

کووڈ-19: مشترکہ اور گُنجان آباد اقامت گاہیں- انفیکشن کے خطرے کو کم کرنا

آپ کو ہر وقت کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کسی کم کریں کے بارے میں
گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔

- یہ گائڈنس اُن اضافی اقدامات کی وضاحت کرتی ہے جن پر آپ کو کووڈ-19
ہونے یا اُسے آگے منتقل کرنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے غور کرنا
چاہیے۔ یہ گائڈنس اُن لوگوں کے لیے ہے جو ہر نوع کی اقامت گاہوں میں
سکونت پذیر ہیں، بالخصوص وہ لوگ جو رہتے ہیں:
- مشترکہ سہولیات والی اکموڈیشن یعنی اقامت گاہوں میں، جیسے
فیلٹس کے بلاکس
 - گُنجان آباد اقامت گاہوں میں
 - مشترکہ اقامت گاہوں میں

مشترکہ اقامت گاہوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کوئی فیلٹ یا گھر جہاں پر کرایہ دار کسی ایک اور ایسے فرد کے
ساتھ رہتے ہیں جن کے ساتھ اُن کا کوئی رشتہ نہیں اور وہ باتھ روم
اور باورچی خانے کی سہولیات کو مل کر استعمال کرتے ہیں
- اے ہاؤس ان ملٹیپل آکیوپیشن (ایچ ایم او)، یہ وہاں ہوتا ہے جہاں پر
2 یا زیادہ خاندانوں سے تعلق رکھنے والے 3 یا زیادہ افراد کھانا
پکانے اور بیت الخلاء کی سہولیات کا مشترکہ استعمال کرتے ہیں
- کو-لیونگ یعنی مشترکہ رہائش جہاں پر متعدد افراد/گھرانے کچھ
سہولیات یا جگہوں کا استعمال مشترکہ طور پر کرتے ہیں

اِس گائڈنس کا اطلاق اُن لوگوں پر ہوتا ہے جنہوں نے اپنی اقامت گاہ کرائے پر لے رکھی ہے یا جو اپنی اقامت گاہ کے خود مالک ہیں۔ مالک مکانوں اور کرایہ داروں کے لیے اضافی گائڈنس موجود ہے۔

انفیکشن پھیلنے کو کیسے روکا جائے، بالخصوص اُس صورت میں اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ مشترکہ اقامت گاہوں میں رہتے ہوں

کووڈ-19 ایک فرد سے دوسرے فرد کو چھوٹی بوندوں، ہوا میں اُڑنے والے ذرات یعنی ایروسولز اور براہ راست لمس سے پھیلتا ہے۔ جب متاثرہ افراد چیزوں پر کھانستے یا چھینکتے یا انہیں چھوتے ہیں تو چیزیں اور لوگوں کی املاک بھی کووڈ-19 سے متاثر ہو سکتی ہیں۔ جب لوگ ایک دوسرے کے نزدیک ہوتے ہیں تب پھیلنے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے، خاص طور پر اُن بند جگہوں میں جہاں ہوا کی آمدورفت اچھی نہیں ہوتی اور لوگ ایک ہی کمرے بہت سا وقت گزارتے ہیں۔

گھر کے اندر رہتے ہوئے کچھ لوگوں کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ایک دوسرے سے الگ رکھیں۔ آپ کو اِس گائڈنس پر عمل کرنے کی حتی الوسع کوشش کرنی چاہیے اور آپ کے گھرانے میں رہنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ:

- اپنے ہاتھ زیادہ کثرت سے دھوئیں، 20 سیکنڈ تک، صابن اور پانی کے ساتھ یا ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کریں اور چہرے کو چھونے سے اجتناب کریں
 - کثرت سے چھوٹی جانے والی اشیاء کو باقاعدگی سے صاف کریں
 - یقینی بنائیں کہ کافی ساری تازہ ہوا گھر کے اندر آئے
- کووڈ-19 کی ممکنہ انفیکشن والے گھرانوں کے لیے گھر میں رہنے والی گائڈنس میں مفصل گائڈنس موجود ہے کہ صفائی کیسے کرنی ہے، کچرے

کو کیسے ٹھکانے لگانا ہے، لانڈری کیسے کرنی ہے اور دیگر معلومات موجود ہیں۔

تازہ ہوا کو اندر آنے دیں (ہوا کی آمدورفت یعنی وینٹی لیشن)

سماجی دوری اور دیگر اقدامات کے علاوہ، کووڈ-19 کے پھیلنے کے خطرے کو بھی کم کر سکتے ہیں اگر آپ:

