

StayHomeSafe اسکیم

اہلیت

بیماری کی روک تھام اور کنٹرول کے ضابطے (Cap. 599A) کے تحت، محکمہ صحت ایک لازمی قرنطینہ کا حکم جاری کرے گا۔

- COVID-19 کیس کے قریبی رابطے اور ان افراد کو 14 دن کے قرنطینہ سے گزرنا پڑے گا، اس کے بعد 7 دن کی خود نگرانی کی مدت ہوگی اور
- COVID-19 کیس کے قریبی رابطے (دوسری پرت) کا قریبی رابطہ اور ان افراد کو 4 دن کے قرنطینہ سے گزرنا پڑے گا

بشرطیکہ وہ شخص گھر میں قرنطینہ کے لیے موزوں سمجھا جاتا ہو۔ وہ اصول کہ آیا کوئی گھر میں قرنطینہ سے گزر سکتا ہے۔

- صرف ان لوگوں کو شمار کیا جائے گا جو مناسب رہائش گاہوں میں رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، منتقلی کا شبہ رکھنے والی رہائش گاہیں، علیحدہ غسل خانہ/باورچی خانہ کے بغیر رہائش گاہیں، چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم شدہ یونٹ یا بہت چھوٹے علاقوں کو مناسب نہیں سمجھا جاتا ہے۔
- ایک اور اہم اصول یہ ہے کہ صرف وہی لوگ جو ایک ہی جیسے خطرے رکھتے ہیں ایک مادی وقت پر ایک جگہ پر محدود ہوں۔
- انفرادی رابطوں کی جسمانی حالتیں، جس میں خود کی دیکھ بھال کی اہلیت، چاہے دوسروں کی دیکھ بھال کی ضرورت ہو، حمل کی حالت، شریک مرض وغیرہ شامل ہیں۔

براہ راست معلومات

رابطہ کی اہم معلومات کے لیے براہ کرم اس لنک پر جائیں۔

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf

اکثر پوچھے جانے سوالات

گھر پر محدود ہونے لوگوں کے لیے

1. گھر میں قرنطینہ کی مدت کے دوران کیا کرنا چاہیے؟

- براہ کرم روزانہ دو بار اپنے جسم کے درجہ حرارت کی جانچ کریں اور اپنی صحت کی حالت کی نگرانی کریں۔

- اس دوران، آپ کو قرنطینہ کی مدت کے مخصوص دنوں پر خود ایک ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) سے گزرنا پڑے گا۔ ٹیسٹ کا نتیجہ ریکارڈ کرنے کے لیے براہ کرم ٹیسٹ پڑھنے کے فوراً بعد ایک تصویر لیں۔ 14 دن سے کم گھر کے قرنطینہ میں رہنے والوں کے لیے، آپ کو 12 ویں دن COVID-19 نیوکلیک ایسڈ ٹیسٹ کے لیے کمیونٹی ٹیسٹنگ سینٹر (CTC) بھی جانا چاہیے۔ CTC پر 12 ویں دن کے ٹیسٹ کے نتائج پر مشتمل ایک میسج نوٹیفکیشن رکھیں۔
- براہ کرم اپنی صحت کی نگرانی کی معلومات اور ٹیسٹ کے نتائج کو "گھر پر قرنطینہ کے لیے میڈیکل سرویلانس فارم" میں ریکارڈ کریں۔ جب مرکز برائے تحفظ صحت کے اہلکاروں کی طرف سے درخواست کی جائے تو براہ کرم جانچ کے نتائج اور پوری طرح سے مکمل شدہ میڈیکل سرویلانس فارم کو معائنہ کے لیے اپنے پاس رکھیں۔

2. اگر میں گھر کے قرنطینہ کے دوران بیمار محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- گھر کے قرنطینہ میں رہنے والے افراد کو روزانہ دو بار جسمانی درجہ حرارت کی جانچ کرنی چاہیے اور صحت کی حالت کی نگرانی کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو 38°C یا اس سے زیادہ بخار ہے یا آپ کو سانس کی قلت، دھڑکن یا سینے میں درد سمیت دیگر شدید علامات ہوتی ہیں، تو آپ کو COVID-19 ہو سکتا ہے۔ اپنی صحت کی حالت کی تشخیص اور ہسپتال میں داخلے کے مزید انتظامات کے لیے براہ کرم "StayHomeSafe" اسکیم سے براہ راست رابطہ کریں۔ ایمرجنسی کی صورت میں، براہ کرم 999 پر کال کریں۔
- اس کے علاوہ، اگر ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو امکان ہے کہ آپ کو COVID-19 ہوا ہو۔ نتیجہ کی اطلاع دینے کے لیے آپ کو "StayHomeSafe" اسکیم سے براہ راست رابطہ کرنا چاہیے۔ آپ کے ہسپتال میں داخلے کے لیے مزید انتظام کیا جا سکتا ہے۔

3. گھر کے قرنطینہ میں رہنے والے افراد روزمرہ کی ضروریات کا بندوبست کیسے کرتے ہیں؟

- گھر کے قرنطینہ کے تحت افراد کو روزمرہ کی بنیادی ضروریات اور/یا کھانے کے لیے اپنے انتظامات خود کرنے کی ضرورت ہے، جیسے کہ دوست اور رشتہ دار کے ذریعے جو قرنطینہ کے تحت نہیں ہیں یا آن لائن/ٹیلی فون کے ذریعے آرڈر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ روزمرہ کی ضروریات کا بندوبست کرنے کے قابل نہیں ہیں تو آپ "StayHomeSafe" اسکیم کو براہ راست کال کر سکتے ہیں۔

4. ترسیل کے سامان (مثلاً کھانا اور آن لائن خریداری کا سامان) حاصل کرنے کے لیے کیا اہم احتیاطی تدابیر ہیں؟

○ گھریلو قرنطینہ کے تحت افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بغیر رابطے کے ادائیگی کے طریقے استعمال کریں۔ ان اشیاء کو پہنچانے والے افراد کو چاہئے کہ انہیں دروازے پر چھوڑ دیں (جیسے دروازے کے باہر ایک کرسی پر) اور ان کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے گھر میں داخل ہونے کی اجازت نہیں ہے۔ گھر میں قرنطینہ میں رہنے والے افراد سے بھی آمنے سامنے رابطہ سے گریز کرنا چاہیے۔

5. کیا گھر کے قرنطینہ میں رہنے والے افراد معمول کے مطابق کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگا سکتے ہیں؟ کیا گھریلو کچرے کو ٹھکانے لگانے کے لیے کوئی نکات ہیں؟

○ آپ کو اسی منزل پر مخصوص ردی کی ٹوکری کے جمع کرنے والے مقام پر کچرا ٹھکانے لگانے کے لیے اپنے گھر سے مختصر طور پر باہر جانے کی اجازت ہے بشرطیکہ آپ کا اسی دن اگر ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو اور آپ کو چاہیے کہ پورے عمل کے دوران اچھی طرح سے مناسب سرجیکل ماسک پہن رکھیں۔

○ آپ کو چاہیے کہ اپنے گھر سے نکلنے سے پہلے آپ کوڑا کرکٹ کو اچھی طرح لپیٹ لیں، ہاتھ کی صفائی کر لیں اور گھر سے نکلتے وقت فوراً دروازہ بند کر لیں۔ آپ کو جلد از جلد اپنے گھر واپس جانا چاہیے اور فوری طور پر ہاتھ کی صفائی کرنی چاہیے۔

○ پریشانی کی صورت میں براہ کرم "StayHomeSafe" اسکیم پر براہ راست کال کریں۔

6. اگر مجھے اپنے الیکٹرانک کلائی بینڈ اور "StayHomeSafe" موبائل ایپ میں مدد کی ضرورت ہو تو کیا کوئی مدد فراہم کی جاتی ہے؟ میں کس سے رابطہ کر سکتا ہوں؟

○ الیکٹرانک کلائی بینڈ اور "StayHomeSafe" موبائل ایپ سے متعلق استفسارات کے لیے براہ کرم سرکاری چیف انفارمیشن آفیسر کے دفتر (OGCIO) 5394 3150 سے براہ راست رابطہ کریں، shs@ogcio.gov.hk پر ای میل بھیجیں یا اپنا نام اور رابطہ نمبر ایس ایم ایس کے ذریعے 5394 3388 پر بھیجیں یا واٹس ایپ ہیلپ لائن 9617 1823 کا استعمال کریں۔

7. گھر میں قرنطینہ سے گزرنے والے افراد کے لیے انفیکشن کنٹرول کے کیا مشورے ہیں؟

○ کسی دوسرے شخص (افراد) کو قرنطینہ کی جگہ میں داخل نہیں ہونا چاہئے (جیسے دوست یا رشتہ دار جو ساتھ نہیں رہتے)

○ پوری قرنطینہ مدت کے دوران قرنطینہ کی جگہ پر رہیں سوائے کوڑے کو ٹھکانے لگانے، روٹی لینے کے لیے کمیونٹی ٹیسٹنگ سینٹر جانے یا محکمہ صحت (DH) کی طرف سے اتفاق کردہ کسی بھی دوسری سرگرمیوں کے لیے۔

- قرنطینہ کی مدت کے دوران فلیٹ کا دروازہ بند رکھیں سوائے مذکورہ بالا سرگرمیوں کے۔
- ہاتھ کی صفائی کثرت سے کریں اور کھانسی کے انداز کا مشاہدہ کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیاں کھلی رکھ کر جگہ کو اچھی طرح ہوادار رکھیں۔
- گھریلو ماحول کو روزانہ 99 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ کے ساتھ صاف اور جراثیم سے پاک کریں (10 ملی لیٹر بلیچ کا مرکب جس میں 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ 990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ ملا کر) 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے، 70% الکحل سے جراثیم کو پاک کریں۔
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں، قے یا جسم کے کسی اخراج سے آلودہ ہیں تو دکھائی دینے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے اچھی طرح سے جاذب قابل ضیاع تولیے کا استعمال کریں۔ پھر سطح اور آس پاس کے علاقے کو جراثیم کش کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے 49 میں سے 1 پتلے گھریلو بلیچ سے جراثیم کو پاک کریں (10 ملی لیٹر گھریلو بلیچ کا مرکب جس میں 5.25% ہائپوکلورائٹ محلول 490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ ہو)، 15 سے 30 منٹ کے لیے چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے، 70% الکحل سے جراثیم کشی کریں۔
- فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے رکھیں
- بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئے۔
- ہر فرش کے ڈرین اوٹ لیٹ میں ہفتے میں ایک بار تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں۔
- گھر کے کسی فرد کے لیے جس میں سانس کی علامات پیدا ہوتی ہیں اسے چاہیے کہ وہ اچھی طرح سے مناسب سرجیکل ماسک پہنیں، اور ایک مخصوص براہ راست رابطے کے ذریعے محکمہ گھریلو معاملات (HAD) کو جلد از جلد مطلع کریں جو چوبیس گھنٹے کام کرتی ہے۔
- جب بھی کوئی سامان حاصل کرنے کے لیے دروازہ کھولیں یا اسی دن منفی ریپڈ اینٹیجن ٹیسٹ (RAT) کے بعد کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کے لیے فلیٹ کو چھوڑیں تو اچھی طرح سے مناسب سرجیکل ماسک پہنیں۔