

آئیسولیشن

کوویڈ 19 سے متاثرہ شخص اور اُس کے ساتھ براہ راست رابطہ میں رہنے والے افراد کے لیے



اگر میرا ٹیسٹ پوزیٹو آئے یا متاثرہ شخص سے براہ راست رابطے میں رہا ہوں تو مجھے کیا کرنا ہے؟

/خود کو ذاتی کمرے میں محدود کر لیں

/اپنے کمرے سے نکلنے کی کوشش مت کریں،
اگر مجبوراً نکلنا پڑے تو آپ کو اور آپ کے
ساتھ رہنے والوں کو ماسک کا استعمال کرنا
ہوگا۔



/اپنے ہاتھوں کو بار بار پانی اور صابن سے دھوئیں
یا ہینڈ سینیٹائز سے صاف کریں، خصوصاً کھانسنے،
چھینکنے کے بعد اور کسی چیز یا سطح کو چھونے کے بعد

/اپنے کپڑوں کو باقیوں سے الگ
60 ڈگری پر دھوئیں۔

/اگر آپ کے زیر استعمال غسل خانہ باقیوں سے الگ
نہیں تو اسے ہر استعمال کے بعد صاف کریں۔

/خود کو رابطہ میں رکھیں

/بیماری کی علامات کا دھیان رکھیں
اور STOP COVID19 CAT نامی ایپلیکیشن کے ذریعے
اُن علامات کا دن میں دو مرتبہ جائزہ لیں۔

/کمرے سے اچھی طرح تازہ ہوا گزاریں۔
دن میں 3 مرتبہ 10 منٹ کا دورانیہ



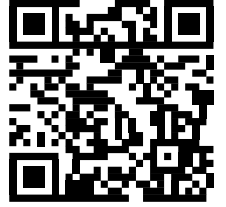
اگر میرا ایک تشخیصی ٹیسٹ کیا جاتا ہے تو مجھے اُس کا رزلٹ کیسے پتا چلے گا

/اگر آپ کا تشخیصی ٹیسٹ کیا گیا ہے تو آپ ٹیسٹ دینے کے اگلے 48 سے 72 گھنٹے میں اُس کا رزلٹ La Meva Salut نامی ایپلیکیشن میں دیکھ سکتے ہیں۔

/اگر تشخیصی ٹیسٹ اینٹی باڈیز کا ہے تو اُس کا رزلٹ 20 منٹ میں ٹیسٹ کروانے کے مقام پر ہی مل جاتا ہے

/اگر آپ کی La Meva Salut ایپلیکیشن تک رسائی نہیں تو آپ نیچے دیے گئے لنک پر اندراج کر سکتے ہیں

lamevasalut.gencat.cat/alta



اگر تشخیصی ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو مجھے کیا کرنا ہے؟

/اگر آپ کا تشخیصی ٹیسٹ نیگٹو آیا ہے، تو بھی آپ کو 10 دن کا احتیاطی قرنطینہ کرنا ہوگا،
کیونکہ یہ وائرس سے بیماری کی علامات ظاہر ہونے کی زیادہ سے زیادہ مدت ہے۔

/اپنی بیماری کی علامات کا دھیان رکھیں، اگر یہ ظاہر ہوتی ہیں تو
فوری طور پر La Meva Salut میں جا کر eConsulta کے ذریعے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
اگر علامات شدید نوعیت کی ہیں تو براہ راست 061 پر رابطہ قائم کریں۔

اگر تشخیصی ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو مجھے کیا کرنا ہے؟

/اگر آپ کا تشخیصی ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو ہر صورت گھر پر ہی محدود رہنا ہوگا۔
اس بارے تفصیلی طریق کار آپ کو اس لنک پر ملے گا۔

<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aiament-domiciliari.pdf>

/یاد رکھیں کہ Covid19 سے متاثرہ شخص کی جلد تشخیص اور اس کے ساتھ براہ راست رابطے میں رہنے والے افراد کی
شناخت اور اُن کی آئیسولیشن و باہ کو کنٹرول رکھنے کے لیے بنیادی چیزیں ہیں۔

وائرس کی ذی لہر کو روکنے کے لیے اقدامات اور کوشش جاری رکھنی ہے، آرام سے نہیں بیٹھنا۔



مزید معلومات کے لیے یہ ویب دیکھیں canalsalut.gencat.cat/coronavirus