

# لازمی قرنطینہ مدت کے دوران آنے والے مسافروں کے لیے ہدایت



## قرنطینہ کے احاطہ جات

تمام ذاتی اشیاء جیسا کہ ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ، کھنگالنے والا کپ، تولیے، خاندان کے دیگر ممبران سے الگ کر کے رکھنے چاہئیں

ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں بالخصوص کھانے، آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے قبل اور ماسک کو پہننے/اتارنے سے قبل/بعد میں

الگ سے کپڑوں کی دھلائی کی ضرورت نہ ہے

دوسرے فرد سے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں

خلوت گزین فرد کو الیکٹرانک رسٹ بینڈ پہننا لازمی ہو گا

اگر ممکن ہو تو، اپنے کمرے میں کھانا کھائیں۔ بصورت دیگر چہرہ دیوار کی طرف کر کے خود سے کھانا کھائیں۔ اپنے گھرانے کے ارکان کے ساتھ ایک ہی میز پر بیٹھ کر کچھ نہ کھائیں

خلوت گزین فرد کو احاطہ جات کو نہیں چھوڑنا چاہیے

خلوت گزین فرد کو ہوا کی عمدہ نکاسی والے الگ کمرے میں رہنا چاہیے اگر ممکن ہو

نکاسی کے پائپوں کو مناسب طور خیال رکھنا چاہیے اور ہر ڈرین اوٹ لیٹ (یو-ٹریبس) میں تقریباً آدھ لیٹر پانی باقاعدگی سے انڈیلنا چاہیے

ہاتھ ٹپ اور واشنگ بیسن کو ڈیٹرجنٹ اور پانی سے استعمال کے بعد اچھی طرح صاف کرنا چاہیے، جب کہ ٹوائلٹ اور ٹائلٹ سیٹ کو جراثیم سے پاک کرنا چاہیے

گھر کے اندر ہوا کی نکاسی کا عمدہ انتظام کرنا چاہیے

خلوت گزین فرد اور گھرانے کے ارکان کو جس حد تک ممکن ہو ہمہ وقت ماسک پہننا چاہیے؛ ماسک کی بیرونی سطح کو نہ چھوئیں

مہمانوں کو مدعو نہ کریں

مشترک اشیاء؛ جیسا کہ ٹی وی کنٹرول پینل، ریڈیو کنٹرول پینل، دروازوں کے ہینڈلز کو مت چھوئیں، جب تک کہ آپ نے پہلے اپنے ہاتھوں کو الکوحل سے بنے ہینڈرب کی مدد سے جراثیم سے پاک نہ کر لیا ہو

اگر آپ کو بخار ہو یا دیگر علامات زیادہ ہو جائیں تو، براہ مہربانی فوری طور پر ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کو مطلع کریں

