

## کورونا وائرس مرض 2019 (COVID-19) خود کو الگ تھلگ کیسے کریں

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہوں یا ہو سکتا ہے کہ آپ COVID-19 کی زد میں آئے ہوں تو آپ پر خود کو الگ تھلگ کرنا لازم ہے۔ اگر آپ کو بدتر محسوس ہونا شروع ہوتا ہے تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا ٹیلی ہیلتھ (1-866-797-0000) سے رابطہ کریں۔

### گھر پر رہیں

- عوامی نقل و حمل، ٹیکسیاں یا رائیڈ شیئرز کا استعمال نہ کریں۔
- کام، اسکول یا دیگر عوامی مقامات پر نہ جائیں۔



### دوسروں کے ساتھ رابطہ سے بچیں

- ملاقاتیوں کو اجازت نہ دیں الّا یہ کہ ضروری ہو (جیسے نگہداشت فراہم کنندگان)
- بزرگوں اور دیرینہ طبی کیفیات (جیسے ذیابیطس، پھیپھڑے کے مسائل، اور مامونی نظام میں خلل) والے افراد سے الگ رہیں۔
- زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک، اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ کمرے میں رہیں اور اگر آپ کے پاس علیحدہ باتھ روم ہو تو اسے استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ شیئر کردہ کمرے میں اچھی ہوا کی روانی ہے (جیسے کھلی کھڑکیاں)۔
- اگر یہ اقدامات ممکن نہ ہوں تو دوسروں سے ہمہ وقت کم از کم دو میٹر کی دوری برقرار رکھیں۔



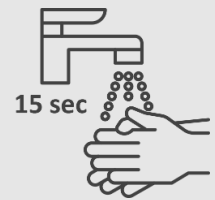
### اپنی دوری بنائے رکھیں

- اگر آپ کمرے میں دوسرے لوگوں کے ساتھ ہیں تو، کم از کم دو میٹر کی دوری رکھیں اور ماسک یا فیس کورنگ پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھک لے۔
- اگر آپ ماسک نہیں پہن سکتے تو لوگوں کو تب ماسک پہننا چاہیے جب وہ آپ کے ہی کمرے میں ہوں۔



### اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کاغذی تولیے سے یا کپڑے کے ایسے تولیے سے خشک کریں جسے کوئی اور شیئر نہیں کرے گا۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔



## اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھکیں

- جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھکیں۔
- کھانسی یا چھینک کو اپنے ہاتھ سے نہیں، بلکہ اپنی اوپری آستین یا کہنی میں ڈھکیں۔
- استعمال شدہ ٹشو کو لائن والے کوڑے کی ٹوکری میں ڈالیں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- کوڑے کی ٹوکری میں پلاسٹک کے تھیلے لگانے سے کوڑے کا ضیاع محفوظ تر ہو جاتا ہے۔
- کوڑے کی ٹوکری خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔



## اپنے ناک اور منہ پر ماسک پہنیں

- اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو دکھانے یا COVID-19 کی جانچ کروانے کے لیے اپنے گھر سے نکلنا ہی ہے تو ماسک پہنیں۔
- جب آپ دوسرے لوگوں سے دو میٹر کے اندر ہوں تو ماسک پہنیں، یا علیحدہ کمرے میں رہیں۔
- اگر آپ کے پاس ماسک نہیں ہے تو لوگوں سے دو میٹر کی دوری قائم رکھیں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھکیں۔ [جسمانی دوری](#) دیکھیں۔



## اگر مجھ میں علامات پیدا ہوتی ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- [COVID-19 کی از خود تشخیص](#) مکمل کریں۔
- ٹیلی ہیلتھ (1-866-797-0000) یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔
- آپ کی علامات شروع ہونے سے قبل دو دنوں میں یا علامات شروع ہونے کے بعد جس کے ساتھ بھی آپ کا قریبی جسمانی رابطہ رہا ہے اسے بھی خود کو الگ تھلگ کرنا چاہیے۔ اگر اس بارے میں آپ کے سوالات ہوں تو، اپنی [مقامی صحت عامہ کی یونٹ](#) کو کال کریں۔
- آپ کی علامات شروع ہونے کے وقت سے شروع کر کے 14 دنوں کے لیے الگ تھلگ کریں۔
- 14 دنوں کے بعد، اگر آپ کو اب بخار نہیں ہے اور آپ کی علامات بہتر ہو گئی ہیں تو آپ الگ تھلگ رہنا بند کر سکتے ہیں، لیکن آپ کو [جسمانی دوری کے اقدامات](#) جاری رکھنے چاہئیں۔
- اگر 14 دنوں کے بعد بھی آپ کی طبیعت ناساز ہے تو، ٹیلی ہیلتھ یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

## وائرس کے بارے میں جانیں

COVID-19 ایک نیا وائرس ہے۔ یہ کسی متاثرہ فرد کے تنفسی قطرات سے ان دوسرے لوگوں جن کے ساتھ ان کا قریبی رابطہ ہوتا ہے جیسے ایک ہی گھر میں رہنے والے یا نگہداشت فراہم کرنے والے افراد کو پھیلتا ہے۔

آپ COVID-19 سے متعلق تازہ ترین معلومات تک رسائی اونٹاریو کی وزارت صحت کی ویب سائٹ: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) پر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

اس دستاویز میں درج معلومات 31 جولائی 2020 تک تازہ ترین ہیں