

'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 ایوائنٹمنٹس 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"