

اپنے گھر کو کیسے تیار کریں؟

؟

اس وبائی مرض کے دوران ، وائرس کو اپنے گھر سے باہر رکھنا بہت ضروری ہے! اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیں ، اپنی اور اپنے کنبے کی دیکھ بھال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ حفاظتی اقدامات اور کام سب کے درمیان یکساں اور منصفانہ تقسیم ہوں۔

صفائی کرنا

گھر کو اچھی طرح سے ہوا دار رکھیں ، کھڑکیوں کو روزانہ کھولیں۔
جراثیم کشی اور بلیچ اور ڈسفنکٹنٹس (4 چمچے بلیچ اور 1 لیٹر پانی) سے روزانہ فرش اور بار بار چھونے والی سطحوں کو صاف کریں۔



ہمیشہ گھر پر ہی رہیں۔



ضرورت کی صورت میں

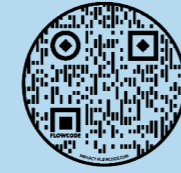
804 24 24 24	نیشنل ہیلتھ سروس ایس این ایس 24
21 723 17 38 / 21 723 17 79	ہاؤسنگ پورٹل
300 502 502	خاندانی امداد ، بیماری کے وقت ملنے والی امداد
800 202 148 ou SMS 3060	گھریلو تشدد کے شکار
21 354 45 45/91 280 26 69	ایس او ایس ووز امیگا (جذباتی مدد)
116 11	ایس او ایس چلڈرن
800 990 100	بزرگ افراد کے لئے ایس او ایس
144	سماجی ہنگامی صورتحال
112	INEM ، ہنگامی صورتحال - حادثہ / بیماری

گھر میں کب رہنا ہے؟

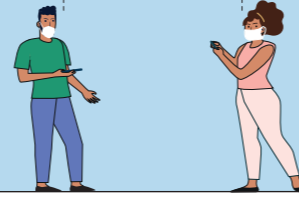
؟

نئے کورونا SARS-CoV-2 وائرس کا نام ہے ، جسے 2019 کے آخر میں چین میں دریافت کیا گیا ، جس کا مطلب ہے "شدید شدید سانس لینے والا سنڈروم کورونا وائرس 2- کوویڈ19- وہ بیماری کورونا SARS-CoV-2 ہے جو وائرس کے ساتھ انفیکشن کی وجہ سے ہے۔ یہ وائرس تیزی سے پھیلتا ہے اور بغیر کسی علامت دکھانے مریض کو منتقل کیا جاسکتا ہے ، جس سے انفیکشن کی روک تھام اور بچاؤ بہت ضروری ہے۔

ویڈیو دیکھیں:



اقدامات / 2 میٹر 3



آپکو فکر کب کرنی چاہئے؟

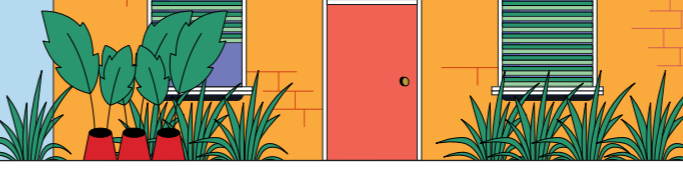
؟

سر درد / جسمانی درد
ذائقہ یا بو کا احساس کا ختم ہو جانا
خشک کھانسی
گلے کی سوزش
راخ ب
اعلیٰ درجہ حرارت (38° C سے زیادہ)
سینے میں مستقل درد یا دباؤ
سانس لینے میں تکلیف
سانس لینے میں پریشانی

علامات	کوویڈ19-	سردی	نزله زکام
بخار	عام	شاذ و نادر	عام
تھکاوٹ	کبھی کبھی	کبھی کبھی	عام
کھانسی	عام (عام طور پر خشک)	ہلکی	عام (عام طور پر خشک)
چھینک آنا	شاذ و نادر	عام	شاذ و نادر
پٹھوں یا جسم میں درد	کبھی کبھی	عام	عام
ناک بند ہونا	شاذ و نادر	عام	کبھی کبھی
گلے کی سوزش	کبھی کبھی	عام	کبھی کبھی
اسہال	شاذ و نادر	شاذ و نادر	کبھی کبھی (بچوں میں)
سر درد	کبھی کبھی	شاذ و نادر	عام
سانس لینے میں قلت	کبھی کبھی	شاذ و نادر	شاذ و نادر

