



الینوائے محکمہ برائے صحت عامہ ان ہدایات کو پیش کرتا ہے جس سے آپ اپنے گھر کو کسے بھی وبا کے پھیلنے پر تیار کر سکتے ہیں۔

براہ کرم پرسکون رہیں اور تیاری کریں، درست معلومات حاصل کریں اور نرمی اختیار کریں، دھیان رکھیں، ان اعمال سے اجتناب کریں جو کوویڈ - 19 یا دیگر متعدی بیماریوں سے وابستہ کسی بھی قسم کی تفریق یا بدنامی کا سبب بن سکتی ہیں۔

اضافی معلومات کیلئے، براہ کرم [dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov) ملاحظہ کریں

## احتیات

□ گھر ، کام ، اسکول ، معاشرتی پروگرام ، یا کہیں بھی ہوں ہر وقت ذاتی طور پر احتیات اور بچاؤ کے ذاتی طریقے اپنائیں:

- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھویں۔ صاف تولیے یا ہیئر ڈرائر سے ہاتھ خشک کریں۔
- جب صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل بیسڈ صفائی دینے والا لوشن استعمال کریں۔
- چھینکنے یا کھانسی ہونے پر اپنے ٹشو یا آستین سے منہ ڈھانپیں۔
- بنا دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں ، ناک ، یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- جب آپ بیمار ہو تو گھر میں ہی رہیں۔
- بیمار لوگوں سے رابطے سے گریز کریں۔

□ صابن ، ہاتھ سے صاف کرنے والا لوشن ، اور ٹشوز ہاتھ پر رکھیں۔ انہیں گھر پر آسانی سے قابل رسائی بنائیں اور جب ممکن ہو تو اپنے ساتھ رکھیں۔

□ گھریلو صفائی سپرے یا مسح آسانی سے دستیاب رکھیں۔ ہمیشہ لیبل ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

- روزانہ "ہائی ٹچ" سطحوں کو صاف کریں۔ ان میں کاؤنٹر ، ٹیبلٹس ، ڈورکنبس ، لائٹ سوئچز ، ہاتھ روم کے فکسچر ، بیت الخلا ، فون ، کی بورڈ ، گولیاں ، اور بیڈ سائڈ ٹیبل شامل ہیں۔ کسی بھی ایسی سطح کو بھی صاف کریں جس میں خون ، پاخانہ ، یا جسمانی رطوبت ہو۔
- ذاتی اشیا کا اشتراک نہ کریں جیسے پانی کی بوتلیں۔



□ اپنے محکمہ صحت اور مقامی صحت عامہ کی سفارشات سے آگاہ رہیں [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ،  
[dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov)

نوٹ: جو مریض بیمار نہیں ہیں ان کو چہرے کے ماسک کا استعمال سانس کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ چہرے کے ماسک ایسے افراد کو استعمال کرنا چاہئے جو کوویڈ - 19 کی علامت ظاہر کرتے ہیں اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں ہیں اور اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

## منصوبہ بندی

- اپنے گھر میں پانی ، کھانا ، اور پالتو جانوروں کے کھانے کی مناسب فراہمی رکھیں۔ اگر آپ نسخے کی دوائیں لیتے ہیں تو ، گھر میں ہنگامی فراہمی رکھنے کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ، فارماسسٹ یا انشورنس فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔
- اپنے دیکھ بھال کرنے والوں سے ان کے متبادل کے حوالے سے بات کریں۔ کہ جب ایک پرائمری نگہداشت کرنے والا بیمار ہو جائے۔
- کسی متعدی بیماری کے پھیلنے کی صورت میں ممکنہ ضروریات پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے فوری طور پر کنبہ ، رشتہ داروں اور دوستوں سے ملیں۔
- پڑوسیوں سے بات کریں منصوبہ بندی کے بارے میں پڑوس کی معلومات کے ویب صفحات یا ای میلز اکٹھا کریں۔
- زیادہ خطرے میں لوگوں کی دیکھ بھال کے طریقوں کا منصوبہ بنائیں ، ان میں بہت کم عمر ، بوڑھے افراد ، دائمی بیماریوں والے افراد اور کمزور مدافعتی نظام والے افراد شامل ہیں۔
- ایسی کمیونٹی تنظیموں کی شناخت کریں جو آپ کو معلومات ، صحت کی دیکھ بھال کی خدمات ، مدد ، یا دیگر وسائل کی ضرورت پڑنے پر مدد فراہم کرنے کے قابل ہوں۔
- کنبہ کے افراد ، دوستوں ، پڑوسیوں ، صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ، اساتذہ ، آجر ، اور دیگر افراد کی ہنگامی رابطہ فہرست بنائیں۔
- کام کرنے والے تھرمامیٹر اور سانس کی دوائیں ، جیسے ڈیکونکٹینٹس ، ایکسپیکٹرانٹس ، اور اینجلیجکس (آئیوپروفین ، ایسیٹامینوفین) کو قابل رسائی رکھیں۔



- (اگر ممکن ہو تو) اپنے گھر میں ایک کمرہ اور باتھ روم کا انتخاب کریں جو بیمار ہونے والے کنبہ کے افراد کو الگ رکھنے کے لئے استعمال ہوسکے۔
- اپنے بچوں کی نگہداشت کی سہولیات، اسکولوں اور کالجوں کی تیاری کے منصوبوں کے بارے میں جانیں۔
- بچوں کی دیکھ بھال کے لئے منصوبہ بنائیں جب اسکول عارضی طور پر بند ہوجائیں
- اپنے کام کی جگہ کی تیاری کے بارے میں جانیں جس میں بیماری کی چھٹی کی پالیسیاں اور ٹیلی کام کے مندرجات جانیں۔
- بڑی تقریبات میں اپنی حاضری منسوخ کرنے یا ملتوی کرنے کے لئے تیار رہیں، جیسے کھیلوں کی تقاریب، کانفرنسیں، اور عبادت گاہوں کے اور دیگر اجتماع سے۔
- عوامی نقل و حمل کی خدمات کی منسوخی یا رکاوٹوں کیلئے تیار رہیں۔
- غیر ضروری سفر کے منصوبوں کو منسوخ کرنے کے لئے تیار رہیں۔
- اس سیزن میں فلو کی شاٹ حاصل کریں اگر آپ پہلے سے نہیں لے چکے ہوں۔ یہ کوویڈ - 19 سے تحفظ فراہم نہیں کرے گا، لیکن آپ کو صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات پر تناؤ کم کرنے میں، فلو سے بچنے یا علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