



COVID-19 سے تحفظ کے نظر ثانی شدہ بنیادی اصول:

✿ کورونا وائرس انتہائی متعدی ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ لوگوں میں بہت آسانی سے پھیلتا ہے۔
✿ اس کی وجہ سے انفلوئنزا یا فلو یا اس سے ملتی جلتی علامات اور پھر زیادہ شدید سانس کی تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں۔
✿ COVID-19 وہ بیماری ہے جس کی وجہ سے جب کورونا وائرس ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو وائرس کو مارنے کے لئے زیادہ رد عمل میں پھنساتا ہے
☆ اس سے ہمارے سانس کے نظام کے لئے بہت شدید مشکل پیدا ہو سکتی ہے، جس سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔

✿ کوئی بھی COVID-19 بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے، لیکن یہ لوگوں کو مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے
☆ کچھ لوگوں میں صرف فلو کی طرح ہلکی علامات ہوتی ہیں اور آسانی سے ٹھیک ہو جاتی ہیں
☆ لیکن زیادہ تر لوگ شدید اور تکلیف دہ انفلوئنزا کا شکار ہو جاتے ہیں
☆ کچھ لوگ مر سکتے ہیں۔

✿ کورونا وائرس درج ذیل صورتوں میں لوگوں کے لئے جانی خطرہ ہو سکتا ہے:

- ☆ عمر رسیدہ افراد
- ☆ ایک کمزور مدافعتی نظام والے
- ☆ طبی مسائل سے دوچار افراد،
- ☆ جلد علاج نہیں کیا جائے تو
- ☆ ناقص اور نا کافی خوراک اور غذائیت اور/یا رہائش کی عدم موجودگی
- ☆ اچھی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل نہیں ہے یا اس کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

کورونا وائرس کا انکیوبیشن پیریڈ ۲ سے ۴ دن پر محیط ہوتا ہے۔

✿ 'انکیوبیشن پیریڈ' کا مطلب کورونا وائرس کو پکڑنے اور اس مرض کی علامات ہونے کے لئے درکار وقت ہے۔

☆ اس دوران آپ یا تو بیمار ہو جاتے ہیں، یا آپ صحت یاب ہو جاتے ہیں، یا پھر آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کو COVID-19 نہیں ہے اسی لئے تجویز

کردہ قرنٹین پیریڈ 14 دن کا ہوتا ہے۔

☆ کچھ لوگ 2 یا 3 دن کے بعد علامات ظاہر کرتے ہیں۔

☆ کچھ لوگ 10 یا 12 دن تک علامات ظاہر نہیں کرتے۔

☆ چند لوگ بالکل بھی علامات ظاہر نہیں کرتے، لیکن پھر بھی دوسرے لوگوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

کورونا وائرس کو کسی متاثرہ شخص سے جسمانی رطوبات کے ذریعے منتقل ہو جاسکتا ہے، خاص طور پر کھانسی یا چھینکنے سے چھوٹی چھوٹی بوندوں کی شکل میں۔

اگر یہ چھوٹی چھوٹی بوندیں براہ راست ہماری ناک، منہ یا آنکھوں میں گر جاتی ہیں، تو ہم متاثر ہو سکتے ہیں۔

✿ اس ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے 2 میٹر کی جسمانی فاصلے کی تجویز دی جاتی ہے۔

✿ آپ کو ہوا میں جانے والی چھوٹی چھوٹی بوندوں کو روکنے اور اپنے ارد گرد دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنی کہنی میں کھانسنایا چھینکنا ضروری ہے۔

✿ یہی وجہ ہے کہ جو کوئی بھی فلو کی طرح کسی چیز سے بیمار ہوا سے ماسک پہننا چاہئے

☆ ماسک جب ہم چھینکیں یا کھانسیں گے تو ان بوندوں کو روک دے گا، اس طرح یہ دوسروں کو متاثر نہیں کرے گا۔



☆ اب یہ تجویز دی جاتی ہے کہ ہر ایک کو باہر جاتے یا لوگوں سے ملتے ہوئے ماسک پہننا چاہئے۔

☆ یہ ماسک ان چھینٹوں کو ہمارے منہ یا آنکھ میں پہنچنے سے روکے گا۔

☆ کیونکہ ابھی سرجیکل ماسکس کی قلت ہے تو یہ ضروری ہے کہ یہ سرجیکل ماسکس میڈیکل اسٹاف کے استعمال میں رہیں جو ہمیں اس وبا سے بچانے کے لئے لڑ رہے ہیں۔

☆ ہم کاٹن اور اس طرح کے دیگر مواد سے ماسک تیار کر سکتے ہیں۔

☆ ماسک تین پرتوں میں مشتمل ہونا چاہئے:

☆ ماسک کی بیرونی پرت ان چھینٹوں کو روکنے، اسے ہمارے منہ اور ناک میں جانے سے روکنے کے لئے۔

☆ ہمارے ماسک کے اندرونی پرت، جب ہم چھینٹیں یا کھانسیں تو ہمارے منہ سے نکلنے والی چھینٹوں کو ہوا میں شامل ہونے سے روکنے کے لئے۔

☆ ہمیں اس تحفظ کے لئے کم از کم دو پرتوں کی ضرورت ہوتی ہے اور تین پرتیں کہیں زیادہ موثر ہوتی ہیں:

☆ ایک اور ترکیب جیب کے ساتھ دو پرتوں والا ماسک ہے جس میں ڈسپوزیبل ٹشو کو داخل کیا جاسکتا ہے جسے پھینک دیا جاسکتا ہے۔

☆ ایک واحد پرت کا ماسک موثر نہیں ہوتا کیونکہ بوندیں باہر یا اندر لیک ہو سکتی ہے، جس سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

☆ کورونا وائرس کو ہوا میں تیرتی ہوئی چھوٹی چھوٹی بوندوں میں 30 منٹ سے لے کر شاید 3 گھنٹے تک ایروسول کیا جاسکتا ہے۔

☆ جس طرح ایروسول اسپرے (جیسے ایئر فریشینر، ڈیوڈورنٹ، خوشبو، مچھر کا اسپرے) ہوا میں تیرتی ہوئی چھوٹے چھوٹے قطرے بناتا ہے، اسی طرح کورونا وائرس کی

متحمل چھوٹی چھوٹی بوندیں ہوا میں پھیل سکتی ہیں۔

☆ لہذا ماسک پہننا ضروری ہے

☆ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کورونا وائرس "ہوا میں رہتا ہے"

☆ کورونا وائرس ہر وقت ہوا میں نہیں تیرتا

☆ کورونا وائرس ہماری سانس میں نہیں ہے

☆ آپ کورونا وائرس کو براہ راست ہوا سے سانس میں نہیں لیتے، یہ سیال کی چھوٹی چھوٹی بوندوں میں ہے جو بھاری ہوتی ہیں

☆ چھوٹے چھوٹے قطرے بالآخر زمین پر گر جاتے ہیں یا دیگر سطحوں پر لوگ اکثر اپنے ہاتھوں سے اپنی ناک اور منہ کو چھوتے ہیں، خاص طور پر جب انہیں انفلوئنزا ہو۔

☆ اگر ہم کورونا وائرس سے متاثر ہیں تو یہ ممکن ہے کہ وائرس پر مشتمل چھوٹی چھوٹی بوندیں ہمارے ہاتھ پر ہوں۔

☆ لہذا ہاتھوں سے چھونے سے کورونا وائرس لوگوں کے درمیان منتقل ہو سکتا ہے

☆ ہم ہاتھ چھوتے ہیں، پھر ہم اپنی ناک، منہ یا آنکھوں کو چھوتے ہیں اور متاثر ہو جاتے ہیں

☆ لہذا ہمیں اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھونا چاہئے

☆ اگر ہمارے پاس صابن اور پانی نہیں ہے تو، ہمیں الکحل سے تیار کردہ سینیٹائزر کا استعمال کرنا چاہئے

☆ اگر ہم اپنے ہاتھوں سے اپنی ناک یا منہ کو چھوتے ہیں اور پھر دروازے کے ہینڈل اور دیگر سطحوں کو چھوتے ہیں، وائرس ان دروازے کے ہینڈل اور سطحوں پر رہ جاتا ہے۔

☆ پھر دوسرے لوگ جو ان دروازے کے ہینڈل یا سطحوں کو چھوتے ہیں وہ متاثر ہو سکتے ہیں، کیونکہ وہ اپنی ناک، منہ یا آنکھوں کو چھوتے ہیں

☆ یہ ہماری جلد کے ذریعے منتقل نہیں ہوتا ہے

☆ وائرس 3 دن تک سطحوں پر فعال ہو سکتا ہے۔

☆ لہذا ہمیں اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھونا چاہئے



☆ اگر ہمارے پاس صابن اور پانی نہیں ہے تو، اس کے بعد ہمیں الکحل پرنی ہینڈ سٹریز کا استعمال کرنا چاہئے

☆ ہمیں باقاعدگی سے دروازے کے ہینڈل اور سطحوں کو بھی صاف کرنا چاہئے۔

جیسا کہ ہم نے پہلے ہی کہا تھا، اگر ہم چھینکیں یا کھانسیں تو کورونا وائرس کو ہوا میں لے جانے والی چھوٹی چھوٹی بوندیں 30 منٹوں یا 3 گھنٹوں تک ہوا میں رہ سکتے ہیں اگر ہمارے

پاس صابن اور پانی نہیں ہے، تو ہمیں الکحل پرنی ہینڈ سٹریز کا استعمال کرنا چاہئے۔

☆ ہمیں سطحوں کو باقاعدگی سے ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے

ہمیں یاد رکھنا چاہئے

: خود سے تہائی اختیار کرنا، خود سے قرنطینہ اور قرنطینہ COVID-19 بیماری کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لیے موثر اقدامات ہیں

• خود کو الگ تھلگ کرنے سے کورونا وائرس کے لیے پھیلنے کا موقع کم ہو جاتا ہے

• خود سے تہائی، قرنطینہ، جسمانی دوری اور (جب بھی ممکن ہو) گھر میں قیام کے ذریعے، ہم سب کو کورونا وائرس کے لیے پھیلنے کے مواقع کم کرنے میں مدد کرتے ہیں

• کورونا وائرس کے پاس جانے کے لیے جگہ نہیں ہوگی!

• جب کورونا وائرس کو متاثر کرنے کے لئے نئے لوگ نہیں ملیں گے، تو پھر COVID-19 بیماری کو کنٹرول اور دبایا جاسکتا ہے... بالآخر چلے جانے کے لئے۔

بس یاد رکھیں۔ ہم مل کر COVID-19 بیماری سے لڑ رہے ہیں۔ کورونا وائرس سے متاثرہ لوگوں سے نہیں۔