علامات کا مشاہدہ کریں۔ اگر ضرورت ہو تو ، 804 24 24 24 سے رابطہ کریں

گھر کے باہر	گھر کے اندر	
لوگوں سے دور رہنا	قرنطینہ	علیحدگی
لوگ جو وائرس سے دوچار نہیں ہیں ، خاص طور پر ان لوگوں کو خطرہ لاحق ہے (بوڑھوں ، دائمی بیمار ، حاملہ خواتین)	وہ لوگ جو کوویڈ19- میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہوں۔	وہ لوگ جو کوویڈ19- سے متاثر ہوں
غیر یقینی	14 دن	یہ منحصر کرتا ہے (10 دن کم سے کم)
رومٹس ، کنبہ اور دوستوں کے چھوٹے گروپ۔	رومٹس ، کنبہ اور دوستوں کے چھوٹے گروپ۔	
تمام معاشرتی اجتماعات اور پروگراموں کو منسوخ کر دیں۔	کم سے کم لوگوں سے رابطہ رکھیں۔	
چھوٹے گروپوں میں سماجی بنائیں ، ماسک پہننے ، ہاتھ دھونے اور معاشرتی دوری کو نافذ کریں۔	چھوٹے گروپوں میں سماجی طور پر ملیں ، ماسک پہننے ، ہاتھ دھونے اور معاشرتی دوری کو نافذ کریں۔	



روزانہ کی بنیادی دکھبھال



دھانسی یا چھینک آنے پر اپنی ناک اور منہ کو ٹشو سے یا اپنے بازو سے ڈھانپنا چاہئے ، کبھی اپنے ہاتھوں سے نہیں۔ استعمال شدہ ٹشو کو قطار میں رکھے ہوئے کوڑے دان میں پھینک دیں۔

متاثرہ یا کمزور لوگوں کے ساتھ رابطے میں ہمیشہ ماسک پہنیں ، عوامی ٹرانسپورٹ اور عوامی مقامات خاص طور پر بھیڑ اور بند جگہوں میں بھی ہمیشہ ماسک پہنیں۔

دن میں کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئے۔ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر ایسے حالات میں مفید ثابت ہوسکتے ہیں جہاں ہاتھ دھونے کا امکان نہیں ہے۔



سڑک پر ، عوامی نقل و حمل اور کام پر آپ سے ملنے والے لوگوں سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

سے زائد افراد کے 10 گروپوں سے پرہیز کریں اور ہجوم کے واقعات میں ، خاص طور پر بند جگہوں پر اجتماعات میں حصہ نہ لیں۔

موبائل فون یا چشمے جیسی کثرت سے استعمال کی جانے والی اشیاء کو بار بار ڈسفنکٹ کریں ، اور دوسروں کے ساتھ اس کا اشتراک نہ کریں۔

؟ جب کوویڈ ہو جائے تو؟

اگر آپ کوویڈ19- سے متاثر ہیں ، علامات آپ کو کوویڈ19- کے مطابق ہیں ، یا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رہے ہیں جس کو کوویڈ19- ہے ، اور آپ کو اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت نہیں ہے تو ، آپ کو گھر ہی رہنا چاہئے اور تمام طبی سفارشات پر عمل کرنا چاہئے۔ فون کالز کا جواب دینے کے لئے دستیاب ہونا ضروری ہے ، یہ صحت کی خدمت یا آپ کے ڈاکٹر کی کال ہو سکتی ہے

گھر میں خود تنہائی کے دوران

اس بات کو یقینی بنائیں کہ متاثرہ یا جس پر انفیکشن کا شبہ ہو وہ شخص گھر میں ہی رہے ، ہائیڈریٹڈ رہے ، آرام کرے اور دوسرے لوگوں سے رابطے کے بغیر ہی رہے ، تاکہ وائرس کسی دوسرے کو منتقل نہ ہو۔



صرف ایک صحت مند فرد کو مشکوک یا تصدیق شدہ کوویڈ19- والے شخص کی دیکھ بھال کرنے کے لئے تفویض کریں۔



دستانے اور ماسک کو ہٹانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئے۔

اپنے کمرے سے نکلتے وقت ہمیشہ ماسک پہنیں اور آپ کے ساتھ رہنے والے دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر کا حفاظتی فاصلہ رکھیں۔



