

자가격리대상자

قرنطینہ میں ہونے والا شخص 가족 · 동거인 생활수칙

فیملی ، ساتھ رہنے والوں کے ساتھ زندگی گزارنے کے قواعد

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

ہر ممکن کوشش کریں کہ قرنطینہ میں ہونے والے شخص سے ملاپ مت رکھیں
* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

خاص کر بوڑھے ، حاملہ عورتیں ، شیرخوار، دیرینہ امراض میں مبتلا افراد، سرطان ،
کمزور قوت مدافعت رکھنے والے افراد سے ملاپ مت رکھیں ، باہر کے لوگوں کے آنے
پر پابندی

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리
두기

ناگزیر حالات میں قرنطینہ میں ہونے والا شخص سے ملاپ کی صورت میں ماسک کو
استعمال کر کے باہمی 2 میٹر سے زیادہ فاصلہ رکھیں

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

قرنطینہ میں ہونے والے شخص سے علیحدہ جگہ میں زندگی گزارنا ، باہمی استعمال کی
جگہ کو زیادہ سے زیادہ ہوا دار رکھنا

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

پانی اور صابن یا سینٹیٹائزر کو استعمال کر کے ہاتھوں کو بار بار دھونا

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기

قرنطینہ میں ہونے والے شخص اور ذاتی استعمال کی چیزیں کو [کھانے کے برتن، پانی کا
کپ، تولیہ ، بستر وغیرہ] علیحدہ استعمال کریں

*자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

قرنطینه میں ہونے والے شخص کے کپڑے اور بیڈشیٹ علیحدہ دھونا

*자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

قرنطینه میں ہونے والے شخص کے کھانے کے برتنوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح دھونے سے پہلے دوسرا فرد استعمال مت کرے

테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기

میز کی سطح ، دروازے کا ہینڈل ، واش روم کے آلات ، کی بورڈ ، بیڈ سائیڈ ٹیبل ، وغیرہ ایسی جگہ جہاں پر ہاتھ زیادہ لگیں اس سطح کو بار بار صاف کرنا

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

قرنطینه میں ہونے والے شخص کی صحت کی حالت کا بغور مشاہدہ کرنا

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

کرونا وائرس-19 سے متاثرہ شخص کی ضروری علامات

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

بخار [37,5 سے زیادہ ہونا]

سانس لینے میں مشکل [کھانسی ، گلے میں جلن]

نمونہ ، پھیپھڑے کا ورم

자가격리대상자 생활수칙

قرنطینه میں ہونے والے شخص کے لیے زندگی گزارنے کے قواعد

<p>감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지</p> <p>بیماری کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے قرنطینہ کے علاوہ جانے پر پابندی</p>
<p>독립된 공간에서 혼자 생활하기</p> <p>علیحدہ جگہ میں اکیلے زندگی گزارنا</p> <p>* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기</p> <p>دروازے کو بند رکھتے ہوئے کھڑکی کو بار بار کھول کر ہوا کو داخل کرنا ، تنہا کھانا کھانا</p> <p>* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기</p> <p>ممکن ہو سکے تو ایسی جگہ ہو جہاں بیت الخلاء اور سنک کو تنہا استعمال کر سکیں (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)</p> <p>مل کر استعمال کرنے کی صورت میں استعمال کرنے کے بعد لاکس یا گھریلو استعمال کی اینٹی سپٹک سے جراثیم دور کرنا</p>
<p>진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기</p> <p>علاج کے غرض سے باہر جانا ناگزیر ہونے کی صورت میں پہلے مقامی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں</p>
<p>가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기</p> <p>خاندان یا ساتھ رہنے والوں کے ساتھ گفتگو کی غرض سے میل جول نہ رکھنا</p> <p>* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기</p> <p>ناگزیر حالات ہونے کی صورت میں ایک دوسرے کا سامنا مت کریں ، ماسک استعمال کرتے ہوئے باہمی فاصلہ 2 میٹر سے زیادہ ہونا چاہیے</p>
<p>개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기</p> <p>اپنی ذاتی چیزیں [اپنا تولیہ ، کھانے کے برتن ، موبائل فون] استعمال کرنا</p> <p>* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지</p> <p>کپڑے اور بیڈ شیٹس علیحدہ دھونا ، خاص کر کھانے کے برتن علیحدہ کر کے اچھی طرح</p>

دھونے سے پہلے دوسرا شخص استعمال مت کرے

건강수칙 지키기

حفظان صحت کے اصولوں پر پابندی کرنا

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

ہاتھ دھونا ، ہاتھوں سے جراثیم ختم کرنا ، خود کو صاف ستھرا رکھنا ، کھانسی آنے کی

صورت میں ماسک کا استعمال ضروری ہے

* 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기 · 손소독 하기

ماسک نہ ہونے کی صورت میں آستین کو منہ اور ناک پر رکھ کر کھانسی کرنا ، کھانسی

کے بعد ہاتھ دھونا، ہاتھوں کو جراثیم کش محلول سے صاف کرنا

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

عملی نگہداشت کے دوران یہ علامات کے متعلق مقامی ہیلتھ سنٹر آپ سے رابطہ رکھے گا
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기

바랍니다.

امید کرتے ہیں کہ تشخیص ہونے والے شخص سے ملاپ کے بعد 14 دن سے زیادہ اکیلے رہ کر مانیٹرنگ کریں گے

자가모니터링 방법

گھریلو مانیٹرنگ کا طریقہ

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

سانس لینے میں مشکل ہونے کی علامات یا انفیکشن ہوئی کہ نہیں خود جسمانی صحت کو جانچنا

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

روزانہ صبح ، شام بخار چیک کرنا

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

مقامی ہیلتھ سنٹر سے دن 1 مرتبہ سے زیادہ رابطہ کرتے وقت انفیکشن کی علامات کے متعلق مطلع کرنا

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

کرونا وائرس-19 سے متاثرہ شخص کی ضروری علامات

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

[بخار 37,5 سے زیادہ ہونا]

سانس لینے میں مشکل [کھانسی ، گلے میں درد ہونا]

نمونہ ، پھیپھڑے کا ورم