



وزارة الصحة
Ministry of Health



اگر آپ COVID-19 سے متاثر ہوئے ہیں تو آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے؟

انفکشن ہونے سے متعلق، متاثرہ افراد کے ساتھ
رابطے میں آنے، اور COVID-19 سے صحت یابی
کے بارے میں ایک جامع بیداری گائیڈ





وزارة الصحة
Ministry of Health

کن معاملوں میں گھریلو تنہائی کی ضرورت ہوتی ہے؟

گھریلو تنہائی کی ضرورت اس وقت ہوتی ہے



جب کسی فرد میں انفکشن
ہونے کا شبہ ہو



جب انفکشن کی تصدیق ہو
(مثبت معاملے)

اور یہ مندرجہ ذیل ہیں:

وہ لوگ جن میں ہلکی علامات ہیں
جن کو ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



مثبت معاملے

جن میں ہلکی علامات ہیں اور صحت یاب ہو گئے ہیں، اور جو
گھر میں طبی تنہائی کی مدت مکمل کرنے کے قابل ہیں



جبکہ وہ جو تصدیق شدہ معاملوں کے ساتھ
رابطے میں تھے:

۱۴ دنوں کے لیے خود کو گھر کی تنہائی
میں الگ تھلگ کرنا چاہیے۔



انہیں جانچ کے نتائج سے قطع نظر تصدیق
شدہ معاملے کے ساتھ رابطے میں آنے کے
بعد سے شروع کرتے ہوئے

اگر کوئی علامات ظاہر
ہونا شروع ہوتی ہیں،
تو فوری طور پر اپنے آس پاس کے
نزدیک ترین (تطمین) کلینک پر جائیں



ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے:



عش
بصحة
@LiveWellMOH

انفکشن کے ممکنہ معاملے



بخار

کھانسی

سانس کی تنگی

پٹھوں میں درد

آپ کو علامات ہیں؟

تطمین کلینکس

اپنے آس پاس قریب ترین
کلینک کے بارے میں جانیں

یہاں کلک کریں



حکایت

"ابان بن عثمان نے فرمایا: "میں نے عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ کو یہ کہتے ہوئے سنا: 'رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "کوئی بندہ جو ہر دن کی صبح میں، اور ہر رات کی شام میں یہ کہتا ہو: 'اللہ کے نام کے ساتھ جس کے نام کی برکت سے، زمین یا آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی، اور وہ خوب سننے والا اور بڑا جاننے والا ہے - تین بار، تو (سوائے اس ذات کے) اسے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچائے گی۔" ابو داؤد نے روایت کیا"

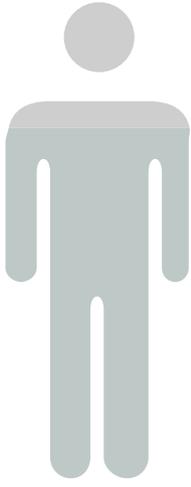
احتمالات الإصابة





وزارة الصحة
Ministry of Health

کیا آپ جانتے ہیں



%80

Covid-19 سے
متاثرہ افراد میں

بلکی علامات ہوتی ہیں یا کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں
اور وہ ہسپتال جائے بغیر ہی گھر پر صحت یاب ہو
سکتے ہیں۔

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة Ministry of Health



"ارتقائى مدت:

بیماری/وائرس کی زد میں آنے سے لے کر علامات ظاہر ہونے تک کسی درمیانی مدت اور کورونا وائرس کے لیے یہ زیادہ سے زیادہ ۱۴ دن ہے"



"گھریلو قرنطینہ:

لیباریٹری جانچ سے قطع نظر وہ لوگ جو کسی تصدیق شدہ معاملے کے ساتھ رابطے میں آئے ہیں اور ان میں کوئی علامات نہیں ہیں ان کے لیے زیر نگرانی گھر میں قیام کرنا"



"گھریلو تنہائی:

لیباریٹری جانچ سے قطع نظر جن لوگوں میں علامات ہیں ان کے لیے زیر نگرانی گھر میں قیام کرنا"