وہ لوگ جنہیں خطرہ زیادہ ہے جب کوئی کوویڈ19- سے بیمار ہوتا ہے تو ، بزرگ یا دائمی بیماری والے افراد (مشتبہ یا متاثر نہیں) ، اگر ممکن ہو تو کہیں اور ٹھہرنے پر غور کریں۔ یہ ان کے اپنے تحفظ کو تقویت دینے کا ایک اقدام ہے۔

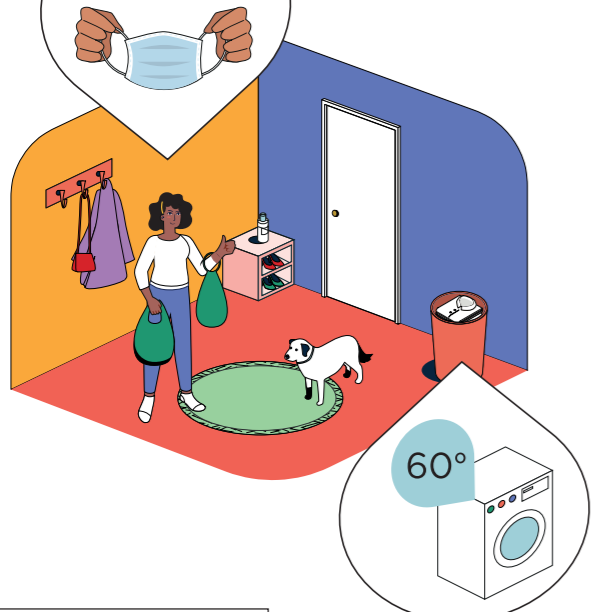
گھر کے دوسرے لوگ تنہائی میں رہنے والے فرد سے رابطہ کرنے میں زیادہ سے زیادہ گریز کریں ، خاص طور پر سب سے زیادہ کمزور (بزرگ ، دائمی طور پر بیمار ، حاملہ خواتین) ، حفاظتی فاصلہ 2 میٹر سے کم نہ رکھیں۔ اگر کوئی رابطہ ہے تو ، پھر اپنے ہاتھوں کو دھو لیں یا ہینڈ سینیٹائزر جیل کا استعمال کریں۔

گھر پر کیسے رہنا ہے؟

؟

وبائی مرض کے وقت میں ، گھر سے روزانہ کی بنیاد پر کاموں اور دیکھ بھال کی تکمیل کی ضمانت ضروری ہے ، تاکہ اس بیماری سے وابستہ ہونے کے خطرے کو کم کیا جا سکے اور بیماری سے زیادہ سے زیادہ بچاؤ ہو سکے۔ ان تمام لوگوں میں یکساں طور پر تقسیم کریں جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔

احتیاط کے
ساتھ ہٹا دیں



60°

داخلی راستہ

اگر آپ کے پاس مشتبہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 (مثال کے طور پر ہسپتال ، نرسنگ ہوم) والے کسی شخص سے رابطہ ہے تو ، اپنے کپڑے تبدیل کریں درجہ حرارت ° (اسے 60 والے گرم پانی سے پر دھو لیں) اور غسل کریں۔ اگر گھر میں اتنی گنجائش یا جگہ موجود نہیں ہے تو متاثرہ یا مشتبہ فرد کو مکمل طور پر الگ تھلگ کر دیں ، اس کے علاوہ یہاں لکھی گئی تمام سفارشات پر عمل کریں۔

اگر آپ کے پاس مشتبہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 (مثال کے طور پر ہسپتال ، نرسنگ ہوم) والے کسی شخص سے رابطہ ہے تو ، اپنے کپڑے تبدیل کریں درجہ حرارت ° (اسے 60 والے گرم پانی سے پر دھو لیں) اور غسل کریں۔ اگر گھر میں اتنی گنجائش یا جگہ موجود نہیں ہے تو متاثرہ یا مشتبہ فرد کو مکمل طور پر الگ تھلگ کر دیں ، اس کے علاوہ یہاں لکھی گئی تمام سفارشات پر عمل کریں۔

ویڈیو دیکھیں:



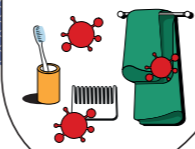
غسلخانہ

کسی کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں ، جیسے ٹوتھ پیسٹ اور دانتوں کا برش ، پیئر برش ، تولیوں سمیت ہاتھ کے تولیے اور چائے کے تولیے ، جو مشتبہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 کا مریض استعمال کرتا ہے۔

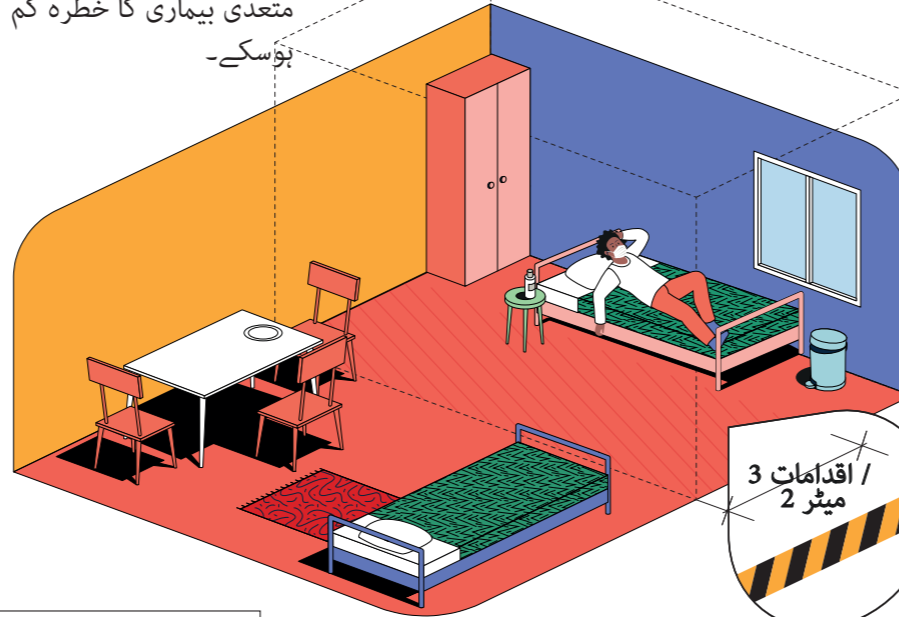
ہاتھ روم بانٹنے کی صورت میں ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب بھی ممکن ہو تو ، اسے متاثرہ یا انفیکشن کے شبہ شخص کے استعمال کے بعد فوری طور پر صاف کیا جاتا ہے ، خاص طور پر ہاتھوں سے رابطے کی سطحوں پر (جیسے سوئچز ، ڈور ہینڈلز ، ٹوائلٹ ، فلش اور نل) ، تاکہ متعدی بیماری کا خطرہ کم ہو سکے۔



اسے الگ رکھیں۔



غسل کے انتظام میں ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ متاثرہ یا انفیکشن کے شبہ والا شخص نہانے اور پھر صاف کرنے کے لئے ہمیشہ آخری ہو۔



3 اقدامات /
2 میٹر

تنہائی کے دوران جگہ کا اشتراک

اگر گھر میں اتنی گنجائش یا جگہ موجود نہیں ہے تو متاثرہ یا مشتبہ فرد کو مکمل طور پر الگ تھلگ کر دیں ، اس کے علاوہ یہاں لکھی گئی تمام سفارشات پر عمل کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ تنہائی میں رہنے والا شخص ہمیشہ ماسک پہنتا ہے۔

کمرے کے ایک حصے کو تنہائی میں رہنے والے فرد کے واحد استعمال کے لئے محدود رکھیں۔

تنہائی میں رہنے والے مشتبہ یا تصدیق شدہ شخص کے لئے کمرے میں کم سے کم 2 میٹر چوڑا ایک جگہ بنائیں۔

گھر میں دوسرے لوگوں کو کوویڈ-19 سے متاثر مشتبہ یا تصدیق شدہ شخص کے ساتھ سونے سے روکیں۔

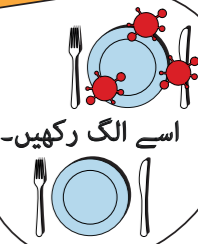
لونگ روم ، کچن اور دیگر جگہیں

سونے کے کمرے کے باہر ، جب دوسرے لوگ موجود ہوں تو ، مشتبہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 والا شخص لازمی طور پر سرجیکل ماسک پہنے ، اور دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر کی دوری بنا کر رکھے۔



3 اقدامات /
2 میٹر

کسی کے ساتھ اس
کا اشتراک نہ کریں۔

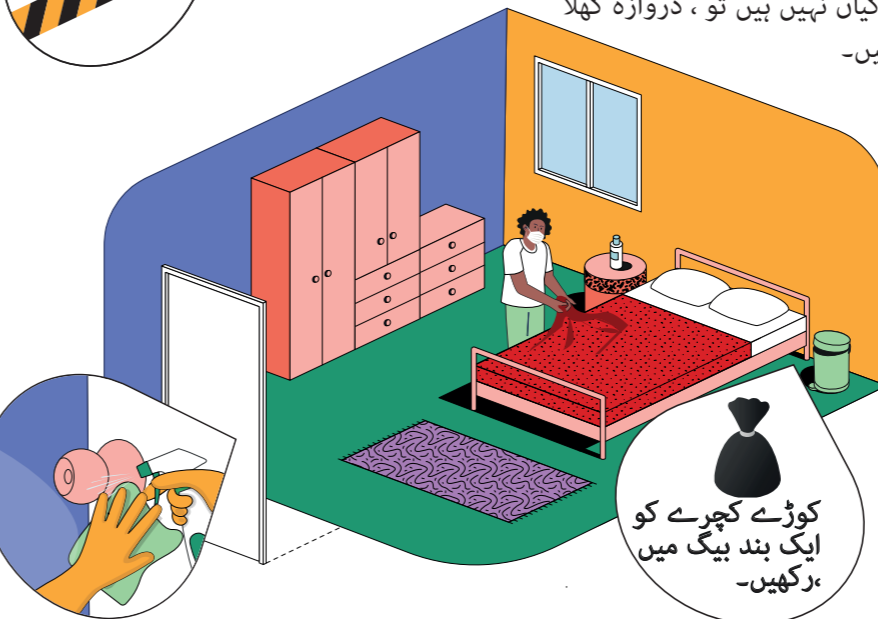


اسے الگ رکھیں۔

تنہائی والا کمرہ

روزانہ فرش اور اکثر چھونے والی سطحوں کو صاف کریں ، ترجیحاً بلیچ اور جراثیم کش مصنوعات (4 چمچے بلیچ اور 1 لیٹر پانی) کے ساتھ۔

جب بھی ممکن ہو ، سونے کے کمرے کا دروازہ بند رکھیں اور کھڑکیوں کو روشنی اور ہوا کی گردش کے لئے کھلا رکھیں۔ اگر کھڑکیاں نہیں ہیں تو ، دروازہ کھلا رکھیں۔



کوڑے کچرے کو
ایک بند بیگ میں
رکھیں۔

اگر تنہائی میں رہنے والے شخص کو کھانا پکانے کی ضرورت ہو تو ہمیشہ ماسک پہنے۔ کانٹے ، متاثرہ یا مشتبہ شخص کے ذریعہ استعمال کئے جانے والی چھریوں ، چمچوں ، شیشے اور دیگر اشیاء کو بولکل الگ کر دیں۔

برتن ، کٹلری اور باورچی خانے کے برتن دستانہ استعمال کرتے ہوئے نہایت گرم پانی اور ڈٹرجنٹ سے دھوئے۔

جب کوئی کمرے میں داخل ہوتا ہے یا اسے چھوڑ دیتا ہے تو ، اپنے ہاتھوں کے ساتھ رابطے میں دروازے کے ہینڈلز اور دیگر سطحوں کو جراثیم سے پاک کریں۔ کمرے میں ایک ڈبہ رکھیں ، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ وہاں سے کچرا براہ راست کوڑے دان کے کٹینر تک جائے۔

جب بھی ممکن ہو تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ پلنگ کی چادریں تنہائی میں رہنے والے فرد کے ذریعہ تبدیل کر دی گئیں۔ متعدی خطرات کو کم کرنے کے لئے ، ایک بند بیگ میں گندی چادریں اور کپڑے رکھیں۔

اگر آپ کے گھر میں ایک ہی بیڈروم ہے تو ، اس کمرے کو مشتبہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 والے شخص کے لئے وقف کر دیں ، رہنے والے کمرے کو باقی رہائشیوں کے لئے چھوڑ دیں۔

Projeto "Como ficar em casa? Intervenções imediatas de combate à Covid-19 em bairros precários da AML", financiado pela FCT ao abrigo do programa Gender Research 4 COVID 19.

dinamia 'cet_isccte iscte FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia