



# کووڈ-19 کی علامات ہونے کی صورت میں عمل کرنے کے بارے میں بحث:

ان طریقوں کو جاننے سے جو ان دنوں پیدا ہوسکتے ہیں ان حالات کو بہتر طریقے سے **قابو کرنے** اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی **مدد کرنے** میں ہماری مدد کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو **علامات** (بخار یا کھانسی یا سانس کی قلت) ہیں تو ان اقدامات پر عمل کریں:



1 **خود کو الگ کریں**  
ایک کھڑکی والا کمرہ **ذاتی استعمال کے لئے** ، دروازہ بند رکھے ہوئے ، اور ، اگر ممکن ہو تو ، ایک خاص اپنے لیے باتھ روم۔  
اگر یہ ممکن نہیں ہے تو باقی ساتھیوں کے ساتھ انتہائی حفظان صحت کا خیال رکھتے ہوئے 2 میٹر کا حفاظتی فاصلہ رکھیں۔



2 **بات چیت کرتے رہیں**  
پیدا ہونے والی ضروریات سے آگاہ کرنے کے لئے **ایک ٹیلیفون دستیاب رہے** اور آپ اپنے پیاروں سے بات چیت برقرار رکھ سکتے ہیں۔



3 **بھاری پن کا احساس**  
اگر آپ کو کسی بھی علامت کی وجہ سے سانس لینے میں قلت یا بھاری پن کا احساس ہو تو **112 پر کال کریں**۔



4 **اپنی خود مختار برادری کا ٹیلیفون**  
اگر نہیں تو ، **خودمختار برادری میں قائم ٹیلیفون نمبر پر کال کریں** یا فون کے ذریعے صحت مرکز سے رابطہ کریں۔



5 **خود کا خیال رکھنا**  
بخار پر قابو پانے کے لئے **پیراسیٹامول** کا استعمال کریں۔ اپنے ماتھے پر گیلے کپڑے ڈالیں یا بخار پر قابو پانے میں مدد کے لئے گرم شاور لیں۔ **سیال پیئیں؛ آرام کریں** ، لیکن وقتاً فوقتاً کمرے میں ٹہلیں۔



6 **گھر تک محدود رہنا**  
اب جب کہ آپ نے سب سے اہم کام کیا ہے تو ، مطالعہ کریں اور گھر سے **الگ تھلگ ہونے کے لئے سفارشات** کا اطلاق کریں اور اپنے ساتھیوں کو آگاہ کریں کہ انہیں قرنطینہ کرنا پڑ رہا ہے۔



7 **ہاتھ دھونا**  
اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر میں ہر کوئی جانتا ہو کہ **ہاتھوں کو کس طریقے سے دھونا ہے**۔



8 **اگر آپ کی طبیعت بگڑ جاتی ہے**  
اگر آپ کی طبیعت خراب ہوجاتی ہے یا سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہے یا بخار پر قابو نہیں پایا گیا ہے تو ، **112 پر کال کریں**۔



9 **کم سے کم 10 دن**  
علامات کے آغاز سے **کم از کم 10 دن تک** تنہائی برقرار رکھنی چاہئے ، بشرطیکہ کلینیکل تشخیص کے بعد 3 دن گزر گئے ہوں۔



10 **اخراج**  
پیروی اور **خارج ہونے کی نگرانی** آپ کے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کے ذریعہ کی جائے گی یا خود مختار برادری کے اشارے کے مطابق ہوگی۔