گھریلو تنہائی کیا ہے؟



گھر پر الگ تھلگ رہنے کے ذریعہ

آپ وائرس کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں

اپنے خاندان.. اپنے دوستوں.. اور حتیٰ کہ

ان لوگوں کی بھی حفاظت کرتے ہیں

جنہیں آپ نہیں جانتے

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

اس مدت کے دوران آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

جب تک آپ کو طبی دیکھ
بہال کی ضرورت نہ ہو اپنے
گھر سے نہ نکلیں۔



اپنی علامات کی نگرانی کریں
اور جیسے ہی آپ کو کھانسی،
بخار، یا سانس لینے میں
دشواری محسوس ہو، تو ۹۳۷
پر کال کریں



ملاقاتیوں کا استقبال کرنے سے
گریز کریں خاص طور پر ایسے
لوگوں کو جنہیں پیچیدگیاں
ہونے کا خطرہ زیادہ ہو۔



اچھی طرح سے ہوا دار کمرے
میں خود کو الگ تھلگ کریں۔



احتیاط کے مدنظر گھر میں
پالتو جانوروں سے دور رہیں۔



قلل حرکتک
داخل المنزل.



صحت بخش کھانے اور زیادہ سے
زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں،
کافی مقدار میں مائعات پیئیں،
اور کسی کے ساتھ اپنے کھانے کا
اشتراک نہ کریں۔



اگر آپ کا کوئی طبی اپائنٹمنٹ
ہے جسے ملتوی نہیں کیا جا
سکتا ہے، تو انہیں کال کر کے
بتائیں کہ آپ متاثرہ ہیں، یا آپ
کو Covid-19 ہو سکتا ہے۔



عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



ابوبکرہ سے روایت ہے: عبدالرحمن ابن ابوبکرہ نے فرمایا کہ انہوں نے اپنے والد سے کہا: اے میرے والد! میں آپ کو ہر صبح یہ دعا کرتے ہوئے سنتا ہوں: "اے اللہ! میرے جسم کو تندرستی عطا فرما۔ اے اللہ! مجھے اچھی سماعت عطا فرما۔ اے اللہ! مجھے اچھی بصارت عطا فرما۔ تیرے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔" آپ اس دعا کو صبح میں تین بار اور شام میں تین بار دہراتے ہیں۔ انہوں نے کہا: میں نے رسول اللہ (صلی اللہ علیہ وسلم) کو دعا کے طور پر یہ الفاظ استعمال کرتے ہوئے سنا ہے اور میں ان کی سنت پر عمل کرنا پسند کرتا ہوں۔



گھریلو تنہائی کی شرائط؟

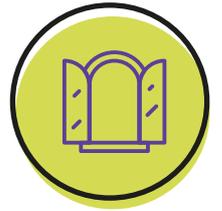
اگر ممکن ہو تو علیحدہ ٹوائلٹ استعمال کریں، تاہم، اگر مشترکہ ٹوائلٹ استعمال کیا جاتا ہے، تو ہر استعمال کے بعد اسے جراثیم کش کیا جانا چاہیے۔



گھریلو تنہائی میں رہنے والے فرد کے لیے جہاں تک ممکن ہو کنبے کے دوسرے افراد سے دور ایک علیحدہ بیڈ روم ہونا ضروری ہے۔



کھڑکیاں مستقل طور پر کھلی رکھیں اور اچھی ہوا داری کو یقینی بنائیں۔



اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں، جیسے دروازوں کے ہینڈل کو جراثیم کش کریں۔



گھریلو تنہائی یا قرنطینہ کی مدت کب شروع ہوتی ہے اور کب ختم ہوتی ہے؟



گھریلو تنہائی:

ان لوگوں کے لیے جن میں لیباریٹری
جانچ سے قطع نظر علامات موجود ہیں



گھریلو قرنطینہ:

ان لوگوں کے لیے جو کسی تصدیق شدہ معاملے کے
ساتھ رابطے میں تھے اور لیباریٹری جانچ سے قطع نظر
ان میں کوئی علامات نہیں ہیں



مثال: ایک فیملی کی کہانی

فیملی کے ایک فرد (والد) کو انفکشن تھا، اس کے بعد ۸ویں دن بیٹے کو بھی ہو گیا۔ ان کی تنہائی کی مدت اور
فیملی کے باقی افراد کی گھریلو قرنطینہ کی مدت کب شروع اور ختم ہوتی ہے؟

17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
							تنہائی کی مدت کا اختتام									علامات کا ظہور - تنہائی کی مدت شروع ہوتی ہے	والد
			تنہائی کی مدت کا اختتام													قرنطینہ کی مدت شروع ہوتی ہے	خاندان کے افراد
تنہائی کی مدت کا اختتام			آپ کو علامات ہیں؟ تنہائی کی مدت ۱۰ دن ہے؛ تصدیق شدہ معاملے پر علامات کے ظہور کے پہلے دن سے شروع ہوتی ہے						علامات کا ظہور							قرنطینہ کی مدت شروع ہوتی ہے	بیٹا



وزارة الصحة Ministry of Health

والد

خاندان کا پہلا فرد جسے انفکشن ہوا تھا اور جسے علامات ہیں۔ اسے علامات (تیز بخار، کھانسی، سانس کی تنگی) ظاہر ہونے کے بعد سے



تک گھر میں ہی رہنا چاہیے



بیٹا

خاندان میں دوسرا فرد جسے والد کے بعد انفکشن ہوا تھا اور اسے اصل تنہائی کی مدت (۱۴ دن) سے قطع نظر علامات ظاہر ہونے کے

بعد سے



کے لیے گھر میں ہی رہنا چاہیے



گھر کے باقی افراد

"جنہیں کوئی علامات نہیں ہیں انہیں



تک گھر میں ہی رہنا چاہیے"

جو خاندان کے پہلے متاثرہ فرد پر علامات ظاہر ہونا شروع ہونے سے ۲ دن پہلے شروع ہوتا ہے



تنہائی کی مدت کا اختتام ان لوگوں کے لیے جن میں علامات تھیں

یہ ۳ دنوں تک علامات (تیز بخار، کھانسی، اور سانس کی تنگی) کے غائب ہونے کے ساتھ مشروط ہے

صحت یابی کی تصدیق کے لیے COVID 19 کی جانچ دوبارہ کرانے کی ضرورت نہیں ہے

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

آپ کی ذاتی دیکھ بہال:



دوسروں کے ساتھ اپنی ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں



اپنے کپڑوں کو دھوئیں (۹۰ - ۶۰ °C پر) اور انہیں اچھی طرح خشک کریں



صرف اپنے استعمال کے لیے ایک ٹوائلٹ مختص کریں



قابل تلف پلیٹ، پیالوں، نیپکن اور کپ کا استعمال کریں



اپنے کمرے کو روزانہ صاف اور جراثیم کش کریں



مضبوط ڈھکن والی ردی کی ٹوکری کا استعمال کریں



عش
بصحة
@LiveWellMOH

انفکشن کے ممکنہ معاملے



رابطہ کی مدت کب شروع ہوتی ہے؟

متاثرہ فرد پر علامات ظاہر ہونا شروع ہونے سے ۲ دن پہلے اور ۱۴ دنوں تک..

آپ کسی تصدیق شدہ
معاملے کے رابطے میں
رہے ہیں؟

کس شخص کو متاثرہ شخص کے رابطے میں آیا ہوا مانا جاتا ہے؟

کوئی بھی جو ایک ہی گھر میں ان کے ساتھ رہتا ہے

کوئی شخص جس نے ہاتھ ملانے اور چھونے کے ذریعہ، ان سے
براہ راست بات چیت کی ہو

کوئی شخص جس نے متاثرہ شخص سے ۲ میٹر سے کم فاصلہ
رکھتے ہوئے ۱۵ منٹ سے زیادہ دیر تک بات چیت کی ہو

تطمین ایپ
میں رجسٹر کریں

"ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے
یہاں کلک کریں"



آپ نے علامات کے بغیر
14 دن مکمل کر لیے ہیں؟

جانچ کرانے کی ضرورت نہیں ہے

چونکہ وائرس کی ارتقائی مدت ۱۴ دنوں تک رہتی ہے، اس
کا مطلب ہے کہ جانچ کرانے وقت ہو سکتا ہے یہ ظاہر نہ ہو



وزارة الصحة
Ministry of Health

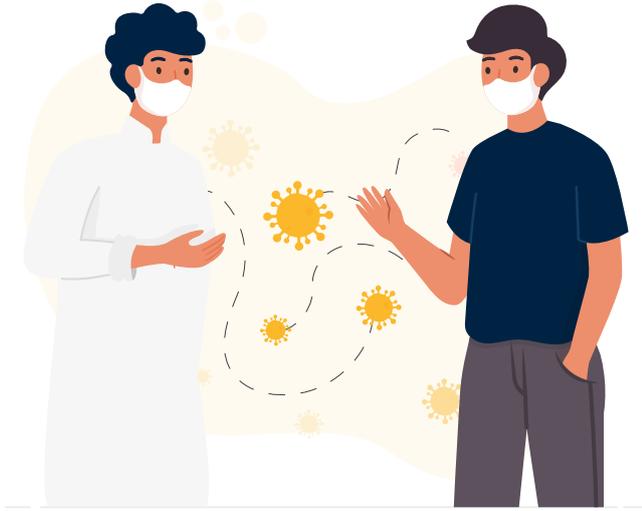
کیا آپ کسی تصدیق شدہ معاملے کے رابطے میں رہے ہیں؟

خود کو ۱۴ دنوں کے لیے گھر میں الگ تھلگ کریں
اگرچہ جانچ کے نتائج منفی تھے کیونکہ وائرس کی ارتقائی
مدت ۱۴ دنوں تک رہتی ہے، اس کا مطلب ہے کہ جانچ کراتے
وقت ہو سکتا ہے یہ ظاہر نہ ہو۔



کس شخص کو

متاثرہ فرد کے رابطے میں آیا ہوا مانا جاتا ہے؟



کوئی بھی جو ایک ہی گھر میں ان کے
ساتھ رہتا ہے



کوئی شخص جس نے ہاتھ ملانے اور چھونے
کے ذریعہ، ان سے براہ راست بات چیت
کی ہو



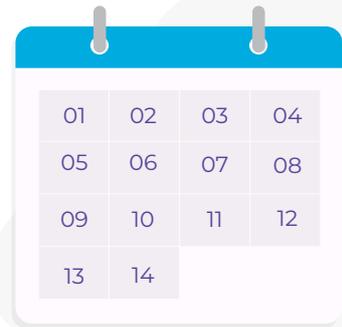
کوئی شخص جس نے متاثرہ شخص سے ۲
میٹر سے کم فاصلہ رکھتے ہوئے ۱۵ منٹ
سے زیادہ دیر تک بات چیت کی ہو



رابطہ کی مدت شروع ہوتی ہے:

متاثرہ فرد پر علامات ظاہر ہونا شروع ہونے سے ۲ دن پہلے
اور ۱۴ دنوں تک۔

اگر کوئی علامات موجود نہیں تھیں، تو جانچ کرنے کے بعد سے اس کا شمار
کیا جانا چاہیے۔

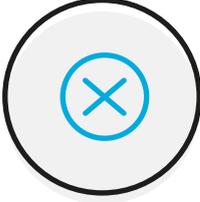


عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

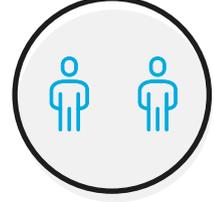
ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگوں کو کیا کرنا چاہیے؟



متاثرہ فرد کی ذاتی چیزوں کا اشتراک نہ کریں، جیسے ان کے کھانے کی پلیٹیں، گلاس، تولیے، بستر، یا الیکٹرانکس جیسے موبائل۔



متاثرہ فرد یا ان کی چیزوں یا برتن جیسے پلیٹوں سے نمٹنے کے وقت ماسک اور دستانے پہنیں



متاثرہ فرد سے ۲ میٹر دور رہیں اور غیر ضروری جسمانی رابطے سے گریز کریں۔



اپنے کپڑوں اور بستر کی چادروں کو علیحدہ گرم پانی اور ڈٹرجنٹ سے دھوئیں اور انہیں اچھی طرح خشک کریں۔



متاثرہ فرد، ان کی چیزوں، یا کھانے کو چھونے سے پہلے اور بعد میں کم سے کم ۴۰ سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔



اکثر چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کریں جیسے بجلی کے سوئچ اور دروازوں کے ہینڈل۔



بچوں کو ترسیل کے خلاف حفاظتی اور تدارکی اقدامات سے آگاہ کریں۔

اگر کوئی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں، تو فوری طور پر اپنے آس پاس کے نزدیک ترین (تضمن) کلینک پر جائیں۔

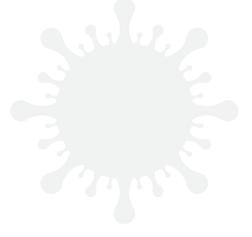


ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے:



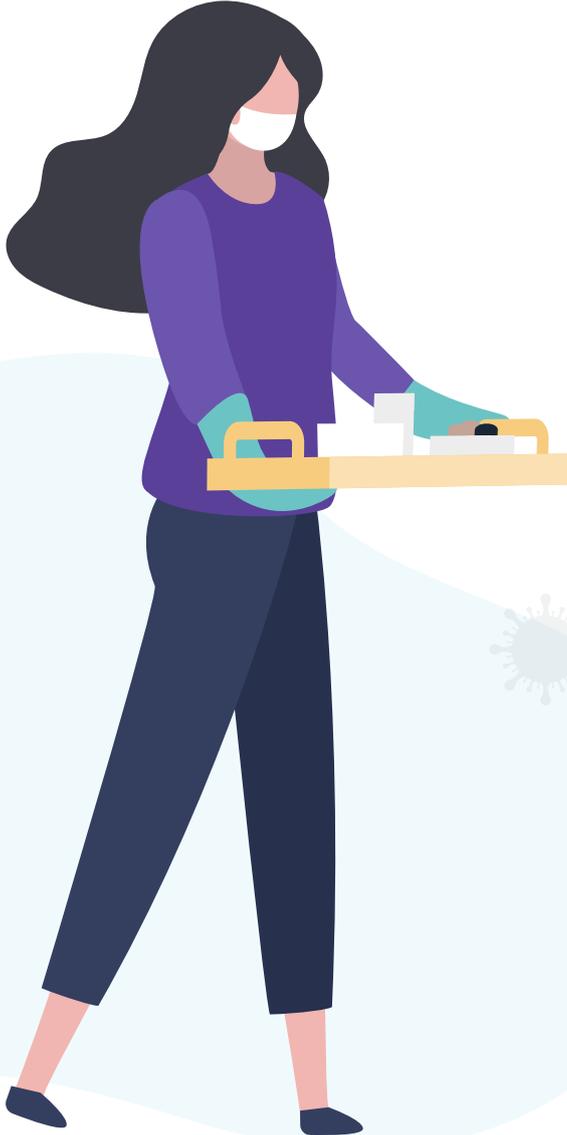


وزارة الصحة
Ministry of Health



گھریلو تنہائی میں فرد کی دیکھ بھال کون کر رہا ہے؟

ایک ہی کنبے کے دوسرے افراد میں انفکشن پھیلنے سے بچنے کے لیے، مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کیا جانا ضروری ہے



ضرورت پڑنے پر دیکھ بھال اور مدد فراہم کرنے کے لیے کسی ایک فرد کو تفویض کریں۔



فرد کو احتیاطی تدابیر کے بارے میں آگاہ کریں، جن میں ہاتھوں کو دھونا اور ماسک پہننا، ساتھ ہی دستانے پہننا شامل ہے۔



ہر بار جب وہ گھریلو تنہائی میں رہنے والے فرد سے بات چیت کریں تو ان کے لیے حفاظتی سامان (دستانے اور ماسک) پہننا لازمی کریں۔



حَدَّث

ابو سعید خدری اور ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما بیان کرتے ہیں: نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، “کسی مسلمان کو کوئی بھی بیماری، تکلیف، تھکاوٹ، غم، پریشانی یا ایذا لاحق ہو، حتیٰ کہ اگر اسے کانٹا بھی چبھے، تو اللہ تعالیٰ اس تکلیف کے بدلے اس مومن کے گناہ معاف کر دیتا ہے۔”

عش
بصحة
@LiveWellMOH

انفکشن کے ممکنہ معاملے



آپ جانچ کرانا چاہتے ہیں؟

تاکد جانچ مراکز

تاکد جانچ مراکز ان لوگوں کے لیے جن میں علامات نہیں ہیں



جانچ مثبت پائی گئی



جانچ منفی پائی گئی

ویڈیو دیکھیں



صحتی ایپ کے ذریعہ
اپائٹمنٹ بک کریں



ابھی ایپ ڈاؤن
لوڈ کریں



گھر میں ۱۰ دن علیحدہ رہیں



کیا آپ کو لگاتار
علامات یا ابھرتی
ہوئی علامات ہیں؟



کوئی علامات نہیں



صحت یابی



احتیاط کرنا
جاری رکھیں



وزارة الصحة
Ministry of Health

اطمینان رکھیں

اطمینان رکھیں (تظمن) وزارت صحت کی ایک ایپ ہے، جسے گھریلو تنہائی یا قرنطینہ میں بھیجے گئے شہریوں اور رہائشیوں کو تحفظ اور صحت نگہداشت فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے؛ تاکہ ان کی حفاظت کو یقینی بنایا جا سکے اور ان کی صحت یابی کے طریقہ کار کو بہتر بنایا جا سکے۔



خدمات



تصدیق شدہ معاملوں کے
رابطوں پر تازہ ترین ڈیٹا



جانچ کے نتائج



تعلیمی لائبریری



ایس ایم ایس اطلاعات



وبائی تحقیقات میں
مدد کے لیے لنکس



یومیہ صحت کی
حالت کا فالو-اپ



پیغامات اور خودکار کال نوٹیفکیشن



صحت تنہائی کے
لیے شمار معکوس
اشارہ کار

مستفید



تصدیق شدہ معاملوں کے رابطے



سفر سے آمد



گھریلو تنہائی یا قرنطینہ میں تصدیق
شدہ معاملے



مشتبہ معاملے





احتیاط کرنا جاری رکھیں

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں



کیڑے کا ماسک پہنیں



محفوظ فاصلہ رکھیں



ہاتھ نہ ملائیں



ٹشو میں چھینکیں

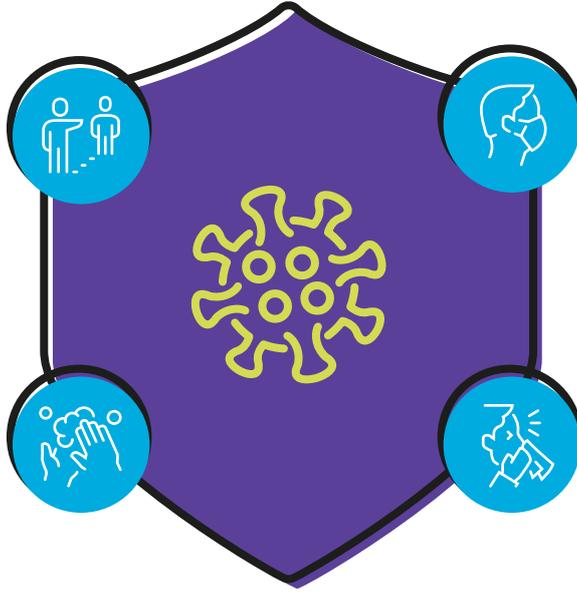




وزارة الصحة
Ministry of Health

اہم احتیاطی تدابیر جو آپ کو اختیار کرنی چاہیے:

