

# Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre



## Coronavirus Disease (COVID-19)

**Instructions for persons who have given sample for Covid-19 Test (PCR) and result is awaited:**

**How to self-quarantine:**

1. Stay in a separate room and use a separate bathroom if available.
2. Wear a face mask if you must be around other people, making sure that shared spaces are well ventilated.
3. Keep a distance of 3 feet/1 meter when around family members.
4. Wash your hands frequently, particularly when visibly soiled, with soap and water, for at least 20 seconds or use a hand sanitizer containing at least 60% alcohol base, covering all surfaces of your hands and rub together until dry.
5. Avoid sharing utensils and other items of personal use.
6. No visitors should be allowed in the home.
7. If symptoms (fever, cough, sore throat or difficulty in breathing) become severe, contact your doctor or the call at Government of Pakistan Covid-19 Helpline 1166

# Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre



## Coronavirus Disease (COVID-19)

گھر میں قرنطینہ (Quarantine) اختیار کرنے کی احتیاطی تدابیر  
ہدایات برائے افراد جو Covid-19 Test (PCR) کا ٹیسٹ دے کر رزلٹ کا انتظار کر رہے ہیں

حفاظتی قرنطینہ کیسے اختیار کرنی چاہیے؟

1- زیادہ سے زیادہ کسی علیحدہ کمرے میں رہیں اور اگر کمرے میں کوئی دوسرا فرد بھی موجود ہو تو فیس ماسک استعمال کریں۔

2- اپنے گھر والوں سے کم از کم 3 فٹ یا 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

3- صفائی کے بنیادی اصولوں کا خیال رکھیں۔ صابن اور پانی سے بار بار ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر اگر واضح طور پر گندے ہوں۔ اگر ممکن ہو تو کسی ایک مخصوص واش روم کا استعمال کریں۔

4- اپنے ذاتی استعمال کی اشیاء جیسا کہ برتن، تولیہ، ٹوٹھ برش یا بستر دوسرے گھر والوں کے ساتھ نہ استعمال کریں۔

5- مہمانوں سے ملنے جلنے سے پرہیز کریں۔

6- اگر مرض کی علامات (مثلاً کھانسی بخاریا سانس لینے میں دشواری) ظاہر ہوں یا بڑھ جائیں تو پاکستان گورنمنٹ کی Covid-19 ہیلپ لائن 1166 پر کال کریں۔