



COVID-19 کی علامات والے بچوں کی گھر پر دیکھ بھال کرنے کے لیے رہنمائی (3/25/2020)

اس رہنمائی کو ان حالات کے لئے استعمال کیا جانا ہے جس میں علامات والے بچے اور نوجوان گھر میں دیکھ بھال حاصل کریں گے۔ علامات والے تمام بچوں اور نوجوانوں کو اب COVID-19 کا حامل سمجھا جائے گا، جب تک جانچ منفی ثابت نہ ہو جائے۔ COVID-19 کی علامات میں شامل ہوسکتی ہیں: بخار (100.4 ڈگری فارن ہائٹ یا 38 ڈگری سیلسیس سے زیادہ درجہ حرارت)، کھانسی، گلے کی خراش، یا سانس لینے میں دشواری/دم پھولنا۔ بچے کی صحت سے متعلق کسی بھی سوال کے لیے اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

براہ کرم فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو کال کریں (اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے تو، براہ کرم 311 پر کال کریں) اگر:

1. بخار کی دواؤں کے باوجود بخار مستقل طور پر 100.4 فارن ہائٹ پر یا اس سے زیادہ رہتا ہے۔

2. کھانسی اور سانس کی تنگی بدتر ہو رہی ہے۔

3. گلے کی خراش، کھانسی اور سانس کی تنگی 48 گھنٹوں کے بعد بھی مستقل رہتی ہے۔

ہنگامی صورتحال میں، براہ کرم فوری طور پر 911 پر کال کریں۔

عام طور پر، علامات کے حامل بچے یا نوجوانوں سے رابطے کو محدود رکھنا بہتر ہے۔ علامات والے بچے اور نوجوان سونے کی ایک جگہ میں رہ سکتے ہیں۔ گھرانے کے جن دیگر افراد میں کوئی علامات نہیں ہیں ان کو جتنا زیادہ ہو سکے ان بچوں اور نوجوانوں سے علیحدہ کریں جن میں علامات ہیں۔ بچے یا نوجوان کے سونے والی جگہوں سے اندر اور باہر نقل و حرکت صرف اس چیز تک محدود ہو نی چاہئے جو ضروری ہے (جیسے، ٹوائلٹ اور باتھ روم کی سہولیات کا استعمال)۔

انفیکشن کی روک تھام اور اس پر قابو پانے کی درج ذیل احتیاطی تدابیر لاگو ہوتی ہیں:

1. اکثر ہاتھ دھونا یا الکحل پر مبنی دست صفا کا استعمال کرنا۔ دستانے پہننے کے دوران دست صفا کا استعمال مت کریں۔
2. جتنا زیادہ ہو سکے، علامات کے حامل بچے یا نوجوان سے غیر ضروری رابطے سے گریز کریں۔ جتنا زیادہ ہو سکے، ملاقاتیوں کو محدود رکھیں۔
3. جب بھی ممکن ہو تو، علامات کے حامل بچے یا نوجوان سے قریبی روبرو رابطے سے گریز کریں۔
4. چہرے کے حصوں کو، خاص طور پر علامات کے حامل بچے یا نوجوان کی موجودگی میں، چھونے سے گریز کریں۔
5. کھانسی اور چھینک کے آداب کی مشق یوں کریں کہ:
 - a. جب آپ کو کھانسی یا چھینک اُٹے تو اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھانپیں۔ اپنے استعمال شدہ ٹشو کو کچرے کی ٹوکری میں ڈالیں
 - b. اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے تو اوپری آستین یا بازو میں کھانسیں یا چھینکیں، اپنے ہاتھوں میں نہیں۔

جب علامات کے حامل بچے اور نوجوان گھر میں ہوں تو، مندرجہ ذیل کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں:

1. ہوا کے آنے جانے کا انتظام
 - a. اگر ممکن ہو تو علامات والے بچے یا نوجوانوں کی سونے کی جگہ کا دروازہ ہر وقت بند کر دیا جانا چاہئے۔
 - b. ہوا کے آنے جانے کے نظام کو یوں بڑھانیں یا برقرار رکھیں:
 - i. اگر ممکن ہو اور موسم اجازت دے تو کھڑکیاں کھولیں۔
 - ii. منفی دباؤ پیدا کرنے کے لئے کھڑکی کی ایک چھوٹی سی جگہ کھلی رکھیں۔
 - iii. جب ممکن ہو اور موسم اجازت دے تو ائیر کنڈیشنر کو کھول لیں۔

2. ٹریفک کنٹرول

علامات والے بچے یا نوجوان کو اگر ممکن ہو تو ایک علیحدہ کمرے میں رہنا چاہئے۔
علامات والے بچے یا نوجوان کے لیے ان کے سونے کی جگہوں سے باہر آنے جانے کو صرف اس وقت تک محدود رکھیں جب ضروری ہو (جیسے، غسل خانہ، بیت الخلاء کا استعمال) اور جب بھی ممکن ہو بچے یا نوجوان کو دوسروں سے 6 فٹ دور رکھنے کی کوشش کریں۔

3. صفائی اور جراثیم کشی

- گھریلو صفائی ستھرائی کی دستیاب مصنوعات سے بار بار سطحیں صاف کریں۔
- دروازے کے لٹو، روشنی سوئچز، کھلونے، ریموٹ کنٹرول، سنک ہینڈلز، کاؤنٹرز اور فون کو کثرت سے صاف کریں۔
- اگر ہاتھ روم کی سہولیات مشترک ہیں تو، انہیں ہر استعمال کے بعد صاف کرنا چاہئے، خاص طور پر علامات والے بچے یا نوجوانوں کے استعمال کرنے کے بعد۔
- i. اگر ممکن ہو تو، ایک ہاتھ روم صرف علامات والے بچے یا نوجوان کے استعمال کے لیے مختص کریں۔
- ii. اگر (i) ممکن نہیں ہے تو پھر بار بار اور پوری طرح سے صفائی ضروری ہے۔

4. غسل

- آمدورفت کو محدود کرنے کے لئے، غسل صرف اس وقت تک ہی محدود ہونا چاہئے جب ضروری ہو۔
- جب کپڑے یا بستر گندے یا داغدار ہو گئے ہوں۔
 - غسل کو بہتے ہوئے پانی اور صابن سے کم از کم 3 منٹ تک محدود رکھیں
 - 11 سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے، ہفتے میں 1 سے 2 بار عام طور پر کافی ہوتا ہے۔
 - بڑی عمر کے نوجوانوں کے لئے، روزانہ نہانا ضروری نہیں ہے۔

5. کھانا

- علامتوں والے بچوں اور نوجوانوں کو دوسروں سے الگ یا اگر ممکن ہو تو اپنے سونے کی جگہ میں کھانا چاہئے۔
- زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک قابل ضیاع برتنوں کا استعمال کرنا چاہئے۔ بصورت دیگر، برتنوں کو گرم صابن والے پانی سے دھویا جائے یا ہر استعمال کے بعد ڈش واش سے گزارا جائے۔
- برتن اور پینے کے گلاس کا اشتراک نہیں کرنا چاہئے۔

6. کپڑے، بستر اور تولیے

- الگ الگ بستر اور تولیے استعمال کریں اور گھر کے دوسرے ممبروں کے ساتھ اس کا اشتراک نہ کریں۔
- بیمار شخص کے کپڑے، بستر، اور تولیوں کو زیادہ سے زیادہ گرم درجہ حرارت پر ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں۔ اگر ممکن ہو تو، ان کی لائڈری کو ہاتھ لگانے کے وقت دستانے پہنیں۔ لائڈری کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئے (جاہے آپ نے دستانے پہنے ہوں)۔

7. انسولیشن کا خاتمہ - انسولیشن کو تب روکا جاسکتا ہے جب کم از کم 3 دن تک بچے یا نوجوان میں کوئی علامات نہیں پائی گئی ہوں:

- 3 دن تک بخار نہ ہو اور بخار کے لیے کوئی دوا نہیں لے رہے ہوں۔
- کھانسی، سانس کی تنگی اور گلے کی خراش بہتر ہو رہی ہو۔