Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre

Coronavirus Disease (COVID-19)

Instructions for patients who have been tested Positive for Covid-19 Test (PCR):

Isolation Precautions:

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. Avoid sharing space with elderly family members, pregnant women or those with other health issues, such as lung and heart diseases, diabetes, chronic infections like HIV or TB and cancer patients.
3. Observe cough etiquette if unable to wear a mask.
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. Cover your mouth and nose when you cough or sneeze, using the crook of your elbow or tissue paper. Discard the tissue paper after use and wash your hands with soap and water for 20 seconds or use an alcohol-based hand sanitizer (containing at least 60% alcohol base).
6. Monitor your symptoms (notably temperature, cough, shortness of breath). Contact emergency services if you notice any worsening (for example breathing difficulty/shortness of breath, drowsiness, bluish discolouration of the lips/face).
7. Avoid sharing utensils and other items of personal use.
8. Avoid contact with pet animals.
9. No visitors should be allowed in the home.

Cleaning/Disinfection Instructions for Patient and Household Members:

1. Household contacts should wash hands frequently with soap and water for 20 seconds, particularly after contact with the patient, avoid touching the face (eyes/nose/mouth) with unwashed hands.
2. Caregivers should use a medical mask.
3. A dedicated **bedroom/bathroom** should be used and cleaned as needed to avoid unnecessary contact with the patient.
4. If a separate bathroom is not available, the bathroom should be cleaned as well as disinfected with 70% alcohol solution or diluted household bleach after each use by the patient.
5. The patient can clean the bathroom themselves, or the caregiver should wait as long as is possible after use by the patient before cleaning and disinfecting the toilet, after wearing disposable gloves. Discard the gloves after use and then wash hands with soap and water.
6. **Frequently touched surfaces** (for example toilets/taps/sinks/door knobs/light switches/table/counter-tops/keys/keyboards/tablets/phone/remote controls) should be

disinfected daily as the virus remains viable on surfaces for hours to days. To disinfect, use alcohol solution (70% alcohol) or diluted household bleach (prepared by mixing 5 tablespoons of bleach per gallon of water), following the instructions on the label. Clean dirty surfaces with detergent/soap before disinfection.

7. **Laundry:** Wear disposable gloves when handling dirty laundry from the patient, wash with warm water and regular detergent, do not shake dirty laundry to minimize risk of dispersing the virus. If using reusable gloves, keep them dedicated for the patient. After doing laundry and especially if no gloves are available, wash hands with soap and water for 20 seconds.
8. **Utensils:** should be handled with gloves (dedicated) and washed with hot water.

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre

Coronavirus Disease (COVID-19)

گھر میں حفاظتی تنہائی (Isolation) اختیار کرنے کی احتیاطی تدابیر: (کروناوائرس کے تصدیق شدہ مریضوں کے لیے)

حفاظتی تنہائی: بیمار فرد کو اس وقت تک صحت مند افراد سے دور رکھا جائے جب تک وائرس کے ختم ہونے کا یقین نہ ہو جائے۔ مثلاً علامات کے شروع ہونے کے 7 دن بعد تک اور علامات مکمل ختم ہونے کے تین دن بعد تک۔

حفاظتی تنہائی کی تدابیر اور انتظامات:

مریضوں کے لیے انتظامات:

1– کسی الگ کمرے میں رہیں اور اگر ممکن ہو تو الگ واش روم استعمال کریں۔

2– اگر آپ گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ ہوں تو فیس ماسک کا استعمال کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ مشترکہ استعمال کے مقامات کھلے اور ہوادار ہوں۔ گھر کے بوڑھے افراد، حاملہ خواتین، دل اور سانس کی بیماریوں میں مبتلا افراد سے دور رہیں

3– اگر ماسک نہیں پہن سکتے تو کھانسنے کے آداب کا خیال رکھیں۔

4– زیادہ سے زیادہ اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ یا پھر کم از کم 60 فیصد الکوحل والا جراثیم کش محلول (ہینڈ سینیٹائزر) ہاتھوں پر اچھی طرح لگا کر ملیں۔

