

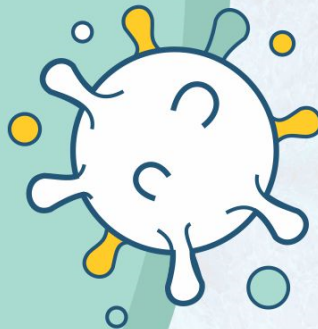
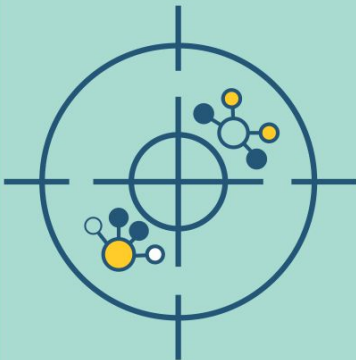
# NHN

National Humanitarian Network Pakistan



A GLOBAL NGO NETWORK  
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE  
HUMANITARIAN ACTION

## کورونا وائرس دی وبادے وچکار دفتر اا تے کم کرن والیاں تھاواا لئی ہدایتاں



ایہناں ہدایتاں دامقصد دفتر اں تے کم کرن والیاں تھاواں نوں کورونا وائرس دے پھیلن توں بچانا اے۔ اپنے دفتر اں نوں کورونا وائرس توں بچان دا سوکھا طریقہ:

(1) دفتر دی صفائی لازمی کرو۔ عام استعمال والیاں چیزاں مثال دے طور تے میز، کرسی، ٹیلی فون تے بوہیاں دے ہینڈل نوں بار بار جراثیم مارن والے محلول نال صاف کرو۔ کیوں؟ گندی سطح تے ہتھ لان نال جراثیم سوکھی طرحاں منتقل ہو سکدے نیں۔

(2) بار بار تے چنگی طرحاں ہتھ لازمی دھوو۔ ہینڈ سینیٹائزر نوں ساہمنے دسن والیاں تھاواں تے رکھوتے روز اوہدے وچ یاد نال محلول بھر دیو۔ دفتر اں وچ ہتھ دھون دے فائدے تے طریقے دے پوسٹر ٹنگ دیو۔ میٹنگ تے دو جے دفتری جلسیاں وچ سارے ملازاں نوں ہتھ دھون یا سینیٹائزر کرن دی ہدایت کردے رہو۔ کیوں؟ بار بار ہتھ دھون نال وائرس توں بچیا جاسکد اے تے کورونا وائرس نوں پھیلن توں روکیا جاسکد اے۔

(3) کم کرن والی تھاں تے ماحول صاف ستھرا رکھو۔ ماسک تے ٹشو پیپر دفتر وچ ہونا چاہی دا اے۔ ماسک پاوناسجھاں لئی لازمی کر دیو۔ خاص طور تے اوہناں لوکاں لئی جہناں نوں کھنگ یا زکام دی شکایت اے۔ گند آلی ٹوکری ایہو جہی ہونی چاہیدی اے جیہدا ڈھکن ہووے تے اوہ دفتر دیاں دکھو دکھو تھاواں تے رکھیاں جان تاں جے ماسک، دستاں تے ٹشو استعمال مگروں اوہدے وچ سٹے جاسکن۔ کیوں؟ صاف ماحول نال کورونا وائرس دے پھیلن نوں روکیا جاسکد اے۔

(4) دفتر دے ملازاں نوں فیلڈ وچ جان توں پہلاں سفر دیاں ہدایتاں تے عمل کرن دی تاکید کرو۔

(5) اپنے ملازاں نوں تاکید کرو کہ جے کسے نوں ماڑا جیہا بخار (37.3C) محسوس ہووے تاں اوہ گھر وچ وکھرا ہووے۔

معمولی اثر دے ظاہر ہون تے وی لوکاں نوں گھرتے رہن دی تاکید کرو۔ کم آلی تھاں تے اوہدے بارے ہدایتاں دا

