

COVID-19 میں مبتلا بالغ مریضوں کے لیے نارتھ شور کیئر گائیڈ

آپ کی صحتیابی ہماری بنیادی ترجیح
ہے۔

مختلف زبانوں میں مکمل نگہداشت کے رہنما کتابچے
کے ورژنز سمیت، صحتیابی کے دیگر وسائل کے
لیے، براہ کرم northshore.org/covid19
ملاحظہ کریں

COVID-19 کے ہنگامی انتباہی اشارات اور بعض عمومی علامات کیا ہیں؟

مریضوں کو COVID-19 وائرس کا تجربہ مختلف طریقوں سے ہوتا ہے۔
بعض میں معمولی نوعیت کی علامات ہوتی ہیں جبکہ دیگر کو شدید تنفسی
بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر آپ COVID-19 کے سلسلے میں ہنگامی انتباہی
علامات کا سامنا ہو، تو براہ کرم فوراً طبی نگہداشت حاصل کریں۔

ہنگامی انتباہی علامات میں شامل ہیں:

- سانس لینے میں دشواری یا دم پھولنا، یا
- سینے میں مسلسل درد یا دباؤ، یا
- نئی الجھن یا ایستادگی کی نا اہلی، یا
- نیلے ہونٹ یا چہرہ

درج ذیل مزید معمولی علامات میں سے کسی ایک یا زیادہ میں
مبتلا ہونا عام بات ہے:

- بخار
- سونگھنے یا ذائقے کی حس میں کمی
- کھانسی
- بھوک نہ لگنا
- ناک بند ہونا
- سردی لگنا یا لرزش والی کپکپی
- گلا خراب ہونا
- سر درد
- ناک بہنا
- پیچش
- زکام جیسی علامات کے
- گھبراہٹ یا دیگر معدے اور آنت
- ساتھ پٹھوں میں درد
- (gastrointestinal) کی علامات

یہ ان علامات کی مکمل فہرست نہیں ہے کہ جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا
ہے۔ اگر آپ کو ایسی دیگر علامات کا سامنا ہو جو شدید یا آپ کے لیے
باعث تشویش ہوں تو براہ کرم اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے
رابطہ کریں۔

گھر پر COVID-19 سے صحت یاب ہونے کے لیے کچھ کاؤنٹر سے بغیر نسخہ ملنے والی دوائیں اور مفید معالجاتی مشورے کیا ہیں؟

گھر پر صحت یاب ہونا COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر COVID-19 کے سبب آپ کو ہلکی علامات کا سامنا ہے، تو آپ درج ذیل معالجات آزما سکتے ہیں:

بخار، جسم میں درد اور سر درد کے لیے:

Acetaminophen، جیسے کہ Tylenol

کھانسی اور بلغم سے راحت کے لیے:

Mucinex-DM، اضافی قوت والی

خراب گلے اور کھانسی کے لیے:

کھانسی کے ڈرائس، جیسے کہ Halls یا Cepacol

گلے کی سوزش کے لیے:

• نمکین پانی، دن میں تین مرتبہ غرارے کریں۔ 1-2/1 چائے کا چمچہ نمک 8 اونس گرم پانی میں شامل کریں

• تازہ ادراک + لیموں + شہد والی تازہ چائے (ہر ایک کا 1 کھانے کا چمچ ابلتے پانی میں ڈالیں، 3-4 منٹ تک ابال آئے دیں، اسے چھانیں اور پی لیں۔ آپ ذائقے کی بنیاد پر ہر جزو کی مقدار میں کمی بیشی بھی کر سکتے ہیں)

سانس بند ہونے کے لیے:

• ویکس ویپورب (Vicks VapoRub) جتنی آپ مناسب سمجھیں اتنی سینے پر اور ناک کے نیچے لگائیں

بند ناک کے لیے

• سیلانن نیزل اسپرے، روزانہ دو بار تک

خشک ہوا سے بچنے کے لیے:

• گرم بھاپ یا مرطوب گر (humidifier)

پانی کی کمی سے بچنے کے لیے:

• ہر گھنٹے میں کم از کم 1 گلاس پانی (یا Pedialyte یا Gatorade)

اگر میری حالت خراب ہوتی ہے تو میں کیسے طبی نگہداشت حاصل کر سکتا ہوں؟

• اگر آپ کی علامات سنگین صورت اختیار کرنے لگیں، خاص کر سانس میں تنگی ہو یا پلس آکسی میٹر (pulse oximeter) کی ریڈنگ %92 یا اس سے کم ہو تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

• اگر آپ کو کوئی طبی ایمرجنسی ہو تو 911 پر کال کریں، لے جانے والے عملے کو خبردار کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے اور اگر ممکن ہو، تو چہرے پر ماسک لگائیں۔