- ایسی جگہوں میں لوگوں کو چھونے سے گریز کریں جہاں ہوا کی آمدورفت کم ہو جیسے وہ کمرے جن کی کھڑکیاں کبھی نہیں کھلتیں
- یقینی بنائیں کہ غیر آرامدہ حد تک ٹھنڈک محسوس کیے بغیر کافی ساری تازہ ہوا گھر کے اندر آئے۔ اگر منظور شدہ وجوہات کی وجہ سے لوگ آپ کے گھر کام کرنے یا ملنے کے لیے آئے ہوئے ہوں تو آپ کو یہ اُن کی موجودگی میں اور اُن کے چلے جانے کے بعد کرنا چاہیے

ہوا کی آمدورفت بڑھانے کے لیے آپ:

- جس حد تک ممکن ہو کھڑکی کھول سکتے ہیں
- دروازے کھول سکتے ہیں
- یقینی بنا سکتے ہیں کہ کسی طرح کے وینٹس یعنی سوراخ (جیسے کھڑکی کے اوپری حصے میں) کھلے ہوئے ہوں اور ہوا کا بہاؤ بند نہ ہوا ہو
- ایکسٹریکٹر پنکھوں (جیسے غسلخانوں میں) کو استعمال کے بعد دروازہ بند کر کے معمول سے زیادہ دیر کے چلا سکتے ہیں

اگر آپ کے گھر میں ہوا کی آمدورفت کے لیے کوئی میکانیکی نظام لگا ہوا ہے جو تازہ ہوا کو وینٹس اور ڈکٹس یعنی سوراخوں کے ذریعے گھر میں گھماتا ہے تو یقینی بنائیں کہ یہ کام کر رہا ہے اور جب کوئی ملاقات کرنے کے لیے آئے (مثلاً، گھر خریدنے کے لیے دیکھنے کے لیے کوئی آئے) یا گھر میں کوئی بیمار ہو تو اس کے بہاؤ کی شرح میں اضافہ کر دیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ بیمار پڑنے یا انسولیٹ کرنے والے کسی فرد کے کمرے کی ہوا صرف باہر کی طرف ہی نکلے (جیسے کسی کھڑکی کے ذریعے)، نا کہ مکان کے دیگر حصوں کی طرف۔

صفائی

کووڈ-19 کے انتقال کو کم کرنے کے لیے باقاعدگی سے صفائی کرنا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کاٹھ کباڑ کو کم کرنے اور مشکل سے صاف ہونے والی اشیاء کو ہٹا دینے سے صفائی کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ صفائی کرنے والی معیاری اشیاء جیسے ڈیٹرجنٹس اور بلیچ استعمال کرتے ہوئے صفائی کرنے کے تعداد میں اضافہ کریں جس میں تمام تر اشیاء پر توجہ دیں لیکن کثرت سے چھوئی جانے والی جگہوں جیسے دروازوں کے ہینڈل، لائٹوں کے سوئچز، رموٹ کنٹرولز اور الیکٹرانک اشیاء پر خصوصی توجہ دیں۔

صفائی زیادہ کثرت سے ہونی چاہیے جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کتنے لوگ کسی جگہ کو استعمال کرتے ہیں اور اُس جگہ کے اندر اور باہر جاتے ہیں۔ غسلخانوں اور مشترکہ استعمال کے باورچی خانوں میں کثرت سے چھوئی جانے والی اشیاء کی صفائی کرنا خاص طور پر اہم ہے۔

باورچی خانہ

کووڈ-19 کی بذریعہ خوراک منتقلی کا امکان شاذونادر ہی ہوتا ہے۔ تاہم حفظان صحت کے اچھے اصولوں کی پریکٹس کے طور پر خوراک کو ہینڈل

کرنے والے کسی بھی فرد کو چاہیے کہ وہ ایسا کرنے سے پہلے کم از کم 20 سیکنڈ تک کثرت کے ساتھ پانی اور صابن سے اپنے ہاتھ دھوئے۔

برتنوں اور چھری کانٹوں کو صاف اور خشک کرنے کے لیے ڈش واشر استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو ہاتھ کے ساتھ برتنوں کی صفائی والا مائع صابن اور گرم پانی استعمال کرتے ہوئے انہیں دھوئیں اور علیحدہ ٹی ٹاول سے خشک کر لیں۔ کثرت سے چھوئی جانے والی چیزوں اور باورچی خانے کے عام آلات کو بشمول فریج کے دروازوں کے ہینڈلز اور کیتلیوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔

غسلخانے

کھڑکیاں کھولنے کے علاوہ (اگر دستیاب ہوں تو)، تو غسلخانہ استعمال کرنے کے دوران ہاتھ روم کا پنکھا چلائیں اور کثرت سے چھوئی جانے والی اشیاء اور جگہیں باقاعدگی سے صاف کریں۔ ایروسول کی بوندوں کو کم کرنے کے لیے فلش چلانے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن بند کر دیں۔ جہاں پر کپڑے کے تولیے استعمال کیے جاتے ہوں تو یہ انفرادی استعمال کے لیے ہونے چاہئیں اور انہیں دھلائی کی ہدایات کے مطابق دھویا جانا چاہیے۔

