گھر پر آئسولیشن کے لئے ہدایات

آئسولیشن:

آسئولیشن کا مطلب ہے کہ لیبارٹری سے تصدیق شدہ متعدی بیماری مثلا" کورونا میں مبتلا مریض کو صحت مند افراد سے علیحدہ رکھنا۔ تا کہ بیماری کو پھیلنے سے روکا جا سکے

قرنطینہ:

قرنطینہ کا مطلب ہے کہ کسی ایسے شخص کو دیگر افراد یا کمیونٹی سے علیحدہ رکھ کر طبی نگرانی کرنا جس میں کسی متعدی بیماری مثلاً کورونا کی بیماری کے جراثیم موجود ہونے کا خدشہ ہو۔ تا کہ بیماری کا بروقت پتا چلا کر اسے پھیلنے سے روکا جا سکے۔

مریض کی دیکھ بھال کرنے والے افراد (تیمارداروں) کے لئے ہدایات

مریض کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کم سے کم ہونے چاہئے۔ گھر میں ایک فرد جس کی صحت اچھی ہو اور جس کو کوئی دوسری بیماری (مثلاً بلڈ پریشر / ذیابیطس وغیرہ) نہ ہو کو مریض کی دیکھ بھال کے لئے مختص کرنا چاہئے۔

1۔ گھر کے دیگر افراد کے لئے جن کے ٹسٹ نہیں ہوئے کے لئے قرنطینہ

گھر کے تمام افراد جن کو کوئی علامات ظاہر نہ ہوں کو 14 دن کے لئے گھر میں محدود رہنا چاہئے۔ 14 دن کی مدت اس وقت سے شروع تصور ہو گی جس دن سے گھر کا پہلا فرد بیمار ہو۔

عموماً جس گھر میں کنفرم مریض ہو اس گھر میں موجود تمام افراد اکثر اوقات ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں یا پہلے سے کر چکے ہوتے ہیں۔ اگر یہ افراد 14 دن کے لئے گھر میں محدود رہیں تو یہ امکان کم سے کم ہو جاتا ہے کہ گھر سے باہر افراد انفیکشن سے متاثر ہوں اور انفیکشن معاشرے میں پھیل جائے۔

بغیر علامات کے افراد کے لئے جن کا کسی کنفرم مریض کے ساتھ رابطہ ہو کے لئے آئسولیشن کا دورانیہ زیادہ سے زیادہ 14 دن کا ہوتا ہے۔ اگر گھر کے اندر کسی کو علامات ظاہر ہوں تو اس کو 10 مزید دن کے لئے (علامات کے شروع ہونے کے وقت سے) لئے آئسولیشن میں رہنا چاہیئے۔

2- مریض کے دیکھ بھال کے لئے ہدایات

مریض کے دیکھ بھال کے لئے ڈاکٹر کے ہدایات پر عمل کریں اور مریض کا خیال رکھیں۔

مریض کو چاہیئے کہ مشروبات اور مائعات کا استعمال زیادہ کرے اور آرام کرے۔

مریض کو کھانے پینے کے اشیاء مہیا کرے۔

خطرناک علامات کی جانچ

ٹول فری نمبر 1700 کو یاد رکھیں۔

اگر مریض کو بخار، نزلہ اور خطرناک علامات مثلاً سانس لینے میں تکلیف، مسلسل درد، سینے پر دباؤ، غنودگی یا چہرے پر نیلاہٹ ظاہر ہوں تو فوراً 1700 پر رابطہ کریں اور مریض کے حالت کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

3- اپنے آپ کو اور اپنی گھر والوں کو محفوظ رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ہاتھوں کی صفائی	1- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ کے لئے دھوئیں۔ اور گھر میں سب کو اس کے بارے میں تلقین کریں۔ خاص طور سے جب کوئی مریض کے قریب جائے۔ 2- اگر پانی اور صابن فوری طور پر دستیاب نہ ہو تو ہاتھوں کا سینٹائزر سے صاف کریں۔ سینٹائزر کا استعمال صرف اس صورت میں کیا جائے اگر بظاہر ہاتھ صاف ہوں۔ اگر ہاتھوں پر گندگی نظر آئے تو صابن سے دھونا لازمی ہے۔ 3- ہاتھ دھونے سے پہلے منہ، ناک اور آنکھوں کو نہ چھوئیں۔

4۔ہاتھ دھونے کے بعد تولیے کی بجائے ہوا میں خشک کریں۔یا مریض کا تولیہ علیحدہ رکھیں۔	
1۔ کرونا کا مرض قریبی رابطے، کھانسنے، چھینکنے اور باتیں کرنے کے دوران جو بخارات (قطرے) پیدا ہوتے ہیں کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ 2۔ان بخارات (قطروں) کا پھیلاؤ مریض کے گرد 6 فٹ تک ہو سکتا ہے۔اس لئے جن افراد میں علامات ہوں ان سے محفوظ فاصلے پر رہنا چاہئے جو کہ کم از کم 3 فٹ ہے۔ 3۔ مریض کو گھر پر الگ، ہوادار اور روشن کمرے میں رکھیں جسکے ساتھ ترجیحاً علیحدہ بیت الخلا منسلک ہو۔ 4۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہئے تاکہ کمرے میں تازہ ہوا کا گزر ہو۔ 5۔ عیادت کے لئے مریض کے کمرے میں آنے کی اجازت نہیں تاوقتیکہ مریض مکمل شفایاب نہ ہو۔ 6۔ مریض کو گھر کے کام مثلاً کھانا بنانا، دستر خوان چننا اور دیگر گھر کے کام وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ 7۔ مریض کے استعمال کے برتن، کپڑے، بستر کی چادریں، تکیہ، تولیہ وغیرہ علیحدہ رکھیں۔ استعمال کے بعد عام صابن اور 60 سے 90 ڈگری سینٹی گریڈ گرم پانی سے دھو کر دوبارہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔اور ان اشیاء کو دستانوں کے بغیر نہ چھوئیں۔ 8۔ صرف صحت مند افراد مشتبہ افراد یا مریض کی دیکھ بھال کریں۔	محدود رابطہ
1۔ جس فرد کو بھی بخار، کھانسی، نزلہ یا سانس کی بیماری ہو کو ماسک کا استعمال لازمی کرنا چاہئے۔خاص کر جب ارد گرد دوسرے لوگ موجود ہوں۔ 2۔ تیمار دار کو چاہئے کہ مریض کے کمرے میں داخل ہونے سے پہلے مریض کو کہے کہ ماسک پہن لے۔اور خود بھی دستانے اور ماسک پہن لے۔ اور مریض کے کمرے میں کسی بھی چیز کو بغیر دستانوں کے نہ چھوئے۔ 3۔ کمرے سے نکلنے کے بعد ہاتھ صابن اور پانی سے بیس سیکنڈ کے لئے اچھی طرح دھوئیں۔	دستانوں اور ماسک کا استعمال

4۔ ایسے افراد / مریض جو ماسک کا استعمال برداشت نہ کر سکیں ان کو چاہئے کہ وہ کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کہنی سے ڈھانپ لیں اور دوسرے افراد سے کم از کم چھ فٹ کے فاصلے پر رہیں اور ہاتھ بار بار دھوئیں۔ 5۔ استعمال شدہ ماسک، ٹشو پیپر وغیرہ احتیاط سے پلاسٹک کے تھیلے میں جمع کر کے مناسب جگہ پر گڑھا کھود کر دبا دیں / یا جلائیں۔	
1۔ مریض کے کمرے کے دروازے کے ہینڈل، فرنیچر، میز اور دیگر سطحیں جن پر اکثر ہاتھ لگتے ہوں کو 0.05 فی صد کلورین کے محلول / 1 فی صد سوڈیم ہائپو کلورائیٹ کے محلول سے صاف کریں۔ 2۔ مریض کے کمرے کے فرش کو 0.5 فی صد کلورین کے محلول / 1 فی صد سوڈیم ہائپو کلورائیٹ کے محلول سے صاف کریں۔ اور اگر کلورین سلوشن موجود نہ ہو تو اس صورت میں گھر میں موجود عام ڈیٹرجنٹ (صرف) اور پانی سے صاف کریں۔ (کلورین کا محلول تیار کرنے کے لئے بلیچنگ پاؤڈر کھانے کا ایک چمچ ایک لیٹر پانی میں ڈال کر حل کریں) 3۔ بیت الخلاء کی صفائی روزانہ کی بنیاد پر کی جائے۔ 4۔ صفائی کے لئے معمول کا صابن / واشنگ پاؤڈر استعمال کریں، اس کے بعد جراثیم کش محلول (کلورین) استعمال کریں۔ 5۔ اگر باتھ روم دوسرے مریضوں کے لئے بھی استعمال ہو رہا ہے تو ہر دفعہ استعمال کے بعد باتھ روم کو صاف کریں۔ 6۔ صفائی کرتے وقت دستانے استعمال کریں، استعمال کے بعد دستانے کوڑادان میں پھینکیں اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔	گھر کی صفائی اور جراثیم کشی

چہل قدمی اور ورزش	مریض کو چاہئے کے روزانہ تھوڑی دیر کے لئے گھر کے صحن یا چھت پر جہاں دوسرے افراد قریب نہ ہوں چہل قدمی اور ہلکی ورزش کرے۔ تاکہ مریض کی صحت بہتر رہے۔
معلومات	مریض اور اسکے لواحقین کو چاہئے کہ مرض کے حوالے سے کسی بھی قسم کی معلومات کے لئے ذمہ دار حکومتی اراکین سے رابطہ کرے۔ حکومت کی طرف سے فراہم کردہ معلومات کے علاوہ کسی قسم کی افواہوں پر یقین نہ کرے۔

اگر آپ کو یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو بخار یا کھانسی جیسے علامات ظاہر ہوں تو ہرگز پریشان نہ ہوں۔ اس صورت میں اگر آپ پہلے سے کسی دائمی بیماری میں مبتلا ہوں یا آپ کی عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہو یا کسی وجہ سے آپ کی مدافعت کا نظام کمزور ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ بصورتِ دیگر آپ اپنے گھر میں رہیں اور کسی سے ملنے جلنے سے گریز کریں۔ آپ کی یہ علامات 3 سے 7 دن میں خود بخود ختم ہو جائینگی۔ علامات ختم ہونے کے 3 دن بعد آپ معمول کی سرگرمی شروع کر سکتے ہیں۔

آئسولیشن کب ختم کرنا چاہئے؟

1۔ وہ مریض جن میں علامات ہوں اور گھر پر آئسولیٹڈ ہوں۔ (علامات کی بنیاد پر ڈی آئسولیٹ کرنا)

ایسے مریض تب ڈی آئسولیٹ ہونگے جب ان میں بغیر بخار کی دوا کے مسلسل تین دن تک بخار نہ ہو۔ اور اسکے ساتھ ساتھ، سانس اور کھانسی وغیرہ کی علامات میں بہتری آئے اور علامات کے شروع ہونے کے دن سے کم از کم 10 دن گزر چکے ہوں۔

2۔ایسے مریض جن میں علامات نہ ہوں اور جن کا ٹسٹ مثبت آئے اور گھر میں آئسولیٹ ہوں۔(دورانیے کی بنیاد پر ڈی آئسولیٹ کرنا)

ایسے مریض تب ڈی آئسولیٹ ہونگے جب ٹسٹ لینے کے دن سے کم از کم 10 دن گھر میں آئسولیٹ رہیں اور ان میں اس دوران کوئی بھی علامت ظاہر نہ ہو۔علامات ظاہر ہونے کی صورت میں ان کو ڈی آئسولیٹ کرنے کے لئے علامات کی بنیاد والے طریقے پر ڈی آئسولیٹ کیا جائے گا۔

(گھر کے آئسولیشن کے لئے کارڈ)

Date:

Home Isolation Card

Name: ____________________ Guardian Name: ____________________

CNIC: ________________ Age: ___________ Cell No: ______________

Address: _______ ____

EPID No. ___________________________________

Co-Morbidity: ____

At the time of Registration:

Fever ____ Myalgias ____ Cough _____ Shortness of Breath _____ Chills _____

Any other Symptoms ____

Temp______ Pulse_____/min BP___/___mmHg SPO2 ___% on AA

Category A_____B_____C______.

روزانہ کی بنیاد پر علامات کی جانچ

دن	بخار	جسم میں درد	کھانسی	سانس لینے میں دشواری	کپکپی طاری ہونا	دیگر
DAY-1						
DAY-2						
DAY-3						
DAY-4						
DAY-5						
DAY-6						
DAY-7						
DAY-8						
DAY-9						
DAY-10						
DAY-11						
DAY-12						
DAY-13						
DAY-14						