

نگہداشت کرنے والوں کے لئے ہدایات

ماسک: بیمار شخص کے ساتھ اگر نگہداشت کرنے والا ایک ہی کمرے میں ہوں تو مناسب طریقے سے تین سطحی میڈیکل ماسک پہننا چاہئے

- استعمال کے دوران ماسک کے اگلے حصے کو چھونا یا پکڑنا نہیں چاہئے۔
- اگر ماسک گھبرا ہو جائے یا رطوبتوں سے گندا ہو تو، اسے فوری طور پر تبدیل کرنا چاہئے۔ استعمال کے بعد ماسک کو خارج کر دیں
- ماسک کو ضائع کرنے کے بعد ہاتھ کو صاف کر لیں۔ اسے اپنے چہرے، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کرنا چاہئے۔
- ہاتھ کی حفظان صحت: بیمار شخص یا اس کے قریبی ماحول سے رابطے کے بعد ہاتھ کی صفائی کو یقینی بنانا چاہیے۔
- کھانا بنانا سے پہلے اور بعد، کھانے سے پہلے اور بعد میں، بیت النحلا سے واپس آنے، اور جب بھی ہاتھ گندہ معلوم ہو ہاتھوں کی صفائی کرنی چاہئے۔ کم از کم 40 سیکنڈ تک ہاتھ دھونے کے لئے صابن اور پانی کا استعمال کریں۔
- اگر ہاتھ واضح طور پر گندے نہ ہوں تو الکوحل پر مبنی ہاتھ رگڑ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- صابن اور پانی کے استعمال کے بعد، ہاتھوں کو خشک کرنے کے لئے ڈسپوزیبل کاغذ / توپوں کا استعمال ضروری ہے۔ اگر یہ نہیں دستیاب ہو، منفرد صاف ستھرا کپڑا تولیہ استعمال کریں اور جب وہ گیلیے ہو جائیں تو ان کی بدل لیں۔
- مریض کا سامنا: مریض کے جسمانی سیالوں سے براہ راست رابطے سے گریز کریں، خاص طور پر زبانی یا سانس کی رطوبت سے۔ مریض کو سنبھالنے وقت ڈسپوزیبل دستاں استعمال کریں۔
- دستاں ہٹانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کی صفائی کریں۔
- اس کے قریبی ماحول میں ممکنہ طور پر آلودہ اشیاء کا سامنا کرنے سے گریز کریں (مثلاً، سگریٹ، کھانے کے برتن، طشتری، مشروبات، استعمال شدہ تولیے یا بستر کے کپڑے کو ساجھا کرنے سے بچیں۔
- مریض کو اس کے کمرے میں کھانا مہیا کرنا ضروری ہے
- مریض کے استعمال شدہ برتنوں اور برتنوں کو صابن / سوڈا اور پانی سے دستاں پہن کر صاف کرنا چاہئے۔
- برتن اور طشتری دوبارہ استعمال ہو سکتے ہیں۔ دستاں اتارنے یا استعمال شدہ اشیاء کو پکڑنے کے بعد ہاتھ صاف کریں۔
- سطحوں اور مریض کے ذریعہ استعمال لباس یا کپڑے کی صفائی کرتے یا پکڑنے کے دوران تین سطحی میڈیکل ماسک اور ڈسپوزیبل دستاں استعمال کریں۔
- دستاں ہٹانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صاف کر لیں۔
- نگہداشت کرنے والا اس بات کو یقینی بنائے گا کہ مریض تجویز کردہ علاج پر عمل کرے۔
- اگر وہ COVID-19 کی کوئی تجویز علامت (بخار / کھانسی / سانس لینے میں دشواری) نمودار ہو تو نگہداشت کرنے والا اور تمام اقرباء درجہ حرارت کے ساتھ اپنی صحت کی روزانہ خود نگرانی اور فوری طور پر رپورٹ کرے گا۔

مریض کے لئے ہدایات

- مریض کو ہر وقت تین سطحی میڈیکل ماسک کا استعمال کرنا چاہئے۔ استعمال کے 8 گھنٹے بعد یا اس سے پہلے ماسک کو ضائع کر دیں اگر وہ گیلے ہ یا گندے ہو جائیں۔
- ماسک کو صرف % 1- سوڈیم ہائپو کلورائٹ سے جراثیم کشی کے بعد ہی ضائع کرنا چاہئے۔
- مریض کو شناخت شدہ کمرے میں رہنا چاہئے اور گھر میں موجود دوسرے لوگوں خصوصاً بزرگوں سے دور رہنا چاہئے اور ان سے جو ہائی بلڈ پریشر، قلبی بیماری، گردوں کی بیماری وغیرہ کے مریض ہیں۔
- مناسب ہائیڈریشن برقرار رکھنے کے لئے مریض کو آرام کرنا چاہئے اور زیادہ سے زیادہ مشروبات/پانی کا استعمال کرنا چاہئے۔
- تنفس کے آداب کی ہر وقت رعایت کریں۔
- ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 40 سیکنڈ تک دھوئے جائیں یا الکوحل بیسڈ سینٹائزر سے صاف کریں۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں۔
- کمرے میں ایسی سطحیں جن کو اکثر چھوا جاتا ہو (ٹیبلٹس، ڈورنوبس، بینڈل وغیرہ) 1% ہائپوکلورائٹ لیکویڈ سے صاف کریں
- مریض کو معالج کی ہدایات اور دواؤں کے مشوروں پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔
- مریض روزانہ اپنے جسم کے درجہ حرارت پر نظر رکھتے ہوئے اپنی صحت کی خود نگرانی کرے گا اور اگر فوری طور پر کوئی علامت کی کسی خرابی کی نشاندہی ہوتی ہے تو اس کی رپورٹ فوراً کرے گا۔

Dr Asif Iqbal

ARD, IGNOU, PATNA (BIHAR)