

# کورونا سے حفاظت: عملے اور کارکنوں کے لئے طریقہ کار و ضروری ہدایات

## (SOP for Staff Safety Measures)

### حفاظت کے عام طریقہ کار

1. کسی سے بات کرتے وقت دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں، گلے نہ ملیں اور ہاتھ نہ ملائیں۔
2. اپنے گھر کے باہر والے افراد سے بات چیت کرتے وقت ماسک پہن رہیں۔ ماسک نم ہو جائے تو بدل دیں۔ کپڑے کا ماسک ہو تو روز اسے اچھی طرح دھوئیں۔ سرجیکل ماسک کو پلاسٹک کے کور میں ڈال کر کوڑے دان میں پھینکیں۔ N-95 ماسک کو استعمال کے چار دن کے بعد ہی دوبارہ استعمال کریں۔
3. صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ بیس سیکنڈ تک دن میں کئی بار دھوئیں۔ سینیٹائزر (Sanitizer) ہو تو دونوں ہاتھوں پر سوکھنے تک اچھی طرح سے ملیں۔
4. کھانسی اور چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو رومال سے ڈھانکیں اور رومال کو روزانہ دھوئیں۔
5. اپنے چہرے، منہ، ناک اور آنکھوں کو دھوئے بغیر ہاتھ نہ لگائیں۔ اگر آپ کے ہاتھ صاف بھی لگتے ہیں تب بھی احتیاط برتیں۔ کورونا کی بیماری ناک، منہ اور آنکھوں کے ذریعہ پھیلتی ہے۔

### گھر سے باہر جانے اور گھر واپس ہونے کے دوران حفاظت کے طریقہ کار

6. گھر سے باہر جاتے وقت کم سے کم سامان / اشیاء اپنے ساتھ لے جائیں۔
7. بستی میں بیداری مہم کے دوران یا کورونا مریضوں کی دیکھ بھال کے لئے کی جانے والی ملاقاتوں کے دوران مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ایک کٹ اپنے ساتھ رکھیں۔  
(a) سینیٹائزر (Sanitizer) کی باٹل (b) استعمال شدہ اشیاء کو رکھنے کے لئے پلاسٹک بیگ (c) ایک پلاسٹک بیگ میں صاف سرجیکل کاٹن روئی (d) ایک اضافی ماسک
8. باہر سے واپس آنے پر اپنے ہاتھ اور چہرے کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
9. اگر N-95 ماسک ہو تو استعمال کے بعد اس کو الگ رکھ دیں۔ ممکن ہو تو کچھ گھنٹوں تک سورج کی روشنی میں رکھیں۔ پھر چار دن کے بعد ہی اس کو دوبارہ استعمال کریں۔
10. ان اشیاء کو جن کو دھویا جاسکتا ہے ان کو پانی اور صابن سے دھولیں مثلاً (a) کپڑے کا ماسک (b) عینک (c) چابیاں (d) چوڑیاں

- انگوٹھی، زنجیر، ہلکے زیورات وغیرہ۔ ہو سکتے تو ان کے استعمال سے ہی گریز کریں یا کم سے کم استعمال کریں۔
- (e) گھرواپسی کے بعد کپڑوں کو دھوئیں، یہ ممکن نہ ہو تو کچھ گھنٹوں کے لئے اس کو دور ہو اور سورج کی روشنی میں رکھیں یا پھر پلاسٹک کے بیگ میں رکھ دیں اور دوسرے دن اس کو استعمال کریں۔
11. جن چیزوں کو دھویا نہیں جاسکتا ان کو سینی ٹائزر سے صاف کریں مثلاً
- (a) فون: کپڑے یا روئی یا Tissue پر سینی ٹائزر ڈال کر فون کو صاف کریں۔
- (b) پرس: اپنے ذاتی مردانہ یا زنانہ پرس کو بھی اسی طرح صاف کریں۔
- (c) گھڑی: ہو سکے تو گھڑی کا استعمال نہ کریں اور اگر استعمال کریں تو اوپر دئے گئے طریقہ سے اسکی صفائی کریں۔
12. ایسی اشیاء جن کو نہ دھویا جاسکتا ہے اور نہ ہی صاف کیا جاسکتا ہے ان کو چند گھنٹوں تک ہوا میں رکھیں مثلاً کتابیں، رجسٹر فائل، کاغذ سے بنی دیگر اشیاء، بال پن وغیرہ ان کو کسی ڈبہ میں ڈال کر الگ سے رکھیں اور پھر اس کو ہاتھ نہ لگائیں۔ دوسرے دن اسے باہر لے جانے کے وقت ہی ہاتھ لگائیں۔
13. سر جیکل ماسک: ایک دن کے استعمال کے بعد یا اس کے نم ہو جانے پر اس کو استعمال نہ کریں۔ پھینکنے سے پہلے اسے جراثیم کش دوا سے اسپرے کریں۔
14. آکسی میٹر: آکسی میٹر کے استعمال سے پہلے اور بعد اس کو سینٹائزر کریں۔ Wipe یا روئی پر سینی ٹائزر سے اسپرے کریں اور پھر پلاسٹک کے بیگ میں بند کر کے پھینکیں۔

