



ہدایات برائے کورونا وائرس

پہلے زمرے کے لوگوں کے رابطے کے لئے اہم معلومات۔

12 مارچ 2020

پہلے زمرے کے لئے رابطہ ("بڑے انفیکشن کا خطرہ) مثالی انتظام

- کم سے کم 15 منٹ کے لئے مجموعی طور پر جن کا روبرو رابطہ ہوا ہو، مثلاً گفتگو کے دوران، اس میں وہ فیملی شامل ہے جس کی تعداد دس ہو اور ایک ساتھ رہتے ہوں۔
- اس میں وہ لوگ شامل ہیں جن کا رابطہ براہ راست کسی سے ہوا ہو مثلاً کسی کو چوما ہو، منہ سے منہ میں پہا پ چلا گیا ہو یا اسے الٹی، کھانسی اور چھینک ہو رہی ہو وغیرہ۔

نوٹ:

← خود کو کو 14 دن کے لیے سب سے الگ تھلگ رکھیں، کیونکہ رابطہ سے لیکر تصدیق شدہ حالت تک کی یہ آخری مدت ہے۔)

عام ہدایت:

براہ کرم جہاں تک ممکن ہو سکے خود کو فیملی کے دیگر لوگوں سے دور رکھیں، اگر ہاتھ روم اور ٹوائلٹ دستیاب ہو تو صرف تنہا اس کا استعمال کریں، اگر چھوٹا بچہ ہو تو فیملی اس کی دیکھ بھال کا انتظام کرے، اور اس کے لیے بچہ کاکوئی قریبی شخص ہو۔

میری درخواست ہے کہ حفظان صحت اور ہاتھ کی صفائی کو تمام لوگ یقینی بنائیں تاکہ معمولی چھینک اور کھانسی سے بچا جاسکے۔

اور مستقل دروازوں کے قبضوں اور اوپری چیزوں کو دھوتے رہیں۔

ڈائری پر کریں:

براہ کرم دن میں دوبارہ درجہ حرارت کی جانچ کریں اور روبرٹ کوچ کی اس ڈائری کو بھریں

http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktperson/Tagebuch_Kontaktpersonen.html

اسے 14 دن کے قرنطینہ کے بعد وزارت صحت کو بھیجیں
(gesundheitswesen@lra-m.bayern.de)۔

بچوں کے لئے:

اگر آپ کا چھوٹا بچہ پہلے زمرے میں آتا ہو تو آپ اس کا استعمال کرسکتے ہیں، آپ سرٹیفکیٹ جمع کروائیں اور اس تعلق سے آپ مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں

www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene

کورونا وائرس کے علامات:

اگر آپ میں یہ علامات جیسے گلے کی سوزش، کھانسی، ناک بہنا، جسم میں درد، بخار یا سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو پیشگی اطلاع دے دیں

اپنی فیملی کے ڈاکٹر کو کال کریں اور کہیں کہ آپ متاثر شخص ہیں
فیملی ڈاکٹر مستقل طور پر آپ کے مرض کی تشخیص کرے گا اور علاج کے لئے مناسب اقدامات کرے گا اور اگر فیملی ڈاکٹر دستیاب نہ ہوں تو تو شدید علامات کی صورت میں ایمرجنسی میڈیکل سروس 117116 پر رابطہ کریں یا ایمرجنسی ڈاکٹر 112 سے اس نمبر پر رابطہ کریں

اور ساتھ ہی آپ سے وزارت صحت ای میل
کرنے کی درخواست کی جاتی ہے (gesundheitswesen@lra-m.bayern.de)
اور اگر قرنطینہ کے دوران کوئی علامت ظاہر ہو تو وزارت صحت کو فوری اطلاع دیں

اضافی لنکس:

www.landkreis-muenchen.de/coronavirus

www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Empfohlene_Schutzma%C3%9Fnahmen.html

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html