ریزیڈینشل بلاکس میں سینٹری کی پلمبنگ کے نظام میں ممکنہ نقائص پر زیادہ توجہ دینی چاہیے، جیسے نہ سمجھ میں آنے والی بدبو۔

اگر آپ کی عمارت/بلاک میں مشترکہ استعمال کی جگہیں اور سہولیات ہیں جیسے سماجی جگہیں تو انفیکشن پھیلنے کے خطرے کو کیسے کم کیا جائے

مالک مکانوں اور/یا مینجنگ ایجنٹوں کو مدد کرنی چاہیے، مثلاً، مشترکہ استعمال کی غیر ضروری انڈور جگہوں کو بند کر کے، جہاں پر سماجی دوری برقرار رکھنا ممکن نہ ہو (جیسے ایک سے زیادہ گھرانوں کی جانب سے مشترکہ طور پر استعمال کی جانے والی تنگ جگہیں)۔ مالک مکانوں

اور کرائے داروں کے لیے گائڈنس کی سیکشن 2.13 دیکھیں جو کہ سپیشلسٹ شیلٹرڈ/ریٹائرمنٹ اور ہاؤسنگ مع کیئر ('اضافی-کیئر') والی اسکیموں کے بارے میں ہے۔

جن میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہو جائیں، انہیں وہ جگہیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں، قطع نظر اس بات کے کہ آیا وہ کُھلی ہیں یا نہیں۔ اُن لوگوں کے لیے جو طبی طور انتہائی زیادہ ولنراہیل ہیں، براہ مہربانی اُن افراد کے لیے تازہ ترین گائڈنس دیکھیں جو کہ طبی طور پر انتہائی لاچار یعنی ولنراہیل ہوں۔

ضروری مشترکہ استعمال کی جگہوں میں شامل ہیں مشترکہ کچن، باتھرومز، ٹوائلٹس سیٹنگ رومز اور لانڈری رومز۔ اگر کرایہ دار مشترکہ استعمال کی ضروری جگہیں استعمال کرتے ہیں تو انہیں کورونا وائرس (کووڈ-19) کی ممکنہ انفیکشن والے گھرانوں کے لیے گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔

کُھلی جگہوں میں مشترکہ استعمال کی جگہیں جیسے مشترکہ باغیچے کرائے داروں کے استعمال کے لیے کُھلے رہ سکتے ہیں، لیکن سماجی دوری پر حکومت کی جانب سے تازہ ترین گائڈنس پر عمل کیا جانا چاہیے۔

گراؤنڈز مینٹنس اور ایسٹیٹ سروسز جاری رہ سکتی ہیں۔ جب ایسا کام کروانے کی ذمہ داری لی جائے تو مالک مکانوں کو کام کی جگہ پر سماجی دوری والی گائڈنس کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

اگر آپ طبی طور پر انتہائی لاچار یعنی ولنراہیل ہوں اور دیگر لوگوں کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہائش پذیر ہوں تو انفیکشن کو پھیلنے سے کیسے روکا جائے

سب سے پہلے تو آپ کو اُن لوگوں کے لیے گائڈنس دیکھنی چاہیے جو طبی طور پر انتہائی لاچار یعنی ولنراہیل ہوں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ کیسے متاثر ہوتے ہیں اور کونسی سپورٹ دستیاب ہے۔

اس دستاویز میں مہیا کردہ تجاویز کے علاوہ آپ کو ہر وقت کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کسے کم کریں کے بارے میں عمومی مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔ مثلاً، ممکن ہے کہ آپ مشترکہ جگہوں، جیسے باورچی خانوں، غسلخانوں اور بیٹھکوں، میں گزارے جانے والے وقت کو محدود کرنے جیسی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیں۔ مشترکہ جگہوں کو اچھی طرح سے ہوا دار رکھنا جاری رکھا جائے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ دیگر گھرانے سے الگ کوئی باتھ روم استعمال کرنا چاہیں، اگر ممکن ہو تو۔ اگر گھر میں رہنے والے دیگر افراد کسی ولنرایبل فرد کے ساتھ کوئی باتھ روم یا باورچی خانہ شیئر کرتے ہوں تو یہ اہم بات ہے کہ اسے ہر بار استعمال کے بعد صاف کیا جائے، مثلاً سطحوں کو وائپ کیساتھ صاف کر کے۔ متبادل طور پر ہو سکتا ہے کہ رہائش پذیر افراد کوئی روٹا استعمال کرنا چاہیں جس میں ولنرایبل فرد کو سہولیات پہلے استعمال کرنے کا موقع دیا جائے۔

براہ مہربانی اپ ڈیٹ شدہ طبی طور پر انتہائی ولنرایبل افراد کے لیے گائڈنس سے رجوع کریں

اگر آپ بھیڑ بھاڑ والی اقامت گاہ میں سکونت پذیر ہوں تو انفیکشن پھیلنے کو کیسے کم کیا جائے

اس ہدایت نامہ کے مقصد کے لیے، کوئی اقامت گاہ بھیڑ بھاڑ والی ہے اگر اس کا حجم اور اس میں رہنے والے لوگوں کی تعداد کا سکونت پذیر افراد کی صحت کو گزند پہنچانے کا احتمال ہو۔

بھیڑ بھاڑ والے مکانوں کے مکینوں کے لیے خود کو کورونا وائرس سے بچانے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا دیگر مکانوں کے مکینوں کی نسبت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔

آپ کو مذکورہ بالا گائڈنس پر خاص توجہ دینی چاہیے کہ کیسے انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنا ہے، بشمول:

- اپنے ہاتھ زیادہ کثرت سے دھوئے، 20 سیکنڈ تک، صابن اور پانی کے ساتھ یا ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کرنے اور چہرے کو چھونے سے اجتناب کرنے کے
- کثرت سے چھوئی جانے والی اشیاء کو باقاعدگی سے صاف کرنے کے
- یقینی بنائیں کہ کافی ساری تازہ ہوا گھر کے اندر آنے دیں

جہاں پر کوئی مکان کرائے پر دیا جاتا ہے تو لوکل اتھارٹیز کے پاس اختیار ہوتا ہے کہ وہ مالک مکانوں سے بھیڑ بھاڑ کی وجہ سے ہونے والے سنگین خطرات کو ختم کرنے کا تقاضا کریں۔ ہم مکینوں اور مالک مکانوں (جہاں پر کوئی ہو) کو ترغیب دیتے ہیں کہ وہ جہاں بھی ممکن ہو ہر کسی کو سماجی دوری پر عمل کرنے میں مدد دینے کے لیے مل جل کر کام کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ کے مکان میں بھیڑ بھاڑ کا کوئی ایسا سنگین خطرہ ہے جس سے آپ کی کورونا وائرس والی گائڈنس پر عمل کرنے کی اہلیت متاثر ہوتی ہے تو آپ کو لوکل اتھارٹی سے رابطہ کرنا چاہیے۔

کووڈ-19 کے انتقال کے تدارک کے لیے، اگر آپ مختلف پڑھوں والے گھرانوں میں ریتے بس جسے والدین کے والدین، والدین اور بچے ایک ہی چھت تلے ریتے ہوں تو براہ مہربانی اس گائڈنس سے رجوع کریں

اگر آپ طبی طور پر انتہائی ولنرایبل ہوں اور بھیڑ بھاڑ والی اقامت گاہ میں سکونت پذیر ہوں تو انفیکشن پھیلنے کو کیسے کم کیا جائے

سب سے پہلے تو آپ کو اُن لوگوں کے لیے گائڈنس دیکھنی چاہیے جو طبی طور پر انتہائی لاچار یعنی ولنرایبل ہوں یہ معلوم کرنے کے لیے کم آپ کیسے متاثر ہوتے ہیں اور کونسی سپورٹ دستیاب ہے۔

اس دستاویز میں مہیا کردہ تجاویز کے علاوہ آپ کو ہر وقت کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کیسے کم کریں کے بارے میں عمومی مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر آپ اس گائڈنس پر عمل کرتے ہوں تو سپورٹ کے حصول کے لیے ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ضروریات کے بارے میں لوکل اتھارٹی سے بات چیت کرنا چاہیں۔

جہاں پر کوئی مکان کرائے پر دیا جاتا ہے تو لوکل اتھارٹیز کے پاس اختیار ہوتا ہے کہ وہ مالک مکانوں سے بھیڑ بھاڑ کی وجہ سے ہونے والے سنگین خطرات کو ختم کرنے کا تقاضا کریں۔ ہم مکینوں اور مالک مکانوں (جہاں پر کوئی ہو) کو ترغیب دیتے ہیں کہ وہ جہاں بھی ممکن ہو ہر کسی کو سماجی دوری پر عمل کرنے میں مدد دینے کے لیے مل جل کر کام کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ کے مکان میں بھیڑ بھاڑ کا کوئی ایسا سنگین خطرہ ہے جس سے آپ کی کورونا وائرس والی گائڈنس پر عمل کرنے کی اہلیت متاثر ہوتی ہے تو آپ کو لوکل اتھارٹی سے رابطہ کرنا چاہیے۔