

آئیے کوویڈ-19 سے متعلق معلومات حاصل کریں!  
ہمارے خاندان، ہماری بستیوں کا تحفظ کریں!



انولیشی ویمنس اسٹڈیز ریسرچ سنٹر

حیدرآباد

اشاعت

ماڈرن آرکیٹیکٹس فار رورل انڈیا (ماری)

اگست 2020

مصنفین: لکشمی کوٹی، متھن سوم، رانی روہنی رمن، آرشریواتسن

ترجمہ وڈی ٹی پی: شیخ حاجی حسین، 8919967033

مزید معلومات کے لئے

<https://www.anveshi.org.in/advisories-andposters/>

رابطہ: [anveshirc@gmail.com](mailto:anveshirc@gmail.com)

بہ تعاون عظیم پریم جی فلانٹروفک

کاپیوں کی دستیابی

Modern Architects for Rural India (MARI)

H.No.12-13-677/66, Plot No.187,

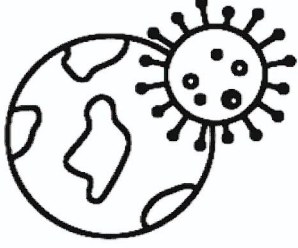
St.No.1, Kimtee Colony, Tarnaka,

Secunderabad-500017,

Ph.+91-40-64543830

## کوویڈ-19 سے متعلق عام معلومات

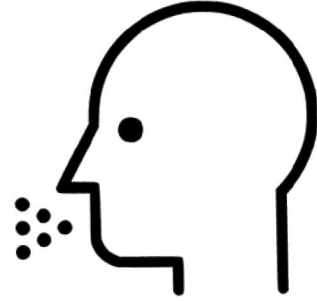
☆ کوویڈ-19 کیا ہے؟



”کرونا“ یا ”کوویڈ-19“ ایک نیا وائرل مرض ہے جس سے مقابلہ کرنے کی ہمارے جسموں میں بہت کم مدافعت ہوتی ہے۔ یہ عام سردی یا فلو کی طرح ہے، لیکن یہ بہت زیادہ تیزی سے پھیلتا ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ عالمی وبائی مرض ہے۔

☆ یہ کیسے پھیلتا ہے؟

یہ ایک متعدی بیماری ہے جو متاثرہ شخص کی چھینکوں اور کھانسی کی بوندوں یا اس شخص کے ساتھ رابطہ کے ذریعہ یا کسی ایسی چیز یا سطح کے رابطہ کے ذریعہ بھی پھیل سکتی ہے جس کو کسی متاثرہ شخص نے چھوا ہو، اسے سونگھا ہو یا اس سطح پر چھینکا ہو۔



☆ اس بیماری سے خود کو کیسے بچانا چاہئے؟

اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لئے ہر کسی کو مندرجہ ذیل امور پر عمل کرنا چاہئے۔

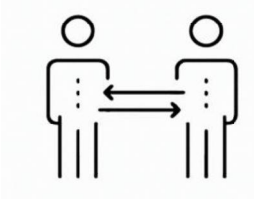
☆ کسی کے ساتھ بات چیت کرتے وقت خاص طور پر بند جگہ

پر ماسک پہنیں۔



☆ جب آپ بات کر رہے ہوں تب اپنے منہ سے ماسک نہ ہٹائیں۔

☆ گھر سے باہر ماسک پہننے سے متعلق حکومت کے ہدایات پر عمل کریں۔



☆ اگر آپ کو ہلکے یا ابتدائی علامات محسوس ہوتے ہیں تو، کنبہ کی موجودگی میں ماسک پہنیں، اور ان سے الگ ہو جائیں۔

☆ لمبی قطار/ بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں۔ اگر ناگزیر ہو تو، دوسروں سے محفوظ فاصلہ (کم سے کم 2 میٹر) رکھیں۔

☆ تنگ مقامات پر گانے اور شور و غل سے پرہیز کریں۔



☆ دوسروں کے زیر استعمال سطحوں/جگہوں سے رابطہ کے فوراً بعد (صابن سے) اپنے ہاتھ دھوئیں۔

☆ اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ (بیماری آپ کے ناک، منہ اور آنکھوں سے پھیلتی ہے)۔ اگر ناگزیر ہو تو، ہاتھوں کو صاف دھو کر چھوئیں۔

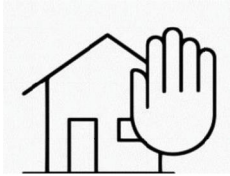
☆ اگر آپ دائیں ہاتھ والے شخص ہیں تو، دروازے کے دستے / ہینڈلز، فونز، کمپیوٹرز، لفٹ بٹنوں، دروازے کی گھنٹیوں وغیرہ کو چھونے کے دوران اپنے دائیں ہاتھ کا استعمال نہ کریں۔



☆ اگر آپ کے گھر والوں، دوستوں، یا ساتھیوں میں سے کسی کو کو وائڈ۔ 19 مثبت ہوا ہے تو، پھر وٹامن سی + زنک اور وٹامن ڈی لیں۔

☆ قوت مدافعت کے اضافہ کے لئے صحتمند غذا کھائیں! چاول، دال، رنگ دار سبزیاں، پتیوں کا ساگ، گوشت، انڈہ، دہی اور پھلوں میں سنترہ، امرود، پپیتا وغیرہ کا استعمال کریں۔ اس کے علاوہ پانی اور دیگر مشروبات کا زیادہ استعمال کریں۔

☆ اگر آپ گھر سے باہر جا رہے ہیں تو ان احتیاطی تدابیر کا خیال رکھیں۔



☆ کم سے کم چیزیں لیں جن کی ضرورت ہے۔

☆ گھڑی اور دیگر عام دھاتی اشیاء جو ہاتھوں پر پہنی جاتی ہیں اس کا استعمال کم کریں۔

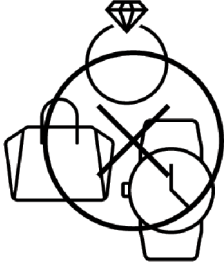
☆ دوران اشیاء کی تعداد کو کم سے کم کریں جو ممکنہ طور پر آلودہ ہو سکتے ہیں۔

☆ گھر واپس آنے کے بعد



☆ چابیاں، پن، پرس، بیگ اور دوسری چیزیں کسی باکس میں الگ سے رکھیں اور صرف اس وقت باہر لے جائیں جب آپ اگلے دن باہر جا رہے ہوں۔

اور اس بات کا خیال رکھنا کہ کوئی اور اسے ہاتھ نہ لگائے۔



☆ ماسک (ص) کو صابن کے حل میں بھگو دیں اور پھر اسے دھولیں۔

☆ باہر سے واپسی کے بعد، فوری طور پر نہانا بہتر ہے۔

☆ باہر سے واپس آنے کے بعد صابن کے پانی سے ترجیحاً کپڑے

دھوئیں۔

☆ اگر ایسا کرنے کے قاصر ہیں تو پھر کپڑے الگ سے پلاسٹک بیگ میں رکھیں اور اگلے دن پہنیں۔

☆ کوشش کریں کہ ان تمام چیزوں کو دھوئیں / صاف کریں جو آپ باہر سے لے کر آئے تھے۔ وہ اشیاء جسے آپ صاف

نہیں کر سکتے جیسے کاغذ، نوٹ بک۔ انہیں الگ جگہ پر رکھیں۔

☆ جب بھی آپ باہر سے واپس آتے ہیں اپنے فون کو صاف کریں۔ کپڑے یا ٹشو کے ٹکڑے پر تھوڑا سا سائٹیسر ڈالیں

اور اپنے فون کو اس سے اچھی طرح صاف کریں۔

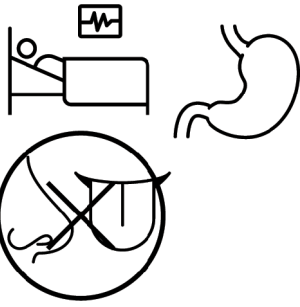
☆ عینک کی صفائی کریں یا اسے صابن کے پانی میں پانچ منٹ کے لئے ڈوبیں اور دھولیں۔

☆ اگر گھر میں بزرگ / بچے ہیں تو، ان کو چھونے نہ دیں۔

## 1- کوویڈ 19 کی علامات سے متعلق شبہ ہونا چاہئے؟

شدید علامات یا ابتدائی علامات

اگر آپ (یا کوئی اور) میں دو سے تین دن تک ان علامات کو دیکھتے ہیں تو، آپ کو شبہ کرنا چاہئے کہ یہ کوویڈ-19 ہو سکتا ہے۔ آپ کو فوری طور پر ٹیسٹ کے لئے جانا چاہئے۔



☆ کھانسی،

☆ بخار،

☆ جسم میں درد / تھکاوٹ

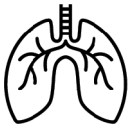
☆ بو اور ذائقہ میں کمی،

☆ اسپتال / اجابت

درج ذیل صورتحال میں آپ کو فوری طور پر اسپتال میں داخل ہونا ضروری ہے

اگر آپ (یا کوئی اور) کوویڈ 19 کی ان علامات میں مبتلا ہیں جیسا کہ ذیل میں

درج ہے، تو وہ تشویشناک اور صبر آزما ہے۔



☆ اگر سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہے۔



☆ آکسیجن کی سطح 95 فیصد سے کم ہو جائے جیسا کہ پلس آکسیمیٹر میں ماپا

جاتا ہے۔

☆ سینے میں درد اور گھٹن

☆ اختلاج، وحشت (اضطراب/بیہوشی/کمزور نبض)

فوری طور پر اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت ہے!

کون زیادہ خطرہ میں ہے؟

☆ بزرگ افراد

☆ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی کوئی بیماری،

کینسر، گردے کی پیوند کاری والے مریض وغیرہ کوئی بھی ایسی بیماری

میں مبتلا افراد جس سے قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہو۔

3- اگر آپ کے خاندان کا کوئی فرد یا قریبی فرد متاثر ہو جائے تو کیا کرنا چاہئے۔

COVID-19 مثبت ٹیسٹ پائے جانے والے زیادہ تر مریضوں کو اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت نہیں

ہے۔ زیادہ تر لوگ معمولی علامات رکھتے ہیں وہ جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ایسے مثبت مریضوں کے لئے

’ہوم کرائز‘ کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ کو یا کسی اور میں مندرجہ بالا

علامت آشکار ہوتے ہیں تو ان امور پر عمل کرنا چاہئے۔

☆ جب ہلکی علامتیں پائی جاتی ہیں تو فوراً اس شخص کو گھر کے دیگر افراد سے

الگ تھلگ رکھنا چاہئے۔

☆ اگر علامت کے آغاز سے تین دن بعد مثبت نتیجہ آتا ہے، اور انہیں گھر سے

الگ تھلگ رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو، انہیں 14 دن تک اپنی ’خود علیحدگی‘

جاری رکھنا چاہئے۔

☆ جہاں تک ممکن ہو مریضوں کو گھر کے ایک الگ حصہ میں رہنا چاہئے۔ تمام

کھڑکیوں کو ہر وقت کھلا رکھیں اور جب بھی ممکن ہو، دروازہ بھی۔

☆ متاثرہ افراد کو الگ برتنوں میں کھانا مہیا کرنا چاہئے اور ماسک پہن کر دور سے

بات کرنا چاہئے۔

- ☆ متاثرہ افراد کو چاہئے کہ وہ اپنے کپڑے خود دھوئیں، اپنے کمرے میں جھاڑو دیں اور وہ برتن دھوئیں جو وہ استعمال کرتے ہیں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، ملازم نیچے دیئے گئے مناسب دیکھ بھال کے ساتھ یہ کر سکتا ہے۔
- ☆ متاثرہ افراد کو دوسروں کے ساتھ گھل مل جانے کی اجازت نہیں ہونی چاہئے۔
- ☆ بزرگ اور خاندان کے بچوں کو مریض اور حاضر ملازم سے دور رکھنا چاہئے۔
- ☆ مکان کو مناسب طریقے سے ہوادار رکھا جانا چاہئے۔

باتھ روم اور واش بیسن خاص طور پر متعدی بیماری کے پھیلاؤں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لہذا

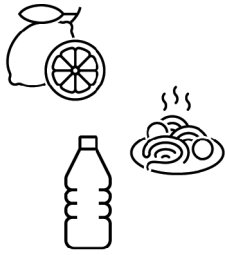


☆ انہیں اچھی طرح سے ہوادار رکھیں۔ کھڑکی کو کھلا رکھیں، یا پنکھا استعمال کریں۔

☆ مریض کے باتھ روم کے استعمال کے بعد، اگلے فرد کو 20-30 منٹ کے بعد داخل ہونا چاہئے۔ اگر کم فرق ہے تو، پھر ماسک استعمال کریں۔

☆ عام طور پر چھونے والی سطحوں (ٹوائلٹ فلش ہینڈل، واش بیسن مگ، بنلیاں وغیرہ) کو صابن کے پانی سے پہلے اور ہر استعمال کے بعد دھوئیں

مریض کو معمول کا کھانا دیں



☆ روز کے کھانے میں متوازن سبزی یا گوشت والی غذا دیں۔

☆ ان کو کافی مقدار میں مشروبات دیں۔

☆ کورونا میڈیسن کٹ استعمال کریں جو حکومت ہر مریض کو فراہم کر رہی ہے۔

☆ اگر کسی مریض کو ہلکا اسپہال ہو تو آرام کے مطابق کھانا دیں۔ نمک، چینی، اور لیمو کے ساتھ کافی مقدار میں سیال دیں۔

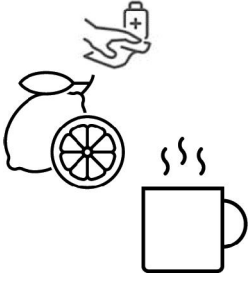
☆ اگر کوئی مریض تھکاوٹ محسوس کرتا ہے تو، ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ایسا کھانا دیں جو تعدیہ سے پرتوانائی سے مالا مال ہو۔

مریض کے خادم براہنڈر کو کس طرح احتیاط کرنا چاہئے؟



☆ جب خادم مریض کے پاس جاتا ہے تو خادم اور مریض دونوں کو ماسک کا استعمال کرنا چاہئے۔

☆ ماسک باقاعدگی سے صابن والے پانی میں دھوئے۔ اگر نرم ہو تو، ماسک کو فوری طور پر تبدیل کرے۔



☆ مریض کے کپڑے اور بیڈ شیٹ کو چھونے کے بعد، اپنے ہاتھ

دھوئے۔ کپڑے کو صابن والے پانی میں فوری طور پر 15 منٹ کے لئے بھگو دے۔ انہیں کہیں بھی ادھر ادھر نہ چھوڑے۔

☆ مریض کی ضروری اشیاء کو فاصلہ پر رکھے۔



☆ گرم مشروبات پیئے، گرم پانی کا غرارہ کرے اور گرم بھاپ لے۔

☆ اپنی معمول کی متوازن غذا کھائے اور پھل مثلاً سنترہ اور مومبئی

کھائے۔



☆ وقت پر دوائیاں لینے کی مریض کو یاد دہانی کرائے۔

#### 4- احتیاط کی ضرورت

#### ماسک پہننے اور دھونے کا طریقہ

☆ اگر آپ کپڑے کا ماسک استعمال کر رہے ہیں تو، کم از کم اسکی تین پر تین



ہونی چاہئیں۔ اسے استعمال کے بعد صابن کے پانی سے دھویا جائے۔

☆ ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں۔



☆ ہر 6 سیکھنٹوں کے بعد یا نم ہو جانے پر ماسک دھویا جانا چاہئے۔

☆ ماسک پہننے کے بعد، اسے بالکل بھی ہاتھ مت لگائیں اور ایڈجسٹ نہ



کریں۔

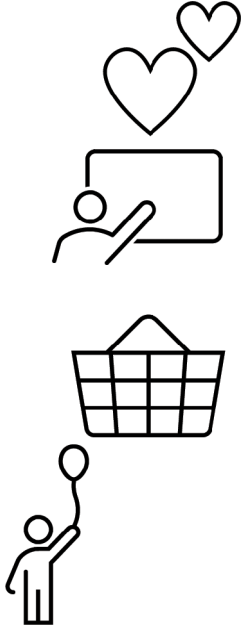
☆ ماسک کے اگلے حصے کو ہاتھ نہ لگائیں۔

☆ جراحی کے ماسک صرف ایک بار استعمال ہو سکتے ہیں جس کے بعد انہیں

پھینک دینا پڑتا ہے۔ اسے پھینکنے سے پہلے کسی پلاسٹک کے انڈر ڈالنا چاہئے۔



## متاثرہ لوگوں کی مدد کریں اور نرمی سے پیش آئیں۔



- ☆ CoVID-19 مثبت لوگوں کے ساتھ نیک سلوک کریں اور مددگار بنیں
- ☆ اگر آپ کے پڑوسی یا اور کوئی مثبت پایا جائے یا شبہ میں ہو تو، محفوظ فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے کھانے یا ان کی ضرورت کی کوئی اور مدد کریں۔
- ☆ فاصلہ 15 دن جاری رہے گا۔ اس کے بعد ان کا خیر مقدم کیا جانا چاہئے اور معمول کے مطابق سب کے ساتھ وہ بات چیت کر سکتے ہیں۔
- ☆ ان کا بائیکاٹ نہ کریں۔ کوویڈ۔ 19 سے بازیاب ہونے والے افراد معاشرے کے لئے اہم ہیں۔ کیونکہ اگر ضرورت ہو تو کوویڈ۔ 19 کے مریضوں کے قریب جاسکتے ہیں۔

## ناگہانی صورتحال کے لئے نمبرات

ٹیلی مواصلات ہیلپ لائنز

☆ ہم (HUM) ہیلپ لائن (ڈاکٹروں کے ذریعہ ویڈیو مشاورت اور نگرانی) 7306600600

☆ ڈاکٹروں کی جوائنٹ ایکشن کمیٹی (فون کے ذریعہ)۔ 7981375626

ایمبولینس سروس (حیدرآباد کے حدود میں)

☆ سہارا ایمبولینس سروس۔ 7569600800

(آکسیجن سلنڈر اور SPO2 نگرانی کے ساتھ)

کوویڈ مریضوں کی تدفین کے لئے

☆ یوتھ ویلفیئر تلنگانہ سروس۔ جلال الدین سے رابطہ کریں۔ 7396969475؛ محمد وسیم۔ 9700667961

وہ ویب سائٹیں جو اسپتالوں میں زیر علاج مریضوں کے لئے پلازما ڈونرز تک پہنچنے میں معاون ہیں

<http://coronahelper.in/>

<https://pintnetwork.com/home>

<https://donateplasma.scsc.in/>

<https://www.notion.so/COVID-19-Plasma-therapy>

[-resources-c9e6a39658c44708a9c4a7440f618796](https://www.notion.so/COVID-19-Plasma-therapy-resources-c9e6a39658c44708a9c4a7440f618796)

حیدرآباد میں کوویڈ 19 آر ٹی پی سی آر ٹیسٹ کہاں کرایا جائے۔

سرکاری اسپتال، لیبز اور جانچ کے مراکز جہاں جانچ کے لئے جاسکتے ہیں۔

1- گاندھی میڈیکل کالج اور اسپتال، سکندر آباد۔

2- عثمانیہ میڈیکل کالج، حیدرآباد

3- نیور ہاسپٹل (رونالڈ راس انسٹی ٹیوٹ)، کورٹی، حیدرآباد

4- NIMS (نظام انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس) بچہ گٹھ، حیدرآباد

5- انسٹی ٹیوٹ آف پرومیوٹیو میڈیسن، نارائن گوڑہ، حیدرآباد

6- ESIC (ای ایس آئی سی) میڈیکل کالج، صنعت نگر، حیدرآباد

7- سی سی ایم بی (سنٹر فار سیلولر اینڈ مالوکیولر بیالوجی)، تارناکا، حیدرآباد

8- مرکز برائے ڈی این اے فنکشنل پرنٹ، اپل، حیدرآباد

9- ریلوے ہاسپٹل، لالہ گوڑہ، سکندر آباد

انڈین کونسل فار میڈیکل ریسرچ کی جانب سے منظور شدہ خانگی ٹسٹنگ لاس۔ اس فہرست میں شامل ہیں جیسے

وجیا ڈیاگنوسٹک جