

COVID-19 والے بالغ مریضوں کے لیے نارتھ شور کا دیکھ بھال سے متعلق رہنما کتابچہ

آپ کی صحتیابی ہماری بنیادی ترجیح ہے۔

ہم COVID-19 کے بارے میں مسلسل نئی معلومات حاصل
کر رہے ہیں، لہذا تازہ ترین معلومات اور سفارشات کے
لیے northshore.org/covid19 ملاحظہ کریں یا
847-HEALTH9 (847-432-5849) پر کال کریں۔

دیکھ بھال کے اس رہنما کتابچہ میں دی گئی معلومات سے
واقفیت کے لیے تھوڑا وقت دیں، اور اپنے گھرانے کے دیگر
لوگوں کے ساتھ بھی اس کا اشتراک کریں۔

COVID-19 کی ہنگامی انتباہی علامات اور کچھ عام علامات کیا ہیں؟

مریضوں کو COVID-19 وائرس کا تجربہ مختلف انداز میں ہوتا ہے۔ کچھ کو ہلکی علامات ہوتی ہیں جبکہ دیگر کو شدید تنفسی بیماری ہوجاتی ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 کے ہنگامی انتباہی علامات کا تجربہ ہو رہا ہو تو، براہ کرم فوراً طبی توجہ حاصل کریں۔

ہنگامی انتباہی علامات میں شامل ہیں:

- سانس لینے میں دشواری یا سانس پھولنا، یا
- سینے میں مستقل درد یا دباؤ، یا
- نئی الجھن یا بیدار نہ ہو پانا، یا
- بوٹھوں یا چہرے کا نیلا پڑنا

درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ علامات، زیادہ ہلکی علامات، محسوس کرنا عام ہے:

- بخار
- کھانسی
- تنگی
- گلے میں خراش
- ناک بہنا
- فلو جیسی علامات کے ساتھ عضلات میں درد
- سونگھے یا ذائقہ کے احساس میں کمی
- بھوک کی کمی
- لرزہ یا ہلا دینے والی کپکپی
- سر درد
- اسہال
- متلی یا دیگر معدہ و آنت کی علامات

یہ ان علامات کی مکمل فہرست نہیں ہے جن کا آپ کو تجربہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی دیگر علامات کا تجربہ ہو جو شدید ہوں یا آپ کو ان پر تشویش ہو تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

گھر پر COVID-19 سے صحتیابی کے لیے کچھ عام بغیر نسخہ کے ملنے والے پروڈکٹس اور علاج سے متعلق تجاویز کیا ہیں؟

گھر پر صحتیابی سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 سے ہلکی بیماری محسوس ہو رہی ہے تو، آپ اپنی بعض علامات سے آرام پانے کے لیے درج ذیل دوائیں آزما سکتے ہیں:

تنگی کے لیے:

- اپنی سہولت کے حساب سے Vicks
- VapoRub (ویکس ویپورب)، سینے پر اور ناک کے نیچے لگائیں

ناک بند ہونے کے لیے:

- Saline nasal spray (سیلائن نازل اسپرے)، روزانہ دو بار تک

خشک ہوا سے بچنے کے لیے:

- گرم بھاپ یا ہیومیڈیفائر (نمی آور)

پانی کی کمیاب رہانی سے بچنے کے لیے:

- ہر گھنٹے پر کم از کم 1 گلاس پانی (یا Pedialyte (پیڈیالٹ) یا Gatorade (گیٹوریڈ))

بخار، جسم درد اور سر درد کے لیے:

- Tylenol (ٹیلینول)

کھانسی اور بلغم سے راحت کے لیے:

- Mucinex-DM، (میوکنیکس)، اضافی قوت والی

گلے میں خراش اور کھانسی کے لیے:

- کھانسی کے ڈراپس، جیسے کہ Halls (ہالس) یا Cepacol (سیپاکول)

گلے میں خراش کے لیے:

- نمک والا پانی، روزانہ تین بار غرارہ کریں-8 اونس نیم گرم پانی میں 1-1/2 چائے کا چمچہ نمک ملائیں۔
- تازہ ادرک + لیموں + شہد والی چائے (ابلتے پانی میں ہر ایک کا 1 چائے کا چمچہ ڈالیں، 3-4 منٹ تک ابلتے دیں، چھان کر پی لیں۔ آپ ذائقہ کی بنیاد پر ہر اجزاء کی مقدار کو تبدیل کر سکتے ہیں)

اگر میری حالت خراب ہو جاتی ہے تو میں کس طرح طبی نگہداشت حاصل کر سکتا ہوں؟

- اگر آپ کی علامات بدتر ہونے لگیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں، خاص طور پر سانس میں تنگی یا پلس آکسی میٹر پر %93 یا کم ریڈنگ آنے پر۔
- اگر آپ کو ہنگامی طبی صورتحال کا سامنا ہو تو 911 پر کال کریں، ڈسپچ کو آگاہ کر دیں کہ آپ کو COVID-19 ہے اور اگر ممکن ہو تو چہرے پر ماسک لگا لیں۔
- اگر آپ بدتر ہوتی علامات کے سبب خود سے ایمرجنسی میں جانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، براہ کرم ذیل کی فہرست میں سے کسی ایک کو چنیں:

بچہ مریضوں کے لیے:

ایڈووکیٹ ماسٹر چلڈرنز ہاسپٹل
(847) 723-5154

لیوری چلڈرنز ہاسپٹل
(312) 227-3800

بالغ مریضوں کے لیے:

نارتھ شور کلینبروک ہاسپٹل
(847) 657-5632

نارتھ شور ایوانسٹون ہاسپٹل
(847) 570-2111

سویڈش ہاسپٹل
(773) 878-8200

ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ کو پیشگی کال کریں اور چارج نرس کو اطلاع دے دیں کہ آپ کو COVID-19 ہے اور آپ کون سی علامات محسوس کر رہے ہیں۔ (ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ کے فون نمبرز اوپر کی فہرست میں فراہم کیے گئے ہیں۔)

میں دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

چونکہ آپ کو COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے، لہذا اپنے گھر اور اپنی کمیونٹی میں دیگر لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے براہ کرم ذیل کی رہنما ہدایات پر عمل کریں:

• طبی نگہداشت حاصل کرنے کے علاوہ، گھر پر ہی رہیں

- کام، سکول یا عوامی مقامات پر نہ جائیں
- عوامی نقل و حمل، ٹیکسیوں یا رائڈ شیئرنگ کا استعمال نہ کریں
- اگر آپ کے لیے طبی نگہداشت حاصل کرنے باہر جانا لازمی ہو تو فیس ماسک پہنیں

• اپنے گھر میں خود کو دوسرے لوگوں سے الگ کر لیں

- مخصوص "بیمار والے کمرے" میں، اپنے گھر کے دیگر لوگوں سے دور رہیں
- اگر دستیاب ہو تو علیحدہ باتھ روم کا استعمال کریں
- پالتو جانوروں کو نہ چھوئیں



• اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھک کر کریں

- ٹشو کا استعمال کریں، ٹشو کو اسٹر والے کوڑے دان میں ڈالیں فوراً
- اپنے ہاتھوں کو دھو لیں
- اگر ٹشو دستیاب نہ ہو تو، اپنی کہنی کے اندر کھانسیں/چھینکیں



• اکثر اپنے ہاتھوں کو صاف کریں

- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں، خاص طور پر اپنی ناک صاف کرنے، کھانسنے، چھینکنے
- اپنے چہرے کو چھونے، بیت الخلاء جانے کے بعد اور کھانے یا کھانا تیار کرنے سے قبل۔



- صابن اور پانی بہترین انتخاب ہیں، خاص طور پر اگر آپ کے ہاتھ گندے نظر آ رہے ہوں

- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو کم از کم 60% الکحل پر مشتمل ہاتھ صفا (ہینڈ سینیٹائزر) استعمال کریں، جو آپ کے ہاتھوں کی تمام سطحوں پر لگ جائے اور انہیں اس وقت تک ساتھ رکھیں جب تک وہ خشک نہ محسوس ہونے لگیں





- خاص طور پر بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں

- گھر کی صفائی سے متعلق درج ذیل تجاویز پر پوری طرح عمل کریں:

- اپنے گھر کے دیگر لوگوں کے ساتھ برتنوں، پینے کے گلاسوں، پیالیوں، کھانے کے برتن، تولیوں یا بستر کا اشتراک نہ کریں
- مذکورہ بالا چیزوں میں سے کسی کو بھی استعمال کے بعد اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں یا ڈش واش میں ڈال دیں
- اپنے ”بیمار والے کمرہ“ اور بیت الخلاء میں بہت زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو پابندی سے صاف کریں۔ بہت زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں میں فون، ریموٹ کنٹرولز، کاؤنٹرز، ٹیبلٹ کے اوپری سرے، دروازے کے نایز، ہاتھ روم کی تنصیبات، ٹوائلٹس، کی بورڈز، ٹیبلٹس اور بستر کے قریب رکھی میزیں شامل ہیں
- صابن اور پانی یا دیگر ڈٹرجنٹ سے ان حصوں کی صفائی اور جراثیم ربائی کریں جن پر خون، پاخانہ، یا جسمانی سیال ہو سکتا ہے وار پھر گھریلو جراثیم ربا کا استعمال کریں



گھریلو جراثیم ربا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں



- جب آپ کے لیے دوسروں کے بہت قریب رہنا ضروری ہو تو فیس ماسک پہنیں (فیس ماسکس کے بارے میں مفید حفاظتی مشوروں کے لیے صفحہ 6 سے رجوع کریں۔)

میں خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کس طرح فیس ماسک استعمال کر سکتا ہوں؟

انفیکشن کو پھیلانے سے روکنے میں مدد کے لیے فیس ماسک پہننا ایک اہم راستہ ہے۔ جب آپ کے لیے دوسروں کے بہت قریب رہنا ضروری ہو تو آپ کو فیس ماسک پہننا چاہیے (جس میں آپ کے گھر کے دوسرے لوگ بھی شامل ہیں)۔ یاد رکھیں، ماسک پہننا سماجی فاصلہ رکھنے کی ضرورت کا بدل نہیں ہے۔



لچکدار بینڈ کو اپنی ناک کے باتسہ پر رکھیں



پٹیوں کو اپنے کان کے پیچھے لگائیں



اپنے ماسک کو ایڈجسٹ کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہاتھ صفا یا صابن اور پانی سے دھوئیں



ماسک کو احتیاط سے پیچھے کی طرف سے یا فیتوں کے ذریعہ اتاریں

فیس ماسک کو محفوظ طور پر استعمال کرنے کے لیے کچھ رہنما ہدایات میں شامل ہیں:

- اپنے ماسک کو چھونے سے قبل، پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں
- لچکدار بینڈ کو اپنی ناک کے باتسہ پر رکھیں اور ماسک کے باقی حصے سے آپ کی ناک اور منہ ڈھک جانا چاہیے
- اپنے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی خالی جگہ نہ چھوڑتے ہوئے فیتوں کو اپنے کانوں کے پیچھے لگائیں
- جب ماسک پہنے ہوں تو، اسے چھونے سے گریز کریں کیونکہ اگر ماسک کے باہری حصے میں وائرس لگا ہو تو جب آپ اسے چھوئیں گے تو وہ آپ کے ہاتھوں پر آ جائے گا
- ماسک پہنی ہوئی حالت میں اگر آپ کو اسے ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہو تو، ماسک کو ایڈجسٹ کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہاتھ صفا یا صابن اور پانی سے دھوئیں
- اگر آپ کا ماسک گیلا محسوس ہو تو، اسے ہٹا دیں اور نیا ماسک بدل لیں
- اپنا ماسک ہٹاتے وقت، اسے احتیاط سے پیچھے کی طرف سے یا فیتوں کے ذریعہ اتاریں
- دھیان رکھیں کہ ماسک اتارتے وقت آپ اپنی آنکھوں، ناک اور/یا منہ کو نہ چھوئیں
- استعمال شدہ ماسکس کو فوراً اسٹر والے کوڑے دان میں ضائع کر دیا جانا چاہیے۔

اگر آپ کپڑے کا ماسک استعمال کر رہے ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ ہر استعمال کے بعد اسے دھویا جائے۔ کپڑے سے بنے فیس ماسکس کو مناسب طریقے سے دھونے سے متعلق ہدایات کے لیے براہ کرم [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

کسی COVID-19 میں مبتلا شخص کی دیکھ بھال کرتے ہوئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگرچہ زیادہ تر لوگ اپنے گھر پر ہی COVID-19 سے صحتیاب ہو سکتے ہیں، تاہم زیادہ عمر والے افراد اور کسی بھی عمر کے بعض خفہ طبی کیفیات، جیسے کہ پھیپھڑے کی بیماری، دل کے مرض، یا ذیابیطس والے لوگوں کو COVID-19 کی بیماری سے سنگین پیچیدگیاں فروغ پانے کا خطرہ رہتا ہے اور آپ کو علامات شروع ہونے پر جتنی جلدی ممکن ہو علاج حاصل کرنا چاہیے۔ اگر آپ گھر پر COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو، آپ کو درج ذیل کرنا چاہیے:

• بیمار شخص کی قریبی نگرانی کریں

– COVID-19 کی ہنگامی انتہائی علامات پر نظر رکھیں (اندرونی کور سے رجوع کریں)
– پابندی سے پلس آکسی میٹر کی ریڈنگز پر نظر رکھیں اور اسے ریکارڈ کریں (صفحہ 3 سے رجوع کریں)

• بیمار شخص کی علامات کا علاج کرنے میں مدد کریں

– کافی سارا سیال پینا اور کافی زیادہ آرام کرنا یقینی بنائیں
– معمولیہلکی علامات کے لیے کاؤنٹر سے بغیر نسخہ کے ملنے والے پروڈکٹس اور گھریلو علاج کی تجاویز استعمال کریں (صفحہ 1 سے رجوع کریں)

• اگر ضرورت ہو تو مزید طبی نگہداشت حاصل کریں

– ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کا فون نمبر آسانی سے قابل رسائی رکھیں
– اگر وہ شخص زیادہ بیمار ہو جائے تو ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں
– اس بارے میں فیصلہ کرنے میں اپنی مدد کے لیے کہ کب مزید طبی نگہداشت حاصل کرنا ہے، CDC کا خود سے جانچ کا ٹول ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) اور پلس آکسی میٹر فنکر ریڈر استعمال کریں۔

• کسی طبی ایمرجنسی کی صورت میں فوراً 911 پر کال کریں

– ڈسپینچ کو آگاہ کریں کہ مریض کو COVID-19 اور اگر ممکن ہو تو چہرے پر ماسک لگا دیں

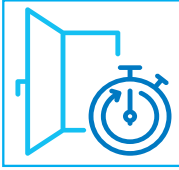
COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر میں خود کو، اور اپنے بقیہ گھرانے کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

• کسی بیمار شخص کی خوابگاہ یا بیت الخلاء کی صفائی اور جراثیم ربائی کرتے وقت



- ضرورت ہونے کی بنیاد پر ایسا کریں
- ان کے بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد صفائی کے لیے جتنی دیر تک ممکن ہو سکے اتنی دیر تک انتظار کریں
- فیس ماسک اور اگر دستیاب ہو تو ربر یا لیٹیکس کے دستانے پہنیں
- صفائی کے فوراً بعد فیس ماسک اور دستانوں کو ضائع کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں

• بیمار شخص کے کمرے میں داخل ہوتے وقت



- اگر دستیاب ہو تو فیس ماسک پہنیں
- کمرے سے نکلنے کے فوراً بعد ماسک کو ضائع کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں
- ان سے کم از کم چھ فٹ کی دوری پر رہیں، خاص طور پر اگر فیس ماسک دستیاب نہ ہو
- جس حد تک ممکن ہو سامنا ہونے کو محدود رکھیں

• تیمارداروں کے علاوہ، ملاقاتیوں کی سفارش نہیں کی



مجھے کتنے عرصے تک گھر میں الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو COVID-19 نہیں ہے، لیکن آپ کے گھرانے میں کسی کو ہے، تو آپ کو درج ذیل مدت تک گھر پر علیحدگی میں رہنا چاہیے:

- بیمار شخص سے آخری بار رابطہ ہونے کے بعد 14 دنوں تک، اگر وہ علیحدہ رہنے کے اہل تھے۔

– علیحدگی سے مراد یہ ہے کہ بیمار شخص نے گھر کے دوسرے لوگوں سے 6 فٹ کی دوری برقرار رکھی تھی اور/یا گھر میں باقی لوگوں سے الگ ایک علیحدہ کمرے میں قیام پذیر رہے تھے

- اس تاریخ سے 14 دن تک جب بیمار فرد کو ”صحتیاب“ مانا گیا تھا، اگر وہ علیحدہ رہنے کے اہل تھے۔

اگر COVID-19 کے لیے آپ کی جانچ مثبت ہوتی ہے تو، آپ کو صحتیاب ہونے تک بدستور گھر پر علیحدگی میں رہنا چاہیے، یعنی:

- آپ کی بیماری شروع ہونے کے بعد 10 دن یا آپ کی جانچ ہونے کے بعد 7 دن
- اور اگر آپ کو بخار کم کرنے والی دوا لیے بغیر کم از کم 3 دنوں تک بخار نہیں آتا ہے
- اور آپ کی علامات میں بہتری آگئی ہو

اگر آپ کو کام پر واپس جانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے خط کی ضرورت ہو تو، کام پر واپسی کی پالیسیوں کے لیے اپنے آجر کے صحت کے شعبے سے معلوم کریں۔ اگر خط کی ضرورت ہے تو، آپ نارٹھ شور پرائمری کیئر فزیشن سے اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کوئی ابتدائی نگہداشت کا معالج نہ ہو تو براہ کرم **847-HEALTH9 (847-432-5849)** پر کال کریں یا ای وزٹ مکمل کرنے کے لیے **NorthShoreConnect** کا استعمال کریں۔

علیحدگی کی یہ تجویز شدہ مدت تبدیل ہو سکتی ہے؛ تازہ ترین معلومات کے لیے براہ کرم

dph.illinois.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔

گھر پر علیحدگی ختم کرنے کا فیصلہ بیمار شخص کے نگہداشت فراہم کنندہ اور ریاستی اور مقامی محکمہ صحت کے مشورے سے کیا جانا چاہیے۔ مقامی فیصلے مقامی حالات پر منحصر ہوتے ہیں۔

**POWERED
BY GIVING**



زندگی بچانے والی نگہداشت کی اس کٹ کی تیاری نارتھ شور کے COVID-19 ریسپانس فنڈ کے نجی عطیہ دہندگان کی مدد سے ممکن ہوئی۔ ہم اپنی عطیہ دہندہ کمیونٹی اور شرکاء کار کے فراخ دلانہ تعاون کے شکرگزار ہیں جنہوں نے نارتھ شور کے مشن ”انسانی زندگی کا تحفظ اور اس میں بہتری“ میں انتہائی اہم کردار ادا کیا ہے۔

اگر آپ نارتھ شور کے COVID-19 ریسپانس فنڈ میں تعاون کرنا چاہتے ہیں تو، براہ کرم foundation.northshore.org/covid19 پر جائیں۔

 **NorthShore**
University Health System