیت، صاف کریں۔
- **گندے کپڑے، گاؤن، یا دیگر حفاظتی چیزیں (مثلاً، فالتو تھیلے) اتارتے وقت، چیز کو صرف اندر کی جانب سے پکڑ کر، گردن اور کندھوں کے مقام سے کھینچ کر اتاریں۔** ایک بار استعمال کے لئے مختص تمام آئٹمز (مثلاً، دستانوں، اور گاؤن) کو ایک سیل شدہ کوڑے کے تھیلے میں پھینکیں اور اپنی نگہداشت کی شفٹ ختم کرنے کے بعد تمام کپڑے دھوئیں۔
- **لیٹکس(latex) یا نائٹرائل(nitrile) دستانوں کے دستیاب نہ ہونے پر، آپ برتن دھونے والے دستانے استعمال کر سکتے ہیں۔** استعمال کے بعد انہیں ضائع کر دیں۔ جس قدر ممکن ہو سکے، گندی چیزوں کو برہنہ ہاتھوں سے چھوئے بغیر پکڑیں۔ مثال کے طور پر، گندی شیٹوں کو لانڈری کی ٹوکری میں ڈال کر پکڑیں۔ استعمال کے بعد، اسے جراثیم سے پاک کریں اور صابن اور پانی کی مدد سے رگڑ کر صاف کریں۔ (نوٹ: دھوئی گئی چیزوں کو کبھی بھی ایسی لانڈری کی ٹوکری میں ٹوکری کو پہلے صاف کیے اور جراثیم سے پاک کیے بغیر مت رکھیں جسے پہلے گندی چیزوں کے لئے استعمال کیا گیا ہو)۔
- **اگر آپ کو جراثیم کش کلینر نہیں مل پاتا،** تو 60% یا اس سے زیادہ آئسوپروپائل(isopropyl) الکحل میں ڈبویا ہوا ایک کاغذی تولیہ وائرس کو ختم کر دے گا۔ جراثیم سے پاک کرنے کے بعد صابن اور گرم پانی سے رگڑ کر صاف کرنے کو اضافی احتیاطی تدبیر کے طور پر بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔
- **اگر آپ کے پاس چہرے کی شیلڈ یا آنکھ کی حفاظتی شیلڈ نہیں ہے،** تو حفاظتی چشمے(goggles) جو کسی ہارڈ ویئر اسٹور سے خریدے جا سکتے ہیں، حفاظتی عینک جو لیب میں استعمال ہوتی ہے یا جسے صحن میں کام کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے تلاش کریں، یا ایسی بصارت کی عینک بھی استعمال کی جا سکتی ہے جو آپ کی بصارت کو متاثر نہ کرتی ہو۔ یہ یقینی بنانا ہدف ہے کہ آپ اپنے اور وائرس کے درمیان رکاوٹ قائم کرتے ہوئے بخوبی دیکھ سکیں-یہ اپنی آنکھوں کو نہ چھونے کی ایک یاد دہانی کا کام بھی دے سکتا ہے۔ یہ چیزیں آپ کی آنکھوں کے عیاں ہونے میں تحفظ نہیں دیں گی، تاہم یہ عیاں ہونے کی شرح کو گھٹا سکتی ہیں۔

مزید معلومات

مزید معلومات کے لئے www.doh.wa.gov/coronavirus یا www.coronavirus.wa.gov ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم 1-800-525-0127 پر کال کریں اور پیغام سننے پر # دبائیں۔ فون لائنز ہر روز صبح 6 تا رات 10 بجے تک کھلی رہتی ہیں۔ ٹیلی فون پر ترجمانی کی خدمات دستیاب ہیں۔ جب بندہ فون اٹھائے تو براہ کرم اپنی زبان کا نام لیں۔ انہیں مترجم سے رابطہ کرنے میں ایک منٹ لگے گا۔ اپنی صحت، COVID-19 کی ٹیسٹنگ، یا ٹیسٹنگ کے نتائج کی بابت سوالات کے لئے، براہ کرم اپنے صحت کے فراہم کار سے رابطہ کریں۔

اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین، براہِ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا اس پتے پر ای میل کریں civil.rights@doh.wa.gov۔