

(COVID-19) کووڈ-19 کیلئے فیملی کی ہنگامی منصوبہ بندی

کیا آپ اور آپ کے خاندان نے ایسی صورت حال کے لئے جس میں آپ کے گھر کا کوئی فرد (COVID-19) کووڈ-19 کا شکار ہو جائے اور اُسے خود تنہا رہنے کی ضرورت پڑ جائے یا ہسپتال میں داخل ہونا پڑے کوئی ذاتی ہنگامی منصوبہ بنایا ہے؟

اپنے گھرانے کے لئے ایک ہنگامی منصوبہ بنائیں۔ جس کے لئے مندرجہ ذیل چیزوں کو مد نظر رکھیں:

- انتظار نہ کریں مدد کی ضرورت سے پہلے ہی ہنگامی منصوبہ بندی شروع کر دیں۔
- خود تنہائی کی ضرورت کے تحت یا اگر آپ بہت زیادہ بیمار ہو جائیں، ہسپتال جانا پڑے اور بچوں کی دیکھ بھال کے قابل نہ ہوں تو اپنے قریبی رشتہ داروں یا اپنے نزدیکی دوستوں سے رابطہ کریں اور بچوں کی دیکھ بھال کا منصوبہ بنا لیں۔
- اگر ممکن ہو تو ہنگامی طور پر ایسے نگہداشت کرنے والے کا انتخاب کریں جنہیں کووڈ-19 (COVID-19) لگنے یا شدید بیماری کا زیادہ خطرہ نہ ہو۔ ایسے لوگ جن میں بیماری بڑھنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں:
 - عمر رسیدہ لوگ
 - ایسے لوگ جو کسی بھی عمر میں ہوں لیکن انہیں شدید بیماریوں کے خطرات لاحق ہوں۔ جیسے دل یا پھیپھڑوں کا عارضہ، کمزور قوت مدافعت کا نظام، موٹاپہ یا ذیابیطس
- اس بات کا تعین کر لیں کہ ہنگامی حالت میں نگہداشت کرنے والا/والی آپ کے گھر رہنے کے لئے آئیگا/آئیگی یا آپ کے بچے اُن کے وہاں جائیں گے؟ یاد رہے۔ کہ آپ کے بچے ایک متاثرہ شخص سے قریبی رابطہ میں رہ چکے ہیں، لہذا اُن کی نگہداشت کے لئے محفوظ ترین راستہ کیا ہو سکتا ہے؟
- اپنے بچوں کی نگہداشت کے لئے ضروری خصوصی ہدایات کی فہرست بنائیں (کیا انہیں کوئی ادویات دینی ہیں، کیا انہیں کوئی الرجی ہے، کیا انہیں روزمرہ کی خصوصی ضروریات ہیں)؟
- اپنے بچوں کے لئے ایک بیگ تیار کریں اگر وہ نگہداشت کرنے والے کے گھر جا رہے ہوں تو اُن کی ضرورت کی تمام چیزیں اُس میں موجود ہوں۔
- تمام ضروری فون نمبروں کی فہرست بنائیں (فیملی ڈاکٹر، سکول، دیگر افراد خاندان وغیرہ)
- کیا آپ کے گھر پر کچھ دوسرے لوگ بھی رہتے ہیں، جیسے کہ عمر رسیدہ والدین، جن کو بھی مدد کی ضرورت ہوگی۔
- کیا آپ کے ہاں پالتو جانور بھی ہیں، جنہیں نگہداشت کی ضرورت ہوگی یا عارضی رہائش مطلوب ہو۔
- اپنے افراد خاندان سے اُن انتظامات کے بارے میں گفتگو کریں جو آپ کر رہے ہیں۔
- اپنے تیار کردہ منصوبہ کی ایک نقل پرنٹ نکال کر رکھیں جو ضرورت پڑنے پر ہنگامی خدمات یا صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں کو دی جا سکے۔
- مندرجہ بالا ایڈریس پر پارک ریجن فیملی ایمرجنسی پلاننگ برائے کووڈ-19 (COVID-19) فارم کو پُر کریں۔
york.ca/COVID19FamilySupport

ہنگامی حالات میں نگہداشت کرنے والے کے انتخاب کے لئے ترجیحات

اگر آپ کووڈ-19 (COVID-19) میں مبتلا ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے گھر کے دوسرے افراد پر اثر انداز ہو چکے ہوں جس میں آپ کے بچے شامل ہوں اگر ممکن ہو تو، ہنگامی نگہداشت کرنے والے ایسے شخص کا انتخاب کریں جسے کووڈ-19 (COVID-19) میں مبتلا ہونے یا شدید بیمار ہونے کا خطرہ نہ ہو۔ ایسے لوگ جن میں بیمار ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں:

- ایسے لوگ جو عمر رسیدہ ہوں
- ایسے لوگ جو کسی بھی عمر میں ہوں لیکن انہیں شدید بیماریوں کے خطرات لاحق ہوں۔ جیسے دل یا پھیپھڑوں کا عارضہ، کمزور قوت مدافعت کا نظام، موٹاپہ یا ذیابیطس

اگر آپ کو ایسا نگہداشت کرنے والا/والی منتخب کرنا پڑے جو ان امراض میں ہو تو یہ یقینی بنائیں کہ وہ انسولیشن یعنی خود تنہائی کی ہدایات پر عمل پیرا ہیں۔

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca/COVID19

York Region

وسائل اور تعاون

اگرچہ خود تنہائی آپ کے گھر پر دوسرے افراد کے لئے پبلک ہیلتھ (Public Health) کی پابندیوں پر عملدرآمد کرواتا ہے، جہاں تک ممکن ہو سکے جسمانی فاصلے کی پریکٹس کریں۔ چہرے پر ماسک پہنیں۔ اکثر اوقات ہاتھ دھوئیں۔ اور زیادہ چھونے والی جگہوں کو مثلاً دروازوں کے ہینڈل، دستے، ریلنگ وغیرہ کو صاف اور جراثیموں سے پاک رکھیں۔

اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ کو خود تنہائی کی ضرورت ہے یا آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے تو برائے مہربانی 1-800-361-5653 پر یارک ریجن پبلک ہیلتھ (York Region Public Health) سے رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لئے مندرجہ ذیل وسائل سے رجوع کریں:

- [COVID-19 Self-isolation Advice](#)
- [How to Care for a Child who Needs to Self-Isolate](#)

اگر آپ کو کووڈ-19 (COVID-19) کے لئے فیملی ایمرجنسی پلان کی تشکیل میں مدد یا مشورہ کی ضرورت ہے جس میں ہنگامی نگہداشت کرنے والے کے انتظامات شامل ہیں، یا نگہداشت مہیا کرنے کے لئے پرسنل پروٹیکٹیو ایکیپومنٹ (Personal Protective Equipment) (PPE) کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:

- Carefirst Seniors and Community Services Association کو فون کے ذریعے 416-502-2323 یا ای میل info@carefirstontario.ca پر رابطہ کریں۔

- وان کمیونٹی ہیلتھ سنٹر کووڈ-19 کی معلوماتی لائن (Vaughan Community Health Centre COVID-19) پر 905-226-7332 سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کووڈ-19 (COVID-19) کی شدید علامات محسوس کر رہے ہیں جیسے، سانس میں دشواری، سانس کا اکھڑنا یا شدید یا فوری سینے میں درد تو 911 کو فون کریں۔