• اگر آپ سنگین ہوتی علامات کے باعث ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جانے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو براہ کرم درج ذیل فہرست میں سے کوئی ایک منتخب کریں:

بالغ مریضوں کے لیے:

نارتھ شور گلین بروک اسپتال (NorthShore Glenbrook Hospital)
(847) 657-5632

نارتھ شور ایوانسٹن اسپتال (NorthShore Evanston Hospital)
(847) 570-2111

سویڈش اسپتال (Swedish Hospital)
(773) 878-8200

بچہ مریضوں کے لیے:

ایڈوکیٹ چلڈرنز اسپتال (Advocate Children's Hospital)
(847) 723-5154

لوری چلڈرنز اسپتال (Lurie Children's Hospital)
(312) 227-3800

پیشتر بی ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں کال کریں اور چارج نرس کو مطلع کریں کہ آپ کو COVID-19 ہے اور آپ کو کون سی علامات کا سامنا ہے۔ (ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ کے فون نمبرز، اوپر دی گئی فہرست میں دیے گئے ہیں۔)

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

اگر آپ کو COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہو یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو یہ مرض لاحق ہے، تو براہ کرم ذیل میں رہنما ہدایات پر عمل کریں تاکہ محفوظ رہنے میں اپنے گھر اور کمیونٹی کے دیگر افراد کی مدد کر سکیں:

• طبی نگہداشت حاصل کرنے کے علاوہ گھر پر رہیں

— کام پر، اسکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں

— عوامی سفری سہولیات، ٹیکسیاں استعمال نہ کریں یا کسی کے ساتھ سفر نہ کریں

— اگر طبی نگہداشت کے لیے، آپ کا باہر جانا لازمی ہو تو فیس ماسک پہنیں

• اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں

— اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک دھوئیں خاص کر ناک صاف کرنے کے بعد، چھینکنے کے بعد، چہرے کو چھونے کے بعد، بیت الخلاء جانے اور کھانا کھانے یا بنانے سے پہلے

— صابن اور پانی بہترین اختیار ہیں، خاص کر اگر آپ کے ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہوں

— اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں، تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جو 60% الکحل پر مشتمل ہو، اسے اپنے ہاتھوں کے تمام حصوں پر لگائیں اور تب تک انہیں آپس میں ملیں جب تک خشک محسوس نہ ہونے لگیں



• اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو، خاص طور پر گندے ہاتھوں سے چھونے سے گریز کریں

• گھر کی صفائی کی درج ذیل تجاویز پر سختی سے عمل کریں:

— دیگر اہل خانہ کے ساتھ برتن، پینے کے گلاس، پیالیاں، کھانے کے برتن، تولیے یا بستر کا اشتراک نہ کریں

— درج بالا میں سے کوئی بھی چیز ہو تو انہیں صابن اور پانی کی مدد سے اچھی طرح دھوئیں یا انہیں استعمال کے بعد ڈش واشر میں رکھ دیں

— اپنے ”مریض کے کمرے“ اور بیت الخلاء میں کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔ کثرت سے چھوئی

جانے والی سطحوں میں شامل ہیں فونز، ریموٹ کنٹرولز، کاؤنٹرز، میز کی اوپری سطح، دروازے کی کنڈیاں، ہاتھ روم کی تنصیبات، بیت الخلاء، کبی بورڈز، ٹیبلٹس اور بستر کے ساتھ لگی میزیں

— جن جگہوں پر ممکنہ طور پر خون، دست، یا جسمانی رطوبتیں لگی ہوئی ہوں انہیں صابن اور پانی سے یا کسی اور ڈسٹرینٹ کی مدد سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں اور پھر گھریلو جراثیم کش محلول استعمال کریں

گھریلو کام کاج میں استعمال ہونے والے جراثیم کش محلول کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



• خود کو اپنے گھر کے دیگر لوگوں سے علیحدہ کر لیں

— اپنے گھر میں دیگر سے الگ تھلگ مخصوص ”مریض کے کمرے“ میں رہیں

— اگر دستیاب ہو تو، ایک علیحدہ ہاتھ روم استعمال کریں

— پالتو جانوروں کو نہ چھوئیں



• کھانستے اور چھینکتے وقت منہ ڈھک لیں

— ٹشو استعمال کریں، ٹشو کو پلاسٹک بیگ والے کوڑے دان میں ڈال دیں اور ساتھ ہی اپنے ہاتھ دھو لیں

— اگر ٹشو دستیاب نہ ہو، تو اپنی کہنی کی اندرونی طرف کھانسیں/چھینکیں



• جب آپ دوسروں کے قریب موجود ہوں تو لازماً فیس ماسک پہنے رکھیں

(فیس ماسک کے حوالے سے حفاظتی تجاویز کے لیے صفحہ 5 سے رجوع کریں۔)

میں خود کو اور دیگر افراد کو محفوظ رکھنے کے لیے فیس ماسک کیسے استعمال کر سکتا ہوں؟



لچک دار پٹی کو اپنی ناک کی ابھری بڈی پر چڑھائیں



اسٹریپس کو اپنے کانوں کے پیچھے لگائیں



اپنا ماسک ٹھیک کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر یا صابن اور پانی کی مدد سے صاف کریں



ماسک کو پیچھے کی طرف سے یا اسٹریپس کی مدد سے احتیاط سے اتاریں

فیس ماسک پہننا انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کا ایک اہم طریقہ ہے۔ (اپنے گہرانے میں موجود دیگر لوگوں سمیت) دوسروں کے قریب موجودگی کے وقت آپ کو لازماً فیس ماسک پہننا چاہیے۔ یاد رکھیں، ماسک پہننا سماجی فاصلے کی ضرورت کا نعم البدل نہیں ہے۔

فیس ماسک کو محفوظ طور پر استعمال کرنے کی بابت کچھ رہنما ہدایات میں شامل ہے:

- اپنے ماسک کو چھونے سے قبل، اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں
- اپنی ناک کی ابھری بڈی پر لچک دار پٹی چڑھائیں اور ماسک کے باقی حصے سے آپ کی ناک اور منہ ڈھکا ہوا ہونا چاہیے
- اسٹریپس کو اپنے کانوں کے پیچھے لے جائیں، اس طرح کے آپ کے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی فاصلہ نہیں رہے گا
- ماسک پہنتے وقت، اسے چھونے سے گریز کریں کیونکہ اگر ماسک کی بیرونی سطح پر وائرس کے ذرات ہوں تو وہ آپ کے اسے چھونے پر آپ کے ہاتھوں پر منتقل ہو جائیں گے
- اگر ماسک پہن کر آپ کو اسے ٹھیک کرنے کی ضرورت پیش آئے، تو اس ٹھیک کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر یا صابن اور پانی سے دھوئیں
- اگر آپ کا ماسک گندہ معلوم ہو، تو اسے اتار دیں اور اس کی جگہ نیا ماسک پہنیں
- ماسک اتارتے وقت، اسے پیچھے کی طرف سے یا اسٹریپس کی مدد سے احتیاط سے اتاریں
- خیال رہے کہ ماسک اتارتے وقت اپنی آنکھوں، ناک اور/یا منہ کو نہ چھوئیں
- استعمال شدہ ماسکس کو فوری طور پر پلاسٹک بیگ والے کوڑے دان میں تلف کر دینا چاہیے
- اگر آپ کپڑے کا ماسک استعمال کر رہے ہیں، تو براہ کرم یقینی بنائیں کہ اسے ہر بار استعمال کے بعد دھویا جائے۔ کپڑے کے فیس ماسکس کو صحیح سے دھونے کی ہدایات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے نگہداشت کنندہ کے طور پر میں کیسے اپنی، اور دیگر گھرانے کی حفاظت کر سکتا ہوں؟

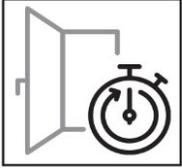
● بیمار فرد کے بیڈ روم یا باتھ روم کو صاف اور جراثیم سے پاک کرتے ہوئے



—حسب ضرورت بنیادوں پر اس طرح عمل کریں
—ان کے باتھ روم استعمال کر لینے کے بعد جتنا ہو سکے انتظار کریں
—اگر دستیاب ہوں تو، فیس ماسک اور ربڑ کے یا لیٹکس کے دستانے پہنیں

—صفائی کے فوراً بعد فیس ماسک اور دستانے تلف کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں

● بیمار فرد کے کمرے میں داخل ہوتے وقت



—اگر دستیاب ہو، تو فیس ماسک پہنیں
—کمرے سے نکلتے ہی فیس ماسک کو تلف کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں

—ان سے کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ رکھیں، خاص کر تب کہ جب فیس ماسک بھی دستیاب نہ ہو

—جتنا ہو سکے آنا سامنا ہونے کو محدود رکھیں

● نگہداشت کنندگان کے علاوہ، دیگر ملاقاتیوں کا مشورہ نہیں دیا جاتا



COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کی دیکھ بھال کرتے ہوئے مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگرچہ زیادہ تر لوگ گھر پر ہی COVID-19 سے بحفاظت صحت یاب ہو جاتے ہیں، تاہم عمر رسیدہ اور کسی بھی عمر کے ایسے لوگ جنہیں مخصوص سنگین خفہ طبی عوارض جیسے کہ پھیپھڑوں کا مرض، عارضہ قلب، یا ذیابیطس لاحق ہو، انہیں COVID-19 کے مرض کی وجہ سے مزید سنگین پیچیدگیوں میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ زیادہ ہے اور انہیں چاہیئے کہ وہ علامات شروع ہوتے ہی نگہداشت حاصل کریں۔ اگر آپ گھر پر COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کی نگہداشت کر رہے ہیں، تو آپ کو چاہیئے کہ:

● بیمار فرد کی قریبی نگرانی رکھیں

—COVID-19 کی ہنگامی انتہائی علامات (صفحہ 1 ملاحظہ کریں) پر نظر رکھیں

—پلس آکسی میٹر کی ریڈنگز پر باقاعدگی سے نظر رکھیں (صفحہ 3 ملاحظہ کریں)

● علامات کے علاج میں بیمار فرد کی مدد کریں

—یقینی بنائیں کہ وہ کافی زیادہ مشروبات کا استعمال کریں اور کثرت سے آرام کریں

—معمولی علامات کے لیے فوری دستیاب ادویات اور نگہداشت کے گھریلو مشورے استعمال کریں (صفحہ 2 ملاحظہ کریں)

● ضرورت پڑنے پر مزید طبی نگہداشت حاصل کریں

—ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے فون نمبر کو آسانی سے قابل رسائی رکھیں

—اگر وہ شخص زیادہ بیمار ہو جائے تو ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فون کریں

—مزید طبی نگہداشت کب حاصل کرنی ہے اس بارے میں فیصلے کرنے میں اپنی مدد کے لیے CDC کا خود سے جانچ کا ٹول ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) اور پلس آکسی میٹر فنڈر استعمال کریں

● کسی طبی ایمرجنسی کی صورت میں 911 پر کال کریں

—لے جانے والے عملے کو خبردار کریں کہ مریض کو COVID-19 ہے اور اگر ممکن ہو، تو انہیں فیس ماسک پہنا دیں

مجھے گھر میں کتنا عرصہ علیحدگی میں رہنا ہوگا؟

کام پر واپسی سے متعلق پالیسیوں کے سلسلے میں کام کی جگہ پر ملازمین کی صحت سے متعلق شعبے سے رجوع کریں۔ اگر کوئی خط درکار ہو، تو براہ کرم ای وزٹ (eVisit) مکمل کرنے کے لیے نارٹھ شور کنیکٹ (NorthShoreConnect) استعمال کریں یا -847-432-HEALTH9 (847-432-HEALTH9) پر کال کریں۔

اگر آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو، تو آپ کو اس وقت تک گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے کہ جب تک آپ صحت یاب نہ ہو جائیں، یعنی کہ:

- COVID-19 کی علامات ظاہر ہونے سے لے کر کم از کم 10 دنوں تک اور بخار کم کرنے والی ادویات کے بغیر بخار اترے 24 گھنٹے گزر چکے ہوں اور COVID-19 کی باقی علامات میں بہتری آ رہی ہو

اگر آپ کو COVID-19 نہیں تھا، لیکن آپ کے گھرانے میں کسی کو تھا، تو آپ کو گھر پر اس وقت تک علیحدگی میں رہنا چاہیے جب تک کہ:

- بیمار فرد سے آپ کی ملاقات کو 14 دن نہ گزر جائیں، بشرطیکہ انہوں نے علیحدگی اختیار کی ہو

– علیحدگی کا مطلب ہے کہ بیمار فرد نے 6 فٹ کا فاصلہ قائم رکھا ہو اور/یا وہ گھر کے اندر باقی افراد سے الگ کمرے میں رہے ہوں

- بیمار فرد کو "صحت یاب" قرار دینے کے دن سے 14 دن زیادہ نہ ہو جائیں، اگر وہ علیحدہ ہونے سے قاصر رہے ہوں

یہ مجوزہ علیحدگی کی مدت تبدیلی سے مشروط ہے؛ براہ کرم مزید تازہ ترین معلومات کے لیے dph.illinois.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔

گھریلو علیحدگی روکنے کا فیصلہ نارٹھ شور انفیکشن کنٹرول، سویڈش انفیکشن کنٹرول یا اینوائے محکمہ عوامی صحت کے ساتھ مشاورت کر کے کیا جانا چاہیے۔

حفاظت کے سفیر بنیں!

آگہی پھیلائیں۔ وائرس نہیں۔

انفوگرافکس اور اینیمیشنز – اور بہت کچھ!



قابل اشتراک تصاویر



COVID سے تحفظ کا عہد



دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ حفاظتی نکات کا اشتراک کرنے کے لیے QR کوڈ اسکین کریں۔

COVID سے تحفظ کا عہد کریں۔

ہماری کمیونٹیز کو محفوظ رکھیں۔



ملاحظہ کریں northshore.org/covidsafety