

تجدید شدہ 22 مئی 2021

## آپ کو کووڈ-19 ہونے کی حالت میں بے بی یا بچے کی دیکھ بھال کرنا

- حالیہ معلومات کی بنیاد پر، شیر خوار اور بچے بالغ افراد کی بہ نسبت کووڈ-19 ہونے کے زیادہ خطرے میں مبتلا معلوم نہیں پڑتے ہیں۔
- کووڈ-19 کی علامات اور پیچیدگیاں آج تک کی محدود رپورٹوں کی بنیاد پر بالغوں کے مقابلے میں شیر خوار اور بچوں میں قدرے معمولی معلوم پڑتی ہیں۔
- اپنے بے بی یا بچے کا تحفظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ [سیلف آئسولیشن](#) کی تمام احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور اپنے بے بی یا بچے کو کووڈ-19 کی زد میں آنے سے بچائیں۔
- ممکن ہونے پر فیملی کے جو ممبران بیمار نہیں ہوں اور جو آپ کے گھرانے کے اندر موجود ہوں انہی سے اپنے بے بی کی دیکھ بھال میں مدد کرنے کو کہیں۔
- آپ کے بچے (بچوں) کو اور آپ کے گھرانے میں موجود کسی اور ایسے فرد کو بھی جن سے آپ کا سابقہ پڑا ہے خود کو آئسولٹ کرنا ضروری ہے۔
- کووڈ-19 کی علامات کے مدنظر اپنے بچے پر نگاہ رکھیں۔
- اگر آپ کے [بچے میں کووڈ-19 کی علامات پیدا ہوتی ہیں](#) تو، جانچ کروانے کے لیے انہیں کسی [مرکز تشخیص](#) پر لائیں۔ مراکز تشخیص پر عمر کے لحاظ سے مختلف پابندیاں ہیں، جانے سے پہلے چیک کر لیں۔
- یقینی بنائیں کہ گھرانے میں موجود ہر کوئی [زد میں آنے سے بچنے](#) کے لیے احتیاطی اقدامات اختیار کر رہا ہے بشمول ہاتھوں کو کثرت سے دھو رہا ہے اور اپنے چہرے کو چھونے سے احتراز کر رہا ہے۔

## اگر آپ اپنے بچے سے الگ خود کو آئسولٹ کرنے سے قاصر ہوں:

- آپ اپنے بے بی یا بچے کے پاس جتنا وقت رہتی ہیں اسے محدود کریں۔
- اپنے بے بی یا بچے کو چھونے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 15 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- جب بھی آپ اپنے بے بی یا بچے کے قریب ہوں تو اپنی ناک اور منہ پر [فیس ماسک پہنیں](#) اور ایک دوسرے سے کم از کم چھ فٹ دور رہنے کی کوشش کریں۔ دو سال سے زائد عمر کے بچے جب آپ کے قریب ہوں تو انہیں بھی اپنی ناک اور منہ پر فیس ماسک پہننا چاہیے۔
- اگر ممکن ہو تو، اپنے بے بی کی سونے کی سطح اپنے چہرے سے کم از کم چھ فٹ دور رکھیں، اور اپنے بچوں کو اپنے ساتھ بستر پر نہیں، بلکہ ان کے اپنے کمرے میں سلائیں۔
- اگر آپ اپنے بچوں کے ساتھ باتھ روم شیئر کرتی ہیں تو، زیادہ ٹچ ہونے والی سطحوں (کاؤنٹرز، ٹونٹیاں، دروازے کی گھنٹیاں، اور ٹوائلٹ کے دستے) کو ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ [صاف کریں](#) اور ٹوائلٹ کو فلش کرنے سے پہلے اس کا ڈھکن بند کر دیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ کھانے سے بچیں، اور اگر ممکن ہو تو، اپنے بچے کے کھانے کسی اور سے تیار کروائیں۔
- اپنے گھر میں اکثر ٹچ ہونے والی چیزوں اور سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- اگر صرف آپ ہی اپنے بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہیں اور اس قدر بیمار ہیں کہ ان کی دیکھ بھال نہیں کر سکتی ہیں تو اپنے گھر سے باہر کسی ایسے دوست یا فیملی ممبر کو تلاش کرنے کی کوشش کریں جس کے ساتھ آپ کا بچہ رہ سکتا ہو۔ انہیں 14 دنوں تک آئسولٹ کرنا ہوگا۔ اگر آپ کو تعاون مطلوب ہو تو، براہ کرم 211 پر کال کریں۔

تجدید شدہ 22 مئی 2021

### شیر خوار کو فیڈ کرانا:

- اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو، بے بی کو چھونے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 15 سیکنڈ تک دھوئیں اور چھاتی سے دودھ پلاتے وقت فیس ماسک پہنیں۔
- اگر آپ نے اپنے بے بی کو انفینٹ فارمولا فیڈ کرانے کا باخبر فیصلہ کیا ہے تو:
  - اگر ممکن ہو تو، کسی صحت مند فرد سے اپنے بے بی کو فیڈ کرانے کو کہیں
  - ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور فارمولا تیار کرتے ہوئے یا بے بی کو فیڈ کراتے ہوئے فیس ماسک پہنیں۔
  - بوتلوں اور ساز و سامان کو **جراثیم سے پاک کریں**، اور صاف بوتلوں اور ساز و سامان کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
  - فارمولا کی دو تا چار ہفتے کی سپلائی موجود رکھیں۔
  - اگر آپ کے بے بی کی عمر دو ماہ سے کم ہے تو، سیال ارتکاز یا فیڈ کرانے کے لیے تیار فارمولا استعمال کریں۔
  - گھر کے بنے ہوئے انفینٹ فارمولا کی تجویز نہیں کی جاتی ہے کیونکہ غذائیت کے لحاظ سے یہ نامکمل ہوتا ہے۔ **انفینٹ فارمولا کے بارے میں مزید جانیں۔**

### ٹیکہ کاریاں اور کووڈ-19 کا پچھلا انفیکشن

- جن لوگوں کو ماضی میں کووڈ-19 ہوا تھا وہ اب بھی ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔ کووڈ-19 ہونے کی وجہ سے فطری مامونیت ہو سکتا ہے دیر پا نہ ہو اور ہو سکتا ہے کہ کووڈ-19 کی متغیر اقسام سے تحفظ نہ کرے۔ تحفظ یافتہ رہنے کے لیے ٹیکہ لگوانا بہتر ہے۔
  - کووڈ-19 کی علامات، بشمول بخار میں مبتلا کسی بھی فرد کو ٹیکہ کلینک پر نہیں جانا چاہیے۔ براہ کرم کم از کم 10 دنوں تک انتظار کریں یہاں تک کہ آپ سیلف آئسولیشن میں نہ ہوں یا آپ کی علامات ختم ہو گئی ہوں۔

### مزید معلومات

[اگر کووڈ-19 کی میری جانچ مثبت ہے تو کیا میں اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہوں؟](#)  
[کووڈ-19 کے دوران حمل، وضع حمل اور نو مولود بچے کی دیکھ بھال کرنا](#)  
[مراکز برائے امراض پر کنٹرول: بیمار والدین اور نگران](#)  
[ایسے بچے کی دیکھ بھال کرنا جو خود کو آئسولیٹ کر رہا ہے یا جسے کووڈ-19 ہے](#)

کووڈ-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر ہمیں کال کریں۔