پوسٹر ٹنگ دیو۔ ملازاں نوں پہلاں توں دس دیو کہ اجیہی صورت وچ ایہہ بیماری دی چھٹی سچھی جاوے گی۔ میٹنگ تے دفتری

جلسہ لان لگیاں کورونا وائرس توں کیوں بچیا جاسکد اے۔ میٹنگ تے جلسے وچ شامل لوکاں لئی اپنے نال وائرس لاسکدے

نیں تے دو جیاں نوں منتقل کر سکدے نیں۔ میٹنگ یا جلسہ لان توں پہلاں ہٹھاں دتیاں نصیحتاں نوں ذہن وچ رکھنا ضروری اے۔

## میٹنگ یا جلسے توں پہلاں:

(i) جیتھے میٹنگ یا جلسہ کرنا ہووے، اوتھوں دے متعلقہ اتھارٹی/ادارے توں ہدایتاں پتا کر لوو تے اوہناں اُتے چنگی طرحاں عمل کرو۔ انفیکشن دے پھیلن توں بچن لئی فاصلہ رکھن دا خاص منصوبہ بنایا جائے۔

(ii) آہمنے ساہمنے بیہ کے میٹنگ کرن نوں کیہ آن لائن میٹنگ یا اجلاس نال بدلایا جاسکد اے۔ ایس تے غور کیتا جاوے۔

(iii) کیہ میٹنگ یا اجلاس دے جیاں دی تعداد نوں گھٹ کیتا جاسکد اے تاں جے گھٹ لوکاں نوں بلا یا جاوے۔

(iv) متعلقہ اتھارٹی یا ادارے نال رابطہ کیتا جاوے تے علاقے دا جائزہ لیتا جاوے جیتھے میٹنگ یا جلسہ کرنا ہووے۔

(v) میٹنگ یا جلسے وچ احتیاط آلے سامان دی موجودگی نوں لازمی بنایا جاوے۔ مثال دے طور تے ماسک، ٹشو پیپر وغیرہ۔

(vi) میٹنگ یا جلسے وچ بلائے گئے جیاں نوں پہلاں توں ہدایتاں دیتیاں جاوون کہ طبیعت خراب ہون دی صورت وچ اوہ میٹنگ یا جلسے وچ شامل نہ ہون۔

(vii) میٹنگ یا جلسے وچ شامل ہون والے جیاں دی ساری معلومات لوو تے اوہناں نوں دسیا جاوے کہ جے کوئی

وی بندہ بیمار ہو یا تاں متعلقہ صحت دے ادارے یا اتھارٹی نوں دس دتا جاوے گا۔ جے کوئی ایس شرط توں انکار کردا اے تاں اوہنوں میٹنگ یا جلسے وچ شامل نہ ہون دتا جاوے۔

جے میٹنگ یا جلسے وچ کوئی بیمار پے گیا تاں اوہ دے لئی ریسپانس پلان دی تشکیل:

(i) میٹنگ یا جلسے دی تھاں تے اک کمرے دا ٹھکانا دسیا جاوے جیتھے کسے دے بیمار ہون دی صورت وچ اوہنوں وکھرا (Isolate) کیتا جاوے۔

(ii) بیمار بندے نیڑے دے ہسپتال پہنچان دا منصوبہ تیار کیتا جاوے۔

(iii) جے میٹنگ دے وچکار یا بعد وچ کسے دا ٹیسٹ پازیٹو آجاوے تاں اجیہی صورت توں نمٹن لئی منصوبہ بنایا جاوے۔

(iv) تیار کیتے ہوئے منصوبے دی تصدیق رلوں ہسپتال یا صحت دے ادارے کولوں تصدیق کرائی جاوے۔

میٹنگ دے درمیان احتیاطی تدبیراں:

(i) احتیاطی تدبیراں تے میٹنگ یا جلسے دے بارے وضاختاں لکھ کے تے بول کے دینا۔

(ii) ہتھ ملا کے سلام کرن تو پرہیز کرنا۔

(iii) میٹنگ دے وچکار سارے جیاں نوں سینینٹائزر دے استعمال دی یاد دہانی کروانا۔ یا ہتھ دھون تلقین کرنا۔

(iv) سارے جیاں نوں زکام، کھنگ یا نچھاں آون دی صورت وچ ٹشو، ماسک یا آرک (کہنی) دے استعمال دی

تاکید کرنا تے گند والی ٹوکری وچ ٹشونوں سٹن بارے دسنا۔

(v) اک دو جے توں چھت فٹ دے فاصلے تے رہن دی تاکید کرنا تے پیٹھن دا انتظام وی گھٹو گھٹ اک میٹر نال کرنا۔

(vi) وقفے وقفے نال بوہے تے باریاں نُوں کھولنا تاں جے کمرے وچ ہو ادا گزر ہوندا رہوے۔

(vii) سبھاں جیاں دا تعاون لئی شکر یا ادا کرنا۔

(viii) میٹنگ یا جلسے توں بعد ساریاں جیاں دی معلومات نُوں گھٹو گھٹ اک مہینے تیکر محفوظ رکھنا تاں جے کسے دے بیمار ہون دی صورت وچ دُو جے لوکاں نُوں خبر دتی جاوے۔ جے کوئی بیمار ہو جاوے تاں میٹنگ دے وچکار اوہنوں دکھ کیتا جاوے تے باقی ساتھیاں نُوں وی احتیاط تے دھیان نال رہن دی تلقین کیتی جاوے۔

جے کورونا وائرس علاقے وچ پھیل جاوے تاں دفتراں تے کم والیاں تھواں لئی ہدایتاں:

جے دفتر آلے دوالے کوئی بیمارے ہو جاوے تاں اوہدے نال نہن لئی منصوبہ بنایا جاوے۔

دفتر وچ اک خالی کمرے وچ بیمار بندے نُوں دکھ کیتا جاوے تے لوکاں نال ملن جلن گھٹ کیتا جاوے۔

متعلقہ ہسپتال یا ادارے نُوں خبر کیتی جاوے۔ بیمار بندے دی نشان دہی کیتی جاوے۔

اپنے منصوبے نُوں متعلقہ صحت دے ادارے دے مشورے نال تیار کیتا جاوے۔

جیتھوں تیکر ہو سکے لوکل سواری نُوں استعمال نہ کیتا جاوے۔

کم لئی آن لائن سسٹم نُوں ترجیح دتی جاوے تاں جے و بانوں پھیلن توں روکیا جاسکے تے تسلیں محفوظ رہو۔

و باناں نیشنل لئی Business Continuity Plan بنایا جاوے تاں جے علاقے وچ و بادے پھیلن نال

دفتری کم متاثر نہ ہون۔ سبھاں لوکاں نُوں ایس منصوبے بارے دسیا جاوے تاں جے ویلا آون تے اوہ ایہدے

اُتے عمل کر سکن۔ ایس گل نُوں یقینی بناؤ کہ تہاڈا منصوبہ ملازماں دی ذہنی صحت تے معاشرتی اثر اُتے بنایا گیا

ہووے ساری معلومات دیندا ہووے۔

یاد رہوے، کورونا وائرس نال نیشنل لئی دسیاں گئیاں تدبیراں فائدہ دین گئیاں تے اسیں سارے رل

کے معاشرے نُوں محفوظ بنا سکاں گے۔

📍 Apartment No. 306,  
Imperial Square, Khalid Bin  
Waleed Road E-11/2 Markaz,  
Islamabad, Pakistan.

☎ +92 51 2305260-61

🌐 [www.nhnpakistan.org](http://www.nhnpakistan.org)  
[www.resourcecenter.nhnpakistan.org](http://www.resourcecenter.nhnpakistan.org)

🐦 @PakistanNhn

📌 National Humanitarian Network