

**PHM Anveshi**  
March 31, 2020

## کووڈ - 19 / کورونا وائرس

کورونا وائرس ایک ایسی نئی مہلک بیماری ہے جس کا آغاز ڈہان - چین میں ہوا۔ کیونکہ یہ ایک نئی بیماری ہے، ہمارے جسم میں اس سے لڑنے کی طاقت کم ہے۔ عام سردی اور بخار (فلو) سے ملتی جلتی ہے لیکن یہ بہت تیزی سے پھیلتی ہے اور آج دنیا بھر میں یہ ایک وبائی مرض بن کر پھیلنے لگی ہے۔ لگ بھگ 80-90 فیصد مریض اس مرض سے ٹھیک ہو سکتے ہیں جیسے عام سردی کھانسی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بقیہ 10-20 فیصد مریضوں میں پیچیدگیاں ہو سکتی ہے۔ جیسے کہ نمونیا، برونکائٹس وغیرہ اور انہیں ہسپتال میں شریک ہو کر علاج کروانا پڑ سکتا ہے۔ ان مریضوں میں 5-8 فیصد کو خصوصی نگہداشت یعنی آئی سی یو کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور 3-4 فیصد مریض کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ مرنے والے مریضوں میں اکثر ضعیف اور کمسن افراد ہیں جو کہ کمزور رہے ہو، یا پھر وہ لوگ ہو سکتے ہیں جو دل کی بیماریوں، ذیابیطس، بلڈ پریشر، گردوں کا عارضہ رہا ہو، ایسے مریضوں کو زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

### اور آپ؟

کیونکہ یہ ایک متعدی مرض ہے، کسی متاثرہ مریض سے رابطہ میں آنے سے یا چھونے سے آپ کو بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔ یا پھر کسی متاثرہ مریض نے کچھ چھوا تھا یا استعمال کیا تھا تو جو کوئی ان چیزوں کے رابطہ میں آئے یا چھو لے تو وہ بھی کورونا سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ یہ وائرس چھینکنے، کھانسنے اور تھوکنے سے ہوا میں پھیل سکتا ہے اور کسی بھی سطح پر 3 گھنٹے تک سرگرم رہ سکتا ہے۔ ایک فرد کے چھینکنے، کھانسنے سے یہ وائرس مریض کے تھوک / بلغم کے قطروں کے ساتھ ہوا میں 2 میٹر تک پھیل سکتا ہے۔ اس لئے دفتر میں یا کام کی جگہ یا سفر کے دوران، گھر کے باہر آپ کو اس سے خطرہ ہو سکتا ہے۔

### روک تھام کی تدابیر

- ہاتھ صاف رکھیں، بار بار صابن سے دھوتے رہیں۔
- کھڑکی - دروازے کے ہینڈل اور پٹ، سیڑھیوں، بالکنی کی ریلینگ، کرسیوں کے ہینڈل، فون کو چھونے میں احتیاط کریں۔
- جس ہاتھ سے کام کے عادی ہو اس کے بجائے دوسرے ہاتھ سے چھوئے۔
- چھونے کے فوراً بعد ہاتھ صاف کر لیا کریں۔
- بھیڑ بھاڑ، مجمع والی جگہوں پر احتیاط سے رہے۔ طویل قطاروں میں نہ کھڑے رہیں اور بہت ضروری ہو تو ایک دوسرے سے قریب کھڑے نہ رہے بلکہ آپس میں محفوظ دوری بنائیں رکھیں۔
- چھینکنے کھانسنے وقت اپنے منہ کو رومال / کپڑے سے ڈھکا رکھیں، ادھر ادھر نہ تھوکا کریں۔
- تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہاتھوں کو صابن سے دھولیا کریں یا سینیٹائزر سے صاف کر لیا کریں۔

## غذائیات

صحت بخش کھانا کھائیں جیسے کہ چاول، دال، سبزیاں، اہری ترکاری، گوشت، انڈے میوہ جیسے کہ سنگترہ، جام، پاپایا، موسمبی وغیرہ۔ اپنے آرام اور سکون کی ترکیب کریں۔ گھبرائے مت، کیونکہ یہ بیماری اب کم ہو رہی ہے۔ گھبرانے سے ہمارے جسم کی قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ مضبوط جسم کی اس وائرس سے لڑنے کی قوت اور صلاحیت زیادہ ہوگی۔

## مرض کی علامات

بخار گلے میں درد کھانسی سانس لینے میں دشواری  
آپ کو کووڈ - 19 ہو سکتا ہے۔

## عملی تدابیر

- ہمیشہ ماسک پہن کر رہیں۔
- بستر پر آرام کریں۔
- پانی خوب پیئیں اور قوت بخش مشروبات لیں۔
- ہر 8 گھنٹے پر پیراسٹامال دوائی لیں (کیروسین، کالپال، ڈولو 650 میں سے کوئی بھی ایک)۔
- گرم بھانپ کا سیکا لیں۔ نیم گرم پانی میں نمک گھول کر اس سے غرارے کریں۔
- سر دی کے بچاؤ کی یعنی اینٹی ہسٹامن والی دوائی استعمال کریں۔
- (بڑوں کے لئے، سٹریزین 10 ایم جی، دن میں ایک دفعہ، ایویل 25 ایم جی، دن میں 2 تا 3 دفعہ)۔
- بخار، بدن درد اور تھاوٹ کے لئے انالجیسک دوائی جیسے آئبو پروفن (بروفن یا کو مپفلیم، آئبو جیسک یا کوئی بھی) نہ لیں۔

## اگر گھر کے کسی فرد کو ہو جائے تو:

اس شخص کو دوسروں سے دوری رکھنے کے فوائد بتائیں اور دیگر افراد کو خاص کر بزرگوں کو لاحق نقصان کے بارے میں سمجھائیں۔ زور زبردستی نہ کریں۔  
جسمانی دوری رکھیں۔ پر شفقت سے بات کریں۔ محبت سے پیش آئیں۔  
سب کو اس بیماری سے لڑنے کے لئے ذہنی طور پر ہمت دلائیں۔

## مریض کے گھر میں برتنے والی عام احتیاطی تدابیر

استعمال شدہ برتنوں کو فوراً ڈسٹریکٹ پاؤڈر کے ساتھ دھولیا کریں،  
ساتھ ہی اپنے ہاتھوں کو بھی دھولیا کریں۔  
مریض کے استعمال شدہ کپڑوں کو احتیاط سے دھوئے، دوسرے کپڑوں سے الگ  
دافر مقدار میں ڈسٹریکٹ پاؤڈر لیں، یہ کام مریض خود نہ کریں۔  
فرش کو ڈسائنڈ کٹنگ (کٹاؤنا شک) سے پوچھ لگائے، جیسے فینائل،  
لائز ال یا صابن کے پانی سے فی یوم 2 مرتبہ۔  
بزرگوں اور بچوں کو کسی بھی حال میں مریض کے قریب نہ جانے دیں۔  
مریض اپنے استعمال شدہ برتن، کپڑے وغیرہ صابن کے پانی میں رکھ دیا کرے،  
جسے 15-20 منٹ بعد دھولیا جائے۔  
ان تدابیر کو مریض کے بہتر ہونے تک برتا جائے۔

زیادہ تر 80 فیصد لوگ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ 20 فیصد لوگوں میں صدمہ کی علامات ہو سکتی ہیں۔  
(جیسے کے چکر، نبض کی کمزوری، بیہوشی)، نمونیہ کی طرح سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے یا پھر  
بخار اگلے میں درد کم نہیں ہوگا۔ اگر سانس لینے میں تکلیف ہو تو فوراً ایمبولنس بلا کر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

**PHM Anveshi**  
March 31, 2020

# کووڈ - 19 / کورونا وائرس

**کووڈ - 19 / کورونا وائرس  
اپنے ہاتھ صاف رکھیں**

ہمارے ہاتھ بہت ساری جگہ لگ جاتے ہیں اور انہیں وائرس لگ سکتا ہے۔  
ایک دفعہ لگ جائے تو یہ وائرس آنکھ، ناک یا منہ کے ذریعہ ہمارے جسم کے اندر پہنچ کر ہمیں بیمار کر سکتا ہے۔  
اس لئے ہاتھوں کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھنا نہایت ضروری ہے۔  
کم از کم ہر 2 گھنٹے میں ایک مرتبہ ہاتھوں کی صفائی کریں۔  
اگر پانی دستیاب ہو تو، صابن سے اچھی طرح رگڑ کر ہاتھ دھولیں،  
صابن کو انگلیوں کے اوپر، نیچے اور درمیان سے، ناخن کے نیچے اوپر،  
ہتھیلیوں پر اور ان کے پیچھے تقریباً 20 سیکنڈ تک رگڑ کر صاف دھولیں۔  
ہینڈ سینیٹائزر دستیاب ہو تو ایک چائے کے چمچ جتنا ہاتھوں پر ڈال کر 20 سیکنڈ تک خوب رگڑیں۔  
انگلیوں کے درمیان اوپر اور اندر کی طرف، ہتھیلیوں پر اور ان کے اوپر۔ ہاتھوں کو دھونا مت۔

**زیادہ پانی نہیں ہے؟**

**ان انوکھے طریقوں کو آزما کر دیکھئے۔**

**بالکل کم پانی مل رہا ہے؟**



ایک پلاسٹک کی بوتل میں بہت سارے صابن کو پانی میں گھول کر ملا لیں۔

بوتل کے ڈھکن بھر گھول کو ہتھیلی میں لے کر ہاتھوں کے اوپر، انگلیوں کے درمیان،

ناخن کے اوپر نیچے اور ہتھیلیوں پر اور ان کے اوپر 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔

تولیہ سے صاف کر لیں۔

اس ترکیب کو ہر 2 گھنٹے بعد دن میں 6 دفعہ دہرائیں۔ رات میں تولیہ کو دھو کر سکھالیں۔

## کووڈ - 19 / کورونا وائرس ہجوم میں اپنا بچاؤ

کیونکہ کووڈ - 19 تیزی سے پھیلتا ہے تو بھیڑ بھاڑ میں اور کام کی جگہ لوگوں سے ملاقات کے دوران خود کو بچانا ضروری ہے۔  
وائرس کو اپنے جسم میں داخل ہونے سے روکنے کے لئے ماسک پہننا ضروری ہے۔  
اگر ماسک نہ ملے تو صاف رومال یا دوپٹہ یا کوئی بھی صاف کپڑا استعمال کر سکتے ہیں۔  
اس کی کم سے کم تین تہوں کا ہونا لازمی ہے جس سے آپ اپنے ناک اور منہ ڈھک لیں۔

## فیس ماسک یا رومال / ڈوپٹہ

ماسک یا رومال استعمال کرتے وقت یاد رکھیں:  
ماسک / رومال پر باہر کی طرف ایک 'X' بنا لیں  
اور اس کو ہمیشہ باہر کی طرف رکھتے ہوئے منہ اور ناک ڈھانپا کریں۔  
ماسک / رومال لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیں۔  
منہ اور ناک کو پوری طرح ڈھکا کریں۔  
خیال رہے کہ چہرے اور ماسک / رومال میں جگہ نہ رہے۔  
کوشش کریں کہ ماسک / رومال کو برابر کرنے کے لئے ہاتھ نہ لگائیں۔  
خاص طور پر باہر کی طرف سے بالکل نہ چھوئے اور اگر چھولیا تو فوراً صابن سے ہاتھ دھولیں۔

## صفائی / ماسک ضائع کرنا

رومال یا کپڑا استعمال کر رہے ہو تو 6 گھنٹے پر یا اس سے پہلے ہی گیلانے پر اسے نکالنا ہوگا۔  
رومال کو صاف کرنے کے لئے گرم پانی اور صابن سے دھولیں اور ممکن ہو تو دھوپ میں سکھائیں۔  
اگر ماسک استعمال کر رہے ہو تو اسے 2-5 گھنٹے بعد یا اس سے پہلے ہی گیلانے پر پھینک دینا چاہیے۔  
کسی ڈھکندار کچرے کے ڈبہ میں پھینک دینا چاہیے، نہ کہ کھلی جگہ۔

## باہر سے گھر لوٹ کر آنے پر احتیاط

اپنی چابیاں اور باہر لے جانے والے سامان کسی بکسے یا محفوظ جگہ پر رکھیں۔  
کپڑے بدل کر دھو دیں۔ اگر دھونہیں سکتے تو احتیاط سے پولیٹھین بیگ میں رکھ لیں۔  
اگلی دفعہ باہر جاتے وقت آپ انہیں کپڑوں کو پہن سکتے ہیں۔  
کووڈ-19 کے چلتے اپنے پڑوسیوں کا خیال رکھیں۔  
پڑوسیوں سے حسن سلوک کریں، کسی مریض کا یا اس کے خاندان کا بائیکاٹ نہ کریں۔  
آپ کے پاس دینے کے لئے ہو تو انہیں دیں، صرف اپنے آپ کو دور رکھنا ہے،  
سماجی یکجہتی اور باہمی تعلق کو برقرار رکھے۔

**پی ایچ ایم، انویشی ورکنگ گروپ**