

گھر میں قرنطینہ کئے گئے افراد کے لئے ہدایات

اگر کسی متعدی بیماری کے ماہر نے کورونا وائرس سے متاثر ہونے کی وجہ سے آپ کو قرنطینہ کر دیا ہے تو، آپ کو اپنی سرگرمیاں اس وقت تک محدود رکھنی چاہئیں جب تک کہ آپ کے معالج یا نرس کے جانب سے ہدایت نہ دی جائے۔

گھر پر رہیں، دوسروں سے ملنے سے گریز کریں اور دوسروں کو بھی آپ سے ملنے کی دعوت نہ دیں۔ ایک نرس یا ڈاکٹر ضرورت کے مطابق آپ کی صحت کی نگرانی کرے گا۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ متعدی بیماری کے حکام کے ذریعے جاری کئے جانے والے قرنطینہ حکم کی خلاف ورزی جرمانے سے مشروط ہے۔ آپ کو قرنطینہ حکم کی خلاف ورزی پر جرمانہ یا زیادہ سے زیادہ تین ماہ تک قید کی سزا ہوسکتی ہے (فن لینڈ کا فوجداری ضابطہ، باب 44 (2))۔

جبکہ ایک متعدی بیماری کے ماہر کے جانب سے قرنطینہ کیا گیا ہو، تو نہ کریں:

- اپنے کام کی جگہ پر مت جائیں
- اپنے اسکول یا تعلیم کی کسی اور جگہ پر مت جائیں
- ریسٹوران، دکانیں، شاپنگ سینٹرز یا دیگر عوامی مقامات پر مت جائیں
- تیراکی کے بالوں یا ورزش کی ایسی ہی سہولیات پر نہ جائیں
- کسی اور تفریحی سہولیات کا استعمال نہ کریں
- تھیٹر، سینما، ریسٹوران یا بارز پر نہ جائیں
- پبلک ٹرانسپورٹ جیسے ٹرین، بس یا ٹیکسی استعمال نہ کریں
- دوسروں کو آپ سے ملنے یا دوسروں سے ملنے کے لیے مدعو نہ کریں
- باہر کے کلینرز کی خدمات یا دیگر خدمات کا استعمال نہ کریں۔

جبکہ گھر پر:

- اپنے سونے کے کمرے میں تنہا سوئیں۔
- صبح اور شام کمرے کو کم از کم 15 منٹ تک کھڑکی کھول کر ہوا کو داخل ہونے دیا جائے۔
- اگر ایک ہی گھر میں دوسرے متاثرہ افراد رہتے ہیں، تو ان کے ساتھ غیر ضروری قریبی رابطے سے گریز کریں۔
- چھینکتے یا کھانستے وقت اپنے منہ اور ناک کو تھشو سے ڈھانپیں۔ اگر آپ کے پاس تھشو نہیں ہے، تو اپنی آستین کے اوپری حصے میں کھانسیں یا چھینکیں، اپنے ہاتھ میں نہیں۔ تھشو کے استعمال کے فوراً بعد، اسے کسی پلاسٹک کے تھیلے میں بند کر دیں یا اسے کسی کوڑے دان میں ڈالیں۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور/یا الکحل پر مشتمل جراثیم کش کا استعمال کریں۔
- اپنے برتنوں کو عام طور پر دھوئیں۔
- اپنے کپڑے اور بستر کی چادر کو عام طور پر واشنگ مشین میں دھوئیں۔
- آپ گھر میں عام طور پر صاف کرسکتے ہیں (لیکن باہر کا کلینر اندر نہ لائیں)۔ ویکيوم کے لیے HEPA فلٹر تجویز کیا جاتا ہے۔
- فریج کے دروازے، ریموٹ کنٹرول اور دیگر اکثر چھونے والی سطحوں کو احتیاط سے صاف کریں۔
- کسی بھی رطوبت کو، جیسے الٹی یا بلغم، کلورین پر مشتمل جراثیم کش سے صاف کریں۔ محلول 500 ppm کے مقدار تک حل کرنا ضروری ہے۔ بوتل کے لیبل پر حل پزیری کی ہدایات دیکھیں۔

باہر جانا:

- آپ اپنی بالکونی یا باہر اپنے باغ میں وقت گزار سکتے ہیں لیکن آپ کو اپنے گھر سے باہر کے افراد سے براہ راست رابطہ نہیں کرنا چاہیے۔

- اگر ممکن ہو اور خاص طور پر شہری علاقوں میں، چلنے والے پالتو جانوروں کو کسی اور کے پاس چھوڑ دیں جو قرنطینہ میں نہ ہوں۔ پالتو جانوروں کو بھی دوسروں کی دیکھ بھال میں چھوڑا جاسکتا ہے۔ بلحاظ دیگر، آپ پالتو جانوروں کو لے جا سکتے ہیں جب تک کہ آپ دوسرے لوگوں سے براہ راست رابطے سے گریز کریں۔

کھانے کی فراہمی:

- گروسری کی خریداری کرنے کے لیے کسی اور سے گزارش کریں جو قرنطینہ میں نہ ہو۔
- آپ گروسری کو گھر پہنچانے کے لئے آن لائن یا ٹیلیفون کے ذریعہ آرڈر بھی کر سکتے ہیں۔ جب آپ ادائیگی کرتے ہیں اور گروسری کی ترسیلات وصول کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ڈیلیوری کرنے والے فرد سے نہیں ملتے ہیں۔

دیگر چیزیں

- اگر آپ قرنطینہ ہو گئے ہیں یا متعدی بیماری کے ماہر کے جانب سے خود کو الگ کرنے کا حکم دیا گیا ہے تو متعدی بیماری کا الاؤنس آمدنی کے نقصان کی تلافی کرتا ہے۔ اگر آپ کے 16 سال سے کم عمر کے بچے کو قرنطینہ کیا گیا ہے اور آپ کام پر نہیں جاسکتے ہیں تو آپ بھی متعدی بیماری کا الاؤنس وصول کر سکتے ہیں۔ متعدی بیماری کے الاؤنس کے لیے Kela پر درخواست دیں۔ درخواست دینے کے لیے، آپ کو کسی متعدی بیماری کے ماہر کی جانب سے ایک تحریری قرنطینہ فیصلے یا SVA سند کی ضرورت ہے۔ رضاکارانہ طور پر قرنطینہ میں افراد متعدی بیماری کے الاؤنس کے اہل نہیں ہیں۔ متعدی بیماری کا الاؤنس اور Kela ویب سائٹ پر اس کے لیے درخواست دینے کا طریقہ کے بارے میں مزید پڑھیں: www.kela.fi/tartuntatauti
- اگر آپ کو اپنے قرنطینہ کے دوران ایمبولینس استعمال کرنے کی ضرورت ہو، تو اپنے قرنطینہ کے ہنگامی رسپانس سینٹر کو مطلع کریں جب آپ ان سے رابطہ کریں۔

اگر آپ علامات کا سامنا کرتے ہیں:

کورونا وائرس کی بیماری کی علامات میں بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، ناک بہنا، سانس پھولنا، بو یا ذائقے کا احساس کم ہونا، اور اسپہال یا بغیر کسی وجہ کے پیٹ میں درد۔

اگر آپ ان میں سے کسی بھی علامات سے متاثر ہوتے ہیں، تو ایسپو کی کورونا وائرس ہیلپ لائن پر کال کریں، ٹیلیفون، 09 816 34600 پیر-جمعہ 7:00-18:00 پر۔ دوسرے اوقات میں، میڈیکل ہیلپ لائن پر کال کریں، ٹیلیفون۔ 116117۔

مختلف زبانوں میں کورونا وائرس کے بارے میں عمومی معلومات: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>