## N-95 ماسک کے بارے میں طریقہ کار

15. چہرے سے نکالتے وقت N-95 ماسک کے سامنے کے حصہ کو ہاتھ لگائے بغیر اسٹیک (Elastic) کو پکڑ کر اسکو نکالیں۔
16. N-95 ماسک کو نکالنے کے بعد اس کو کاغذ کے ایک لفافے میں چار دن تک رکھیں۔ اس لفافے پر نمبر ایک لکھ دیں۔ دوسرے دن دوسرا N-95 ماسک استعمال کریں پھر اس کو بھی استعمال کے بعد ایک لفافے میں رکھ کر نمبر دو لکھ دیں اور پھر چار دن کے بعد اس کو دوبارہ استعمال کریں۔ اس طرح سے دوسرے N-95 ماسک کو استعمال کریں۔
17. اگر ممکن ہو تو N-95 ماسک کو سورج کی روشنی میں کچھ گھنٹوں تک رکھیں۔
18. ہر N-95 ماسک کو صرف چار یا پانچ بار تک ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد اس پر جراثیم کش دوا (1% بلینچ کا پانی) چھڑک کر بیگ میں ڈال کر کچرے دان میں ڈالنا چاہئے۔

## بستیوں میں گھومنے کے دوران

19. جب آپ بستیوں میں گھوم رہے ہوں تو کوشش کریں کہ بیت الخلاء یا تھروم کو کم سے کم استعمال کریں۔
20. اپنا موبائل فون دوسروں کو نہ دیں اور نہ دوسروں کا موبائل استعمال کریں۔ اپنے ہیڈ فون / Earphone کو ساتھ رکھیں اور کسی اور کو نہ دیں۔ اگر دوسروں کے موبائل کو استعمال کرنے کی ضرورت پڑ جائے تو اس کو خود کے ہیڈ فون کے ذریعہ استعمال کریں۔
21. اگر فیلڈ میں کسی کے ساتھ کوئی مسئلہ یا جھگڑا پیدا ہو جائے تو دھکم بازی نہ کریں، نہ کسی کو چھوئیں اور نہ کسی کو چھونے دیں۔ وہاں سے فوراً اپنے آفس لوٹ جائیں اور مدد لیں۔
22. آپ کی صحت بہت ضروری ہے۔ ہر دن کے اختتام پر اندازہ لگائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ہلکی علامات جیسے سردی، تھکاوٹ، گلے کی سوزش، جسم میں درد، ہلکا بخار، بو اور ذائقے میں کمی، اجابتیں وغیرہ پر دھیان رکھیں۔ اگر ایسا کچھ ہو رہا ہو تو کسی ڈاکٹر یا ہیلتھ لائن سے مشورہ کریں اور اپنی جانچ بھی کروالیں۔ گھر میں الگ تھلگ رہیں، پریشان نہ ہوں، آرام سے رہیں اور صحت بخش غذائیں کھائیں۔
23. گھر کو واپس آنے کے بعد بیس سینڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ اچھی طرح سے دھوئیں۔
24. N-95 ماسک کو حفاظت سے رکھیں۔ یاد رکھیں کہ اس کا دوبارہ استعمال چار دن کے بعد ہی کریں۔ اگر کپڑے کا ماسک استعمال کر رہے ہیں تو صابن کے پانی میں دس منٹ رکھنے کے بعد دھوئیں۔ اگر ماسک صرف ایک بار کے استعمال والا ہو تو پھر اس کو استعمال کے بعد پلاسٹک کے کور میں رکھ کر پھینکیں۔
25. گھر کو واپس آنے کے بعد فوراً نہانے کو ترجیح دیں۔ اپنے کپڑوں کو دھو دیں یا پھر ہوا میں لٹکا دیں اور دوسرے دن ہی استعمال کریں۔
26. دو یا تین جوڑے باہر کے استعمال کے لئے الگ سے رکھیں اور انہیں استعمال کریں۔
27. حسب معمول چائے اور کافی استعمال کریں۔ مشروبات جیسے لیمو کا شربت بھی استعمال کریں۔ ساتھ ہی اچھی طرح سے دھلے ہوئے پھل بھی دن میں کئی بار استعمال کریں۔
28. متوازن غذا کا استعمال کریں۔ گوشت، انڈے اور ترکاری کھائیں۔
29. روزانہ کیلا، سنتر، موسمی یا جو بھی پھل میسر ہو اس کو کھانا چاہئے۔
30. رات میں سونے سے پہلے گرم پانی کا غرارہ کریں۔

## رضا کاران صحت کے افراد خاندان کے لئے

- صحت کے رضا کاروں کو چاہئے کہ عمر رسیدہ گھر والوں پر خاص توجہ دیں اور ان پر بھی جن میں پہلے سے کچھ بیماریاں ہوں۔ ساتھ ہی حاملہ خواتین پر بھی توجہ دیں۔ اگر آپ کو معمولی علامات بھی محسوس ہوتی ہیں تو خود کو خاندان والوں سے الگ کر لیں۔