5– اپنی چھینک یا کھانسی کو کہنی کو خم کرتے ہوئے یا ٹشو پیپر سے ڈھانپ لیں۔ ٹشو پیپر کو کوڑادان میں ڈالیں اور اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ یا پھر کم از کم 60 فیصد الکوحل والا جراثیم کش محلول (ہینڈ سینیٹائزر) ہاتھوں پر اچھی طرح لگا کر ملیں۔

6– اپنی علامات کو نوٹ کرتے رہیں خاص طور پر بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری کو۔ اگر علامات میں شدت یعنی سانس پھولنا یا سانس لینے میں دقت محسوس کرنا، غنودگی ہونا، آنکھوں یا چہرے کا نیلا پڑ جانا جیسی کیفیت محسوس ہو تو فوری طور پر ایمرجنسی نمبرز پر رابطہ کریں۔

7– اپنے برتنوں اور دیگر ذاتی استعمال کی اشیا کو الگ رکھیں۔

8– پالتو جانوروں کے قریب جانے سے اجتناب کریں۔

9– مہمانوں سے ملنے جلنے سے پرہیز کریں۔

گھر والوں کے لیے صفائی/تدارک جراثیم کی ہدایات:

1– بیمار فرد سے ملنے کی صورت میں اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے اچھی طرح کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ ہاتھ دھوئے بغیر اپنے منہ، آنکھوں یا ناک کو چھونے سے پرہیز کریں۔ مریض کی تیمارداری میں مصروف فرد کو میڈیکل فیس ماسک ضرور پہننے چاہئیں۔

2– مریض کے لیے مخصوص کمرے کی صفائی صرف بوقت ضرورت ہی کریں تاکہ مریض سے غیر ضروری رابطے سے بچا جا سکے۔

3– اگر الگ واش روم دستیاب نہ ہو تو ہر دفعہ مریض کے استعمال کے بعد کم از کم 70 فیصد الکوحل والے محلول یا بلیچ سے ضرور صاف کریں۔

4– **واش روم کس کو صاف کرنا چاہیے**: بہتر تو یہ ہے کہ اگر مریض کی حالت زیادہ خراب نہیں ہے تو وہ خود واش روم صاف کرے۔ لیکن اگر ایسا ممکن نہ ہو تو جو بھی شخص صاف کرے اسے چاہیے کہ استعمال کے بعد جتنی دیر ممکن ہو انتظار کرے اور صاف کرتے وقت دستانے کا استعمال کرے۔ واش روم صاف کرنے کے بعد دستانے کوڑادان میں ڈال دیں اور ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔

5– ایسے مقامات جنہیں بکثرت چھوا جاتا ہے جیسا کہ باتھ روم، نلکا، واش بیسن، دروازے کے ہینڈل، سوئچ بورڈ، میز، چابیاں، فون اور کی بورڈ وغیرہ کو روزانہ جراثیم سے پاک کیا جانا چاہیے کیونکہ یہ وائرس کسی سطح پر چند گھنٹوں سے لے کر کئی دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ان اشیا کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کم از کم 70 فیصد الکوحل والے محلول یا بلیچ (ایک گیلن پانی میں 5 چمچ بلیچ ڈال کر تیار کردہ) سے صاف کیا جانا چاہیے۔ جراثیم سے پاک کرنے سے قبل آلودہ مقامات کو ڈیٹرجنٹ یا صابن سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔

6– **لانڈری**: بیمار فرد کے کپڑے اٹھاتے وقت ڈسپوزیبل دستانے کا استعمال کریں۔ کپڑوں کو صابن یا ڈیٹرجنٹ کے ساتھ گرم پانی میں دھوئیں۔ کپڑوں کو زیادہ نہ ہلائیں تاکہ وائرس پھیلنے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ اگر دوبارہ استعمال والے دستانے استعمال کر رہے ہوں تو انہیں بیمار فرد کے لیے مخصوص کر دیں۔ کپڑے دھونے کے بعد اور خاص طور پر اگر دستانے دستیاب نہ ہوں تو ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں۔

7– **برتن**: دستانے پہن کر پکڑیں، مریض کے لیے مخصوص رکھیں اور گرم پانی سے دھوئیں۔