



اگر میں کسی کووڈ-19 تشخیص شدہ شخص کے ساتھ رابطے میں رہا ہوں تو میں کیا کروں؟

اگر علامات کے شروع ہونے سے 48 گھنٹے پہلے، یا اسمپٹومیٹک مریضوں کے تشخیصی ٹیسٹ سے 48 گھنٹے پہلے، آپ کا قریبی رابطہ ضروری حفاظتی اقدامات کے بغیر رہا ہے اور:

ایک ہی جگہ پر 15 منٹ سے زیادہ دیر کے لئے 2 میٹر سے بھی کم دوری ہونے کی وجہ سے



ایسے شخص کی دیکھ بھال کی ہے



اگر آپ کا قریبی رابطہ رہا ہے تو، آپ کو مندرجہ ذیل سفارشات پر عمل کرنا چاہئے:

انتہائی روک تھام کے اقدامات۔ اگر آپ کو اپنا کمرہ چھوڑنا ہے تو سرجیکل ماسک پہنیں

ہر ممکن حد تک کمرے کے باہر جانے پر پابندی لگائیں اور ساتھیوں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں

گھر پر رہیں، ترجیحاً اپنے کمرے میں، آخری رابطے سے 10 دن تک

اگر ممکن ہو تو، اپنے دوستوں کے ساتھ ایک ہی باتھ روم کا استعمال نہ کریں

اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں

پابندی کے 10 دن اور اس کے بعد 4 دن کے دوران کسی بھی علامات (بخار، کھانسی، سانس کی تکلیف) کی موجودگی کا مشاہدہ کریں۔

آپ کو خود کو منظم کرنا چاہئے کہ جب تک ضروری نہ ہو، گھر سے باہر کسی بھی جگہ نہ جائیں، اور ایسی صورت ہو تو سرجیکل ماسک پہنیں۔



علامات کی موجودگی کی صورت میں، اپنے صحت مرکز یا اپنی خودمختار برادری کے حوالہ ٹیلیفون نمبر پر کال کریں اور مطلع کریں کہ آپ میں علامات ہیں۔

اگر آپ کو سانس کی قلت، حالت بگڑنے یا بھاری پن کا احساس ہو تو، 112 پر کال کریں۔ مزید معلومات کے لئے "معمولی علامات میں گھر سے الگ تھلگ ہونے کے لئے سفارشات" دیکھیں۔