



1. فرد کو ایک مخصوص اور ہوا دار کمرے میں رہنا چاہیے، ممکنہ طور پر مخصوص بیت الخلاء کے ساتھ، اور اکیلے سونا چاہیے۔ اگر صرف ایک ہی بیت الخلاء میسر ہو تو استعمال کے بعد 0.5% کلورین یا 70% الکوحل کے ساتھ صاف کریں۔
2. ہوا کے دوبارہ استعمال کے کسی بھی نظام کو استعمال نہ کریں۔
3. فرد کی گھر کی مشترکہ استعمال کی جگہوں پر نقل و حرکت کو کم سے کم کریں۔ اس بات کی یقین دہانی کریں کہ مشترکہ استعمال کی جگہیں (مثال کے طور پر باورچی خانہ، بیت الخلاء) ہوا دار ہوں (مثال کے طور پر کھڑکیاں کھلی رکھیں)۔ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کم سے کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں اور کسی بھی براہ راست رابطے سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔
4. چیزوں کے مشترکہ استعمال سے ہر ممکن پرہیز کریں۔ فرد کو مخصوص چادر، تولیہ، ٹشو اور برتن استعمال کرنے چاہئیں۔ دوسرے لوگوں کے استعمال سے پہلے انہیں اچھی طرح سے عام صابن سے دھوئیں۔
5. نقل و حرکت یا سفر کرنا منع ہے اور نگرانی کی سروس کے لئے ہمیشہ پہنچ میں رہنا ضروری ہے۔
6. علامات ظاہر نہ ہونے والے شخص سے اکیلے رہنے اور/یا قرنطینہ کے عرصے کے ختم ہونے تک ملاقات کے لئے آنا منع ہے اور اگر علامات ظاہر ہوں تو صحت یاب ہونے تک ملنا منع ہے۔
7. فرد کو جتنا ممکن ہو سکے سانس کی رطابتوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔ اگر یہ برداشت نہ ہو رہا ہو تو سانس کی صفائی کے قوانین کی پاسداری کریں (چھینکتے یا کھانستے ہوئے ناک اور منہ کو ٹشو سے ڈھکیں، کہنی میں کھانسیں؛ ایک دفعہ استعمال والے ٹشو کو پاؤں سے کھانے والے بند کوڑے دان میں دوہرے شاپر میں ڈال کے پھینکیں؛ ہاتھوں کو فوراً دھوئیں)۔
8. فرد کی دیکھ بھال کے لئے متعین لوگوں کو صحت مند ہونا چاہیے، کسی مہلک بیماری میں مبتلا نہ ہوں اور مدافعتی نظام کے لئے خطرہ نہ ہوں۔
9. فرد کی دیکھ بھال کے لئے متعین لوگوں کو ایک دفعہ استعمال ہونے والا سرجیکل ماسک پہننا چاہیے (جسے استعمال کے دوران چھونا نہیں چاہیے اور اگر گیلیا یا خراب ہو جائے تو بدلنا چاہیے)، پاؤں سے کھانے والے بند کوڑے دان میں دوہرے شاپر میں ڈال کے پھینکیں اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔ اگر ممکن ہو تو فرد سے کم سے کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
10. ساتھ رہنے والوں اور دیکھ بھال پر متعین لوگوں فرد سے ہر قسم کے براہ راست رابطے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر دیکھ بھال میں سانس کی رطابتوں، پاخانے یا پیشاب سے واسطہ پڑے تو ایک مرتبہ استعمال ہونے والے دستانے استعمال کریں جنہیں کہ بعد میں احتیاط سے پاؤں سے کھانے والے بند کوڑے دان میں دوہرے شاپر میں ڈال کے پھینکیں اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔
11. فرد کے استعمال میں آنے والی جگہوں کو عام صابن سے اور اس کے بعد 0.5% کلورین یا 70% الکوحل سے صاف کریں اور زیادہ استعمال والی جگہوں کو خاص احتیاط سے صاف کریں۔ ایک مرتبہ استعمال ہونے والی قمیض (یا مخصوص تہبند) اور ایک مرتبہ استعمال ہونے والے دستانے پہنیں؛ اگر گھریلو استعمال والے دوبارہ قابل استعمال دستانے پہنیں تو انہیں بعد میں اچھی طرح سے صاف کریں۔
12. فرد کی چادروں کو مت جھاڑیں، انہیں ایک مخصوص شاپر میں باقی گھر والوں کی چادروں سے الگ رکھیں اور مشین میں کم سے کم سے 60 ڈگری پر 30 منٹ کے لئے عام صابن سے دھوئیں۔ اس عمل کے دوران ایک مرتبہ استعمال ہونے والا سرجیکل ماسک اور دستانے استعمال کریں۔
13. اکیلے رکھنے والے شخص یا اس کی مدد کے دوران پیدا ہونے والا کوڑا کرکٹ (دستانے، ماسک، ٹشو وغیرہ) بند کوڑے دان میں دوہرے شاپر میں ڈال کے پھینکیں
14. بیشک اس وقت ایسے ثبوت نہیں ہیں کہ جانور جیسے کہ کتے اور بلیاں انسان کے لئے انفیکشن کا باعث بن سکتے ہیں لیکن صرف احتیاط کے طور پر جانوروں کے ساتھ تعلق کو کم سے کم کریں۔
15. ہاتھوں کو دھوئیں (صابن اور پانی کے ساتھ کم سے کم 40 سیکنڈ کے لئے یا ہائیڈرو الکوحل کے ساتھ):
 - فرد کے ساتھ یا اس کی استعمال کی جگہ سے رابطے کے بعد؛
 - فرد کے ساتھ یا اس کی استعمال کی جگہ سے رابطے کے بعد؛
 - ڈی پی آئی (ماسک، دستانے وغیرہ) کے پہننے اور اتارنے سے پہلے اور بعد میں۔

ایس آئی ایس پی (یا متبادل طور پر، ایم ایم جی/پی ایل ایس، تنظیم کے مطابق اور بیماری کی حالت کے مطابق) تنہائی میں رکھنے والے فرد سے دن میں ایک مرتبہ فون کے ذریعے رابطہ کرتے ہیں اور فرد کی ذمے داری ہے کہ دن میں دو مرتبہ جسمانی درجہ حرارت کی پیمائش کرے اور بخار کے ختم ہونے یا بگڑنے یا دوسری علامات کی صورت میں ایس آئی ایس پی/118 سے صرف فون کے ذریعے رابطہ کرے۔