جب آپ کو اپنے آس پاس
کے لوگوں سے بات چیت
کرنے کی ضرورت ہو تو ۲
میٹر کا فاصلہ رکھیں۔



آپ اور آپ کو دیکھ بھال
اور مدد فراہم کرنے والے
فرد کو طبی ماسک پہننا
چاہیے

اپنے ہاتھوں کو بار بار
دھوئیں یا جراثیم کش
کریں

کھانسی اور چھینک آنے پر
اپنے منہ اور ناک کو
ڈھکیں



حکایت

"ابان بن عثمان نے فرمایا: "میں نے عثمان بن عفان [رضی اللہ عنہ کو یہ کہتے ہوئے سنا: 'رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "کوئی بندہ جو ہر دن کی صبح میں، اور ہر رات کی شام میں یہ کہتا ہو: 'اللہ کے نام کے ساتھ جس کے نام کی برکت سے، زمین یا آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی، اور وہ خوب سننے والا اور بڑا جاننے والا ہے - تین بار، تو (سوائے اس ذات کے) اسے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچائے گی۔" ابو داؤد نے روایت کیا"

عش
بصحة
@LiveWellMOH

اپنے اعمال میں عقلمندی دکھانے کے لیے آپ کا شکریہ...

آپ مصافحہ کیے بغیر دوسروں
کو سلام کرتے ہیں

آپ حفاظت سے
خریداری کرتے ہیں

آپ اپنے دوسروں کے درمیان
۲ میٹر کا فاصلہ رکھتے ہیں

آپ اپنی ذاتی چیزوں کا اشتراک
کرنے سے گریز کرتے ہیں

آپ اپنے ماسک اور سینیٹائزر
پر توجہ دیتے ہیں



وزارة الصحة
Ministry of Health

کب آپ کو گھر میں خود کو الگ تھلگ کرنا چاہیے؟



اس ویڈیو میں ڈاکٹر نذر بہبری
(Nizar Bahbari) کے مشورے پر عمل کریں

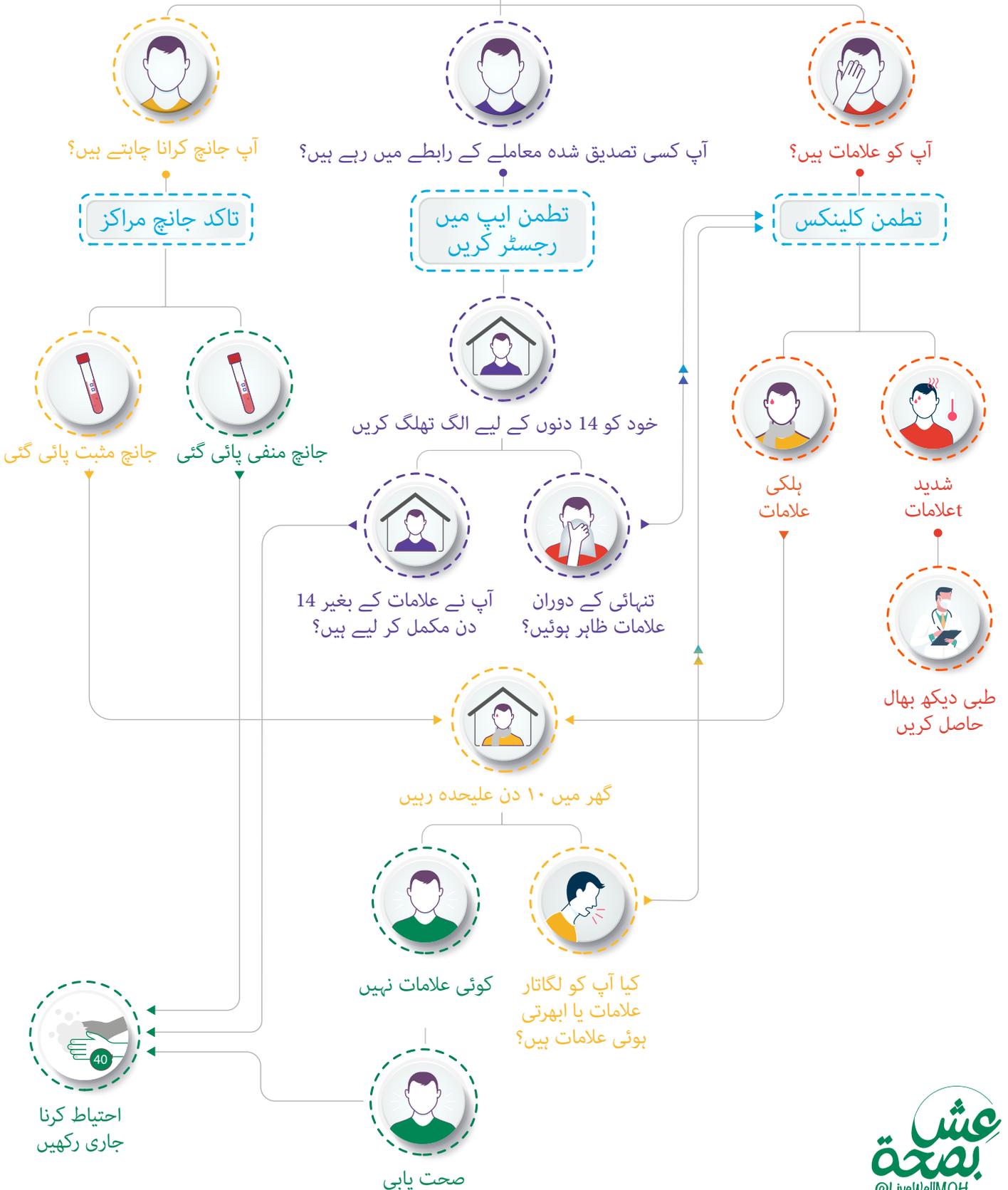


خوف زدہ نہ ہوں... گھریلو
تنہائی کا مطلب ہے کہ آپ
کی حالت مستحکم ہے

آپ کا گھر آپ کی محفوظ پناہ گاہ ہے



انفکشن کے ممکنہ معاملے





وزارة الصحة
Ministry of Health

صحت خدمات کے لیے آپ کی گائیڈ

ایپس

تطمّن
صحت کی حالت کی یومیہ نگرانی اور
نتائج کے ظہور کے لیے



صحتی
BeSure پر اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے



تباعد
رابطے میں رہنے والے لوگوں کے لیے
اطلاع موصول کریں



توکلنا
اجازت نامہ کی
درخواست کریں



مطلوبہ سروس پر کلک کریں

مراکز

تأكد
تاكد مراکز میں یقینی بنائیں جو ان
لوگوں کے لیے مخصوص ہیں جن
میں COVID-19 کی علامات نظر
نہیں آتی ہیں۔



تطمّن
آزاد کلینکس جو اپائنٹمنٹ کے بغیر
علامات رکھنے والے افراد کو قبول کرتی
ہیں



کلینکس

رابطہ کریں

920005937
میڈیکل اور خدمات سے متعلق
مشاورت کے لیے



937
میڈیکل اور خدمات سے متعلق
مشاورت کے لیے





وزارة الصحة
Ministry of Health

کیا آپ کا کوئی سوال ہے؟

اس لنک کے ذریعہ کورونا
وائرس پر عمومی سوالات دیکھیں:

COVID19awareness.sa/faqs

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

آخر میں..

"یاد رکھیں کہ آپ کی ذہنی صحت اور استحکام وہ اہم
وجہ ہے جو وائرس کے تئیں آپ کی جسمانی مدافعت اور
مزاحمت کو مستحکم کرنے میں مدد کرتی ہے
اپنی صحت کا اچھی طرح خیال رکھیں اور جلد صحت
یاب ہوں!"



اطمینان رکھیں... ہم آپ کی مدد کے
لیے آپ کے قریب ہیں

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

كيا آپ كو يہ كتابچہ اچھا لگا؟
يہاں مزید تلاش کریں

الوقاية من كورونا

COVID-19

COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

