

اب ڈیٹڈ 19-COVID سے تحفظ کے بنیادی اصول



نیا کورونا وائرس 19-COVID، SARS-CoV-2 نامی بیماری کا سبب بنتا ہے۔

- 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 سے ملتی جلتی علامات اور زیادہ شدید سانس کی تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں۔

○ 19-COVID سے ہمارے سانس کے نظام کے لئے بہت شدید مشکل پیدا ہوسکتی ہے، جس سے سانس لینا مشکل ہوجاتا ہے۔

- یہ بعض اوقات دل کو متاثر کرسکتا ہے، جس سے دل کے پٹھوں کو نقصان ہوتا ہے۔
- کوئی بھی 19-COVID 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 ہوجاتی ہیں
- لیکن دوسرے لوگ شدید اور تکلیف دہ انفلوئنزا کا شکار ہوجاتے ہیں
- کچھ لوگ مر سکتے ہیں۔

■ کورونا وائرس درج ذیل صورتوں میں لوگوں کے لئے جانی خطرہ ہوسکتا ہے:

- عمر رسیدہ افراد
- ایک کمزور مدافعتی نظام والے
- طبی مسائل سے دو چار 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 ہوسکتا

- COVID-19 کی وجہ سے لوگوں میں علامات بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، ڈاہریا، سر درد، جسم میں درد اور تکلیف، اور بو کی کمی ہیں۔
- COVID-19 سے متاثرہ لوگوں میں ان میں سے کچھ یا تمام علامات ہوسکتی ہیں
- COVID-19 سے متاثرہ تمام لوگوں میں بو کی کمی نہیں ہوتی ہے
- کسی بھی طرح کا "بو کا ٹیسٹ" قابل اعتماد نہیں ہے کیونکہ COVID-19 سے متاثرہ ہر کسی کی بو کی حس ختم نہیں ہوتی ہے
- آپ COVID-19 سے متاثر بھی ہوسکتے ہیں اور بو کی حس بھی رکھتے ہیں، جب کہ آپ دوسروں کو بھی متاثر کر رہے ہوتے ہیں
- کورونا وائرس کا انکیوبیشن پیریڈ ۲ سے ۱۴ 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 خود سے تنہائی اختیار کرنا یا قرنطینہ 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
- کچھ لوگوں میں بالکل بھی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں
- کوئی بھی نئے کورونا وائرس اور COVID-19 کے لئے مدافعت نہیں رکھتا ہے۔
- لوگ جن کو COVID-19 ہوتا ہے مگر کوئی ان میں علامات ظاہر نہیں ہوتی ہے وہ مدافعت نہیں رکھتے ہیں
- وہ دوسروں کو ابھی بھی متاثر کرسکتے ہیں
- اور اس سے کورونا وائرس پھیلتا ہے اور ہمارے اہل خانہ، دوستوں اور ساتھی کارکنان کو متاثر ہونے کا خطرہ لاحق ہے
- وہ لوگ جن کو کورونا ہوچکا تھا اور وہ بہتر ہوگئے وہ اس سے دوبارہ متاثر ہوسکتے ہیں

○ کچھ ممالک میں دوبارہ انفیکشن کی شرح بہت زیادہ ہے، اور وہ لوگ COVID-19 سے

بچ گئے ہیں وہ اس سے دوبارہ متاثر ہوسکتے ہیں

○ ان میں مدافعت نہیں ہے

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 ہوسکتے ہیں۔

● اس سے متاثر 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 کھانسنے یا چھینکنے کی ضروری ہے۔

● ہر ایک کو باہر جاتے یا لوگوں سے ملتے ہوئے ماسک پہننا چاہیئے

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

▪ ہم کٹن اور اس طرح کے دیگر مواد سے ماسک تیار کرسکتے ہیں

● ماسک کو زیادہ کارآمد بنانے کے لئے 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 چھینکیں 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

ڈسپوز ایبل ٹشو کو داخل کیا جاسکتا ہے جیسے پھینک دیا جاسکتا ہے۔

● ایک واحد پرت کا ماسک موثر نہیں ہوتا کیونکہ بوندیں باہر یا اندر لیک

ہوسکتی 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 تیرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے قطرے بناتا ہے، اسی طرح کورونا وائرس کی متحمل چھوٹی چھوٹی ہوا میں پھیل سکتی ہیں۔

▪ لہذا ماسک پہننا ضروری ہے

▪ چھوٹے چھوٹے قطرے بالآخر زمین پر یا دیگر سطحوں پر گر جاتے ہیں۔

● اگر آپ کسی کمرے میں دوسروں کے ساتھ ہو تو ہر وقت ماسک پہننا ضروری ہے

○ فاصلے کو برقرار رکھیں اور لوگوں کی تعداد کو کم سے کم کریں

○ ہوا میں چھوٹی چھوٹی بوندیں پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے ہوا کی آمدورفت کا اچھا

انتظام ہونا چاہیئے

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

سینٹائزر 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

▪ ہماری جلد کے ذریعے منتقل نہیں ہوتا ہے

○ یہ وائرس سرد موسم میں 3 دن تک یا اس سے بھی زیادہ لمبے عرصے تک سطح پر متحرک رہ

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 پر مبنی

ہینڈ سنٹائزر 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 منٹ اور شاید 3 گھنٹے تک ہوا میں رہ سکتے ہیں۔

● پھر یہ بوندیں سطحوں پر گرتی ہیں

● وائرس سطحوں پر 3 دن تک متحرک رہ سکتا ہے

○ اگر ہم ان سطحوں کو چھوتے ہیں پھر اپنے ہاتھوں سے اپنی ناک یا منہ یا آنکھ کو چھوتے ہیں،

تو ہم متاثر ہو سکتے 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 پر مبنی سینٹائزر کا استعمال

کرنا چاہئے

○ ہمیں سطحوں کو باقاعدگی سے ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے

ہمیں یاد رکھنا چاہئے:

● ہمیشہ ماسک پہننا چاہئے

● اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھونا چاہئے یا سینٹائزر کا استعمال کرنا چاہئے

● اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں یا آپ کا COVID-19 سے متاثرہ شخص کے ساتھ

رابطہ ہے تو خود سے تنہائی اختیار کرنا یا قرنطینہ کرنا ضروری ہے

● آپ کو COVID-19 کا Swab Test ٹیسٹ کرانا چاہئے

● خود سے تنہائی 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 تنہائی، قرنطینہ، جسمانی دوری اور (جب بھی ممکن ہو) گھر میں قیام کے ذریعے، ہم

سب 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، COVID-19 بیماری کو کنٹرول

تو پھر اور دبا یا 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