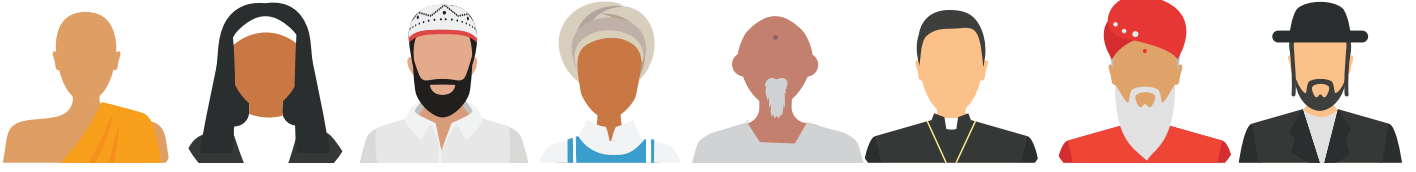


# گھر پر COVID-19 والے لوگوں کو روحانی اور نفسیاتی و سماجی اعانت فراہم کرنا (غیر امریکی ماحولوں میں)

قابل رسائی ورژن: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support-urdu.html>



بہت سے ایسے لوگ جو بیمار ہو جاتے ہیں یا اپنے اہل خانہ سے محروم ہو جاتے ہیں وہ چاہتے ہیں کہ ان کے روحانی قائدین انہیں روحانی اعانت فراہم کریں۔ COVID-19 کی عالمگیر وبا کے دوران، روحانی اور نفسیاتی و سماجی اعانت فراہم کرنے کے محفوظ ترین ذرائع فون، ویڈیو یا نجی سوشل میڈیا چیٹ پلیٹ فارمز ہیں۔ روحانی قائدین دعا کر سکتے ہیں، دینی اور الہامی تصورات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور امید افزا پیغامات شیئر کر سکتے ہیں۔ اگر شخصی طور پر روحانی اعانت درکار ہو تو یہ دستاویز رہنمائی فراہم کرتی ہے تاکہ اسے حتی الامکان محفوظ طریقے سے کیا جا سکے۔

اگر آپ کے لیے اس شخص سے روپرو ملاقات کرنا لازمی ہو تو، یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ سبھی موجود لوگ:

- دوسروں سے کم از کم 2 بازو کی مسافت (2 میٹر) برقرار رکھیں، بشمول کھانا تقسیم کرتے یا عبادت کرتے وقت۔
- COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ماسک پہنیں۔
- باہر ملاقات کرنے پر غور کریں جہاں لوگوں کو الگ الگ رکھنا زیادہ آسان ہو اور جہاں زیادہ ہواداری ہو۔



اگر آپ کے لیے کسی بیمار شخص کی رہائش والے گھر کے اندر داخل ہونا لازمی ہو تو:

- گھر میں داخل ہونے سے پہلے اور گھر سے نکلنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں؛ کئی گھنٹوں کی ملاقاتوں کے لیے، گھر میں ہاتھوں کو کئی بار دھوئیں۔
- نقصان دہ جراثیم کو ہٹانے کے لیے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک رگڑ رگڑ کر صاف کریں۔
- اگر صابن اور پانی آسانی سے دستیاب نہ ہوں تو آپ الکحل پر مبنی ایسے ہاتھ صفا (سینیٹائزر) کا استعمال کر سکتے ہیں جس میں کم از کم 60% الکحل شامل ہو۔ ایسا کرنا آپ کو COVID-19 سے بچنے یا علاقے میں اسے پھیلانے سے محفوظ رکھنے میں مدد دے گا۔
- جب گھر پر ہوں تو کھڑکیوں اور دروازوں کو کھول دیں تاکہ قدرتی ہواداری ہو سکے۔
- اگر ایسا کرنے سے بچوں یا خاندان کے دیگر افراد کو تحفظ یا صحت کا خطرہ ہو (مثلاً، گرنے یا دمہ کی علامات کو تحریک ملنے کا خطرہ ہو) تو ایسی صورت میں کھڑکیوں اور دروازوں کو نہ کھولیں۔



گھرانے میں دوسروں سے چند منٹ اس بلے میں بت کریں کہ وہ اپنے COVID-19 ہونے کے خطرے کو کیسے کم سے کم کر سکتے ہیں۔ گھرانے کے لوگوں کو بتائیں کہ گھرانے میں معمولی علامات والے شخص کو:

- اگر ممکن ہو تو خود کو خاندان کے دوسرے لوگوں سے الگ تھلگ کر لینا چاہیے۔
- اگر دوسروں سے محفوظ طور پر علیحدہ ہونا ممکن نہ ہو تو COVID-19 کے لیے سرکاری ہدایات پر عمل کریں، جس میں ماسک پہننا یا علاقے کے انسولیشن سینٹر جانا شامل ہو سکتا ہے۔



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19)



12/29/2020 CS317721-I

## اہل خانہ سے ملاقات کرتے ہوئے:

• ڈھارس بندھائیں۔

- COVID-19 ہونے یا پھیلنے کے خطرے کے تدارک کے لیے سب سے اچھا تو یہ ہے کہ کسی شخص کے لیے دعا کرتے ہوئے اس کو نہ چھوئیں۔
- اگر خاندان کے بیمار فرد کو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا الجھن ہو تو کسی شخص کو COVID-19 ہاٹ لائن ( ) پر کال کرنی چاہیے، قریب ترین کلینک سے رابطہ کرنا چاہیے یا ایمبولینس کو بلانا چاہیے۔
- گھر سے روانہ ہونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ اپنا ماسک ہٹانے سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ COVID-19 ہونے سے بچنے یا علاقے میں اس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن یا پانی ملا کر ہلکا کیے ہوئے کلورین کے محلول سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں\* یا الکحل پر مبنی ہاتھ صفا (ہینڈ رب) استعمال کریں۔

## گھروں میں ملاقات کے لیے جانے سے پہلے دیکھنے یا اپنے ساتھ جانے والی اشیاء کی فہرست پڑتال

- ماسک
- الکحل پر مبنی ایسا ہینڈ رب جس میں کم از کم 60% الکحل ہو
- ٹشو
- گھر کی بنی ہوئی حفاظتی کٹ: پیراسٹامول، قابل تلفی دستانے، چھوٹا تولیہ یا رومال (واش کلاتھ)، کالنگ کارڈ، جراثیم کش دوا، صابن، ماسک
- COVID-19 کی مقامی معلومات اور اپ ڈیٹس کی فہرست (مثلاً انسولیشن مراکز کی فہرست)
- دستیاب سماجی امدادی خدمات کی فہرست (مثلاً دعا کی فون لائن، ای میل مواصلت، نجی سوشل میڈیا دعائیہ گروپ)
- تاکیدی تدارکی اعمال کی فہرست (ذیل میں دیکھیں)



## روبرو ملاقات کے دوران تاکیدی تدارکی اعمال

- جب بیمار ہوں تو گھر پر رہیں (سوائے ایسی صورت کے جب آپ کو صحت کی کیفیت یا طبی علاج کے لیے ہنگامی نگہداشت کی ضرورت ہو)
- اگر آپ اپنے گھر سے روانہ ہوں یا اگر آپ گھر پر دیگر اہل خانہ سے خود کو الگ تھلگ نہ کر سکیں تو ماسک پہنیں (غیر طبی ماسک یا کپڑے سے چہرے کو ڈھکیں)۔
- کھانسنے اور چھینکنے وقت منہ کو ٹشو سے ڈھانپیں یا اپنی کہنی کا اندرونی حصہ استعمال کریں۔ ٹشو کو فوراً ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو دھو لیں
- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں
- گھر میں بار بار چھوئی جانے والی سطحوں کو کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں
- گھر میں ان دیگر لوگوں سے حتی الامکان قریبی رابطہ محدود کر دیں جو بیمار ہیں یا جن میں علامات نظر آئیں (کم از کم 2 بازوؤں کی دوری یا 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں) کسی بیمار یا متاثرہ شخص کو مخصوص "بیمار کے کمرہ" یا جگہ (اگر دستیاب ہو) میں رہ کر دوسروں سے خود کو علیحدہ کر لینا چاہیے
- آپ تجویز کردہ انسدادی افعال پر عمل کر کے اپنے حلقہ احباب کو محفوظ رکھنے میں مدد کرنے کے ذمہ دار ہیں:
  - بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے، خاص طور پر اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں
  - COVID-19 کے بارے میں صرف حقائق جانیں اور شیئر کریں اور اپنے حلقہ احباب میں افواہوں اور بدنامی (اسٹگما) کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کریں



گھر پر رہ کر کی جانے والی نگہداشت

ہاتھ دھونا

\*متعلقہ روابط

COVID-19 کو روکنے اور اس کی زد میں آنے سے بچنے اور اسے محدود کرنے کے لیے سماجی افعال کے بارے میں معلومات اور

تجاویز کے سلسلے میں صحت کے حکام سے معلومات حاصل کریں۔\* متعلقہ روابط