گھر پر لازمی قرنطینہ پر عمل پیرا فرد کے لیے کنٹرول ایڈوائس

a. قرنطینہ کی مکمل مدت کے دوران قرنطینہ کے مقام پر قیام کریں۔

b. گھرانے کے دیگر ممبران کے ساتھ قریبی روابط سے گریز کریں۔

c. ذاتی اشیاء اور کھانے کی گھرانے کے دیگر ارکان کے ساتھ شراکت سے اجتناب برتیں۔

d. اگر دیگر افراد کے ساتھ رہائش پذیر ہوں تو، دونوں یعنی خلوت گزین فرد اور اس مرد/خاتون کے گھرانے کے ارکان کو قرنطینہ کے دورانیے کے دوران سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔

e. انفیکشن کا سامنا ہونے سے بچنے کے لیے فرد (افراد) کو (مثلاً، ایسے دوست اور رشتہ دار جو اکھٹے نہ رہتے ہوں) انہیں قرنطینہ کے مقام میں داخل نہ ہونا چاہیے۔

f. ہاتھوں کی صفائی کا کثرت سے خیال رکھیں اور کھانسی کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھیں۔

g. جس قدر ممکن ہو ایک عمدہ ہوا دار سنگل کمرے میں قیام کریں۔ گھرانے کے دیگر ارکان کو ترجیحی طور پر الگ کمرے میں قیام کرنا چاہیے۔

h. شراکت داری جگہوں پر کھڑکیاں کھلی رکھ کر ہوا کی عمدہ نکاسی کا انتظام یقینی بنائیں۔

i. گھر کے ماحول کو روزانہ صاف کریں اور جراثیم سے پاک بنائیں اور ایسا 99 میں 1 حصہ ڈائلیوٹڈ ہاؤس ہولڈ بلیچ (10 ملی لیٹر بلیچ جس میں 5.25٪ سوڈیم ہائپوکلورائیٹ ہو اور 990 ملی لیٹر پانی ہو) سے کریں، اسے 15-30 منٹوں کے لیے پڑا رہنے دیں اور پھر اس پر پانی بہائیں۔ دھاتی سطح کے لیے، اسے 70٪ الکوحل سے جراثیم کش بنایا جائے۔

j. اگر جگہیں تنفسی اخراجات، قے یا رطوبات، سے آلودہ ہوں تو، بظاہر نظر آنے والا مواد صاف کرنے کے لیے سختی سے سفارش کی جاتی ہے کہ آپ تیزی سے جذب کرنے والے تولیوں کو استعمال کریں۔ پھر سطح اور ملحقہ جگہ کو جراثیم سے پاک کریں۔ غیر دھاتی سطحوں کے لیے، 49 ڈائیلیوٹڈ ہاؤس ہولڈ بلیچ (10 ملی لیٹر بلیچ جس میں 5.25٪ ہائپوکلورائیٹ سلوشن ہو اور 490 ملی لیٹر پانی ہو) میں سے 1 سے جراثیم سے پاک کریں، 15-30 منٹوں کے لیے پڑا رہنے دیں، اور پھر پانی سے کھنگال لیں۔ دھاتی سطح کے لیے، اسے 70٪ الکوحل سے جراثیم کش بنائیں۔

k. کوشش کریں کہ جس قدر ممکن ہو ٹوائلٹ صرف آپ ہی استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو، ہر استعمال کے بعد ٹوائلٹ کو جراثیم سے پاک کریں۔ ٹوائلٹ باؤل کو پاخانہ کے بعد 49 میں سے 1 حصہ ڈائلیوٹڈ ہاؤس ہولڈ بلیچ کی مدد سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ واشنگ بیسن اگر بلغم یا تھوک مثلاً منہ سے کلی کرنے یا دانت برش کرنے کے بعد آلودہ ہو جائے تو 49 میں سے 1 حصہ ڈائلیوٹڈ ہاؤس ہولڈ بلیچ کی مدد سے اسے صاف اور جراثیم سے پاک کر لیں

l. ٹوائلٹ کا موزوں استعمال

(i) کسی ٹوائلٹ سے متعلق تعین کر لیں کہ اس کو جس حد تک ممکن ہو صرف آپ استعمال کریں۔

(ii) جراثیموں کو پھیلانے سے روکنے کے لیے فلش کرنے سے قبل ٹوائلٹ کا ڈھکن بند کر دیں۔

(iii) ٹوائلٹ سے آنے کے بعد مائع صابن اور پانی سے ہاتھوں کو ہمیشہ اچھی طرح دھو لیں

m. نکاسی کے پائپوں کا مناسب طور پر خیال رکھیں اور باقاعدگی سے (ہفتہ میں تقریباً ایک مرتبہ) ہر ڈرین آؤٹ لیٹ (یو-ٹریپس) میں آدھ لیٹر کے قریب پانی انڈیلیں، تاکہ ماحول کی صفائی کو یقینی بنایا جائے۔ جب استعمال میں نہ ہوں تو ڈرین آؤٹ لیٹس کو ڈھانپ دیں۔

n. اگر گھرانے کے ارکان میں سے کوئی فرد یا دوست کچرے کی تلفی میں مدد نہیں کرسکتے ہیں تو، اپنے کچرے کو گھر سے اچھی طرح لپیٹ کر رکھ دیں تاکہ حکومتی عملہ جب ہر دروازے پر لینے کے لیے آئے تو اسے ہمراہ لے جائے۔

o. اگر آپ کا بخار بڑھ جائے اور آپ کی تنفسی علامات شدید نوعیت کی ہو جائیں یا آپ ابتر محسوس کر رہے ہوں تو، اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اچھی طرح ماسک پہن رکھا ہو؛ ڈی ایچ ہاٹ لائن پر فوری طور پر مشاورت کے لیے کال کریں تاکہ مزید دیکھ بھال کے لیے پبلک ہسپتال میں آپ کے لیے انتظام کی جا سکے۔

p. اگر گھرانے کے کسی ممبر میں بخار یا تنفسی علامات بڑھ جائین تو، اس مرد یا خاتون کو سرجیکل ماسک پہن لینا چاہیے اور فوری طور پر طبی توجہ طلب کرنا چاہیے۔