

'کوویڈ-19-ردعمل کی رہنما ہدایات، 9واں ایڈیشن، ضمیمہ 5: 'علامات کے حامل افراد کے لیے 10 رہنما ہدایات

اگر آپ کے اندر کوویڈ-19-علامات ہیں تو براہ مہربانی یہ 10 رہنما ہدایات ہمراہ رکھیں

* کوویڈ-19-کی نمایاں علامات

خار (37.5° سنٹی گریڈ/99.5° فارن ہائٹ یا زائد)، کھانسی
سانس لینے میں دشواری، سردی لگنا، پٹھوں میں درد
گلے میں خراش، ذائقہ اور بھوک کا چلے جانا، اور ٹونیا



- 1 اسکول یا کام پر نہ جائیں اور باہر جانے سے گریز کریں؛ گھر پر رہیں اور آرام کریں۔
 - 2 میڈیکل ایپوائنٹمنٹس طے کرتے وقت اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کو مطلع کریں کہ آپ کے اندر کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں۔
 - 3 اگر کلینکل علامات برقرار رہتی ہیں یا بگڑتی ہیں تو اس کی نگرانی کریں۔
 - 4، اگر بخار برقرار رہے یا علامات بڑھ جائیں تو
① کال سنٹر KCDC کا نمبر ملائیں (1333، لوکل ایریا کوڈ +120) یا استفسارات کے لیے اپنے مقامی صحت مرکز پر
② اسکریننگ کلینک پر جائیں اور ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کو خود کو ملاحظہ کرنے دیں
- * جب 119 ڈائل کر کے آپ ایمبولینس کا استعمال کر رہے ہوں تو، آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ کے اندر کوویڈ-19 کی کلینکل علامات ظاہر ہو رہی ہیں
- 5 کسی ہیلتھ کیئر کے مقام کا دورہ کرنے پر ذاتی گاڑی کا استعمال کریں اور فیس ماسک پہنیں۔
 - 6 اپنے ہاتھوں کو صابن اور بہتے ہوئے پانی سے کم از کم 30 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔
 - 7 کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے آستین یا ٹشو سے اپنا منہ ڈھانپیں۔
 - 8 اپنی رہائشی جگہ کو الگ کریں۔ اپنے ساتھ رہنے والے کنبے یا کمرے کے ساتھی سے ہمیشہ 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
 - 9 اپنی ذاتی اشیاء کی دوسروں کے ساتھ شراکت نہ کریں۔ علیحدہ تولیے، دستی سامان، اور موبائل فون استعمال کریں۔
 - 10 روزانہ کثرت سے چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف اور جراثیم کش بنائیں۔

"مل کر، ہم کوویڈ-19 کے خلاف جنگ میں پُر عزم رہنے کا عہد کرتے ہیں"