

**کوویڈ-19 کے مثبت / ابتدائی طور پر مثبت نتیجے والے
اور ہسپتال یا علیحدگی (انسولیشن) کی سہولت میں داخلے کے لیے
زیر التواء افراد کے لیے صحت کا مشورہ**

اگر آپ کا نیوکلیک ایسڈ ٹیسٹ ابتدائی طور پر مثبت ہے (نوٹس دیکھیں)، آپ کو ایک ایس ایم ایس اطلاع موصول ہوگی۔

براہ کرم پرسکون رہیں اور صبر سے گھر میں انتظار کریں۔ حکومت آپ کو ہسپتال یا علیحدگی کی سہولت (انسولیشن) میں داخل کرنے کا انتظام کرے گی۔

دوسروں (گھر کے افراد اور عوام) میں وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، براہ کرم گھر میں انتظار کرتے وقت انفیکشن کنٹرول کے درج ذیل مشورے کو نوٹ کریں۔

نوٹس:

"ابتدائی مثبت" سے مراد گہرے گلے کے لعاب (DTS)، مشترکہ گلے اور ناک کے نمونے (CTNS)، نیسوفرینگیل سویب (ناک اور گلے کے پچھلے حصے سے ناک کی رطوبتوں کے نمونے) یا پاخانہ کے نمونے وغیرہ کے نیوکلیک ایسڈ ٹیسٹ کا نتیجہ ہے۔

اگر آپ نے صرف ایک تیز اینٹی جن ٹیسٹ (RAT) کروایا ہے اور یہ مثبت ہے، تو امکان ہے کہ آپ کوویڈ-19 کا شکار ہو چکے ہیں۔ تاہم، آپ کو تصدیق کے لیے کوویڈ-19 نیوکلیک ایسڈ ٹیسٹ سے گزرنے کی ضرورت ہے۔ دانشمندی کے لیے، آپ کو گھر میں انتظار کرتے ہوئے مندرجہ ذیل مشوروں پر بھی عمل کرنا چاہیے۔

1.1 رہائش کی جگہ

- نیوکلیک ایسڈ ٹیسٹ کے لیے مثبت / ابتدائی طور پر مثبت ٹیسٹ والے شخص کو ہسپتال یا علیحدگی کی سہولت (انسولیشن) میں داخلے کا انتظار کرتے ہوئے اپنی رہائش پر رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ وہ اپنے کمرے میں رہے۔ دروازہ بند رکھیں اور جہاں تک ممکن ہو گھر کے دیگر افراد سے آمنے سامنے رابطے سے گریز کریں۔
- کوئی دوسرا شخص (اشخاص) (مثلاً دوست، رشتہ دار اور ساتھ نہ رہنے والے افراد) اس کے کمرے یا رہائش میں داخل نہ ہوں۔
- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیوں کو کھلا رکھ کر جگہ کو اچھی طرح ہوا دار رکھیں۔ کمرے میں ایئر پیوریفائر نصب کرنا بہتر ہے۔

1.2 ذاتی صفائی

- جب اس شخص کو اپنا کمرہ چھوڑنے کی ضرورت ہو تو درست ناپ کا سرجیکل ماسک ٹھیک سے پہنئے۔
- گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ کھانا کھانے یا ذاتی اشیاء بانٹنے سے گریز کریں۔
- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں اور کھانسی کے انداز کا مشاہدہ کریں۔

1.3 ماحولیاتی اور بیت الخلاء کی صفائی

- گھر کے ماحول کو روزانہ 49 میں سے 1 پتلے گھریلو بلیچ کے ساتھ صاف اور جراثیم کش کریں (10 ملی لیٹر بلیچ جس میں 5.25 فیصد سوڈیم ہائیپوکلورائٹ ہو 490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ ملا کر) 15-30 منٹ کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے، 70 فیصد الکحل سے جراثیم کش کریں۔
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں، قے یا اخراج سے آلودہ ہیں، تو دکھائی دینے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے طاقتور جاذب قابل تلف تولیے استعمال کریں۔ پھر سطح اور ارد گرد کی جگہ کو جراثیم کش دوا کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے، 1 میں سے 4 پتلے گھریلو بلیچ کے ساتھ جراثیم کش کریں (10 ملی لیٹر گھریلو بلیچ کا مرکب جس میں 5.25 فیصد سوڈیم ہائیپوکلورائٹ 40 ملی لیٹر پانی کے ہو) ، 10 منٹ کے لیے چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے، 70 فیصد الکحل سے جراثیم کش کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو ایک نامزد بیت الخلاء استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، ہر استعمال کے بعد بیت الخلاء کو صاف اور جراثیم کش کرنے کی ضرورت ہے۔ رفع حاجت کے بعد 4 میں سے 1 پتلے گھریلو بلیچ سے بیت الخلا کے اندرونی حصے کو صاف اور جراثیم کش کریں۔ اگر واشنگ بیسن بلغم یا تھوک سے آلودہ ہو مثال کے طور پر منہ دھونے یا دانت صاف کرنے کے بعد تو اس کو 4 میں سے 1 سے پتلے گھریلو بلیچ سے صاف اور جراثیم کش کریں۔
- فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے رکھیں۔
- بیت الخلاء کے استعمال کے بعد صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔
- ہر پانی کے نکاس کی نالیوں میں ہفتے میں ایک بار تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں۔

1.4 کوڑا کرکٹ پھینکنا

- کوڑا کرکٹ کو اچھی طرح لپیٹ کر گھر کے ممبر تک پہنچایا جائے تاکہ اسے ٹھکانے لگایا جائے۔
- اس کے بعد ہاتھوں کو صاف کریں۔

1.5 علامات پر دھیان دیں

- صحت کی حالت کی نگرانی کریں اور دن میں دو بار جسم کا درجہ حرارت چیک کریں۔
- اگر آپ کو درج ذیل انتہائی علامات ہیں، تو 999 پر کال کریں یا براہ راست حادثے اور ایمرجنسی (A&E) سے رابطہ کریں:
- سانس لینے میں دشواری یا سانس کی قلت
- بولنے یا نقل و حرکت میں کمی
- سینے یا پیٹ میں درد یا دباؤ
- چکر آنا یا الجھن
- دورے
- پٹھوں میں شدید درد

- پیشاب کا نہ آنا
- کمزوری یا عدم استحکام
- بچے کی حرکت میں کمی آنا یا نہ ہونا (حاملہ خواتین کے لیے)

- اس کے علاوہ، کوویڈ-19 کے تصدیق شدہ کیسوں کے لیے 7 نامزد کلینک 16 فروری سے کام میں ہیں، تاکہ ان لوگوں کے لیے تشخیص اور علاج فراہم کرنے میں مدد ملے، جنہیں ان کے مثبت نتائج کی اطلاع دی گئی ہے، اور وہ جو انفیکشن کی ہلکی علامات ظاہر کر رہے ہیں (جیسے، بخار، کھانسی، گلے میں خراش) ہسپتالوں میں داخلے یا علیحدگی کی سہولیات کے انتظار کے دوران طبی مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔

نامزد کلینک /A&E جانا

- درست ناپ کا سرجیکل ماسک پہنیں۔
- براہ راست ہسپتال / کلینک پر جائیں، جبکہ جہاں تک ممکن ہو ہجوم والی پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے یا راستے میں عوامی جگہ پر ٹھہرنے سے گریز کریں۔

تصدیق شدہ انفیکشن پر علیحدگی کی سہولیات میں داخلے کے لیے زیر التواء لوگوں کی طبی پوچھ گچھ کے لیے، براہ کرم "تصدیق شدہ کیسوں کی علیحدگی کی سہولیات میں داخلے کے لیے ہسپتال اتھارٹی کی معاون کوویڈ-19 ہاٹ لائن" ("ہاسپٹل اتھارٹی کوویڈ-19 ہاٹ لائن ٹو سپورٹ کنفرمڈ کیسز پینڈنگ ایڈمشن ٹو انیسولیشن فیسلیٹی ") پر کال کریں (1836 115)۔

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

<https://www.chp.gov.hk/en/r/1363>



سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن (محکمہ صحت) اور ہسپتال اتھارٹی (16 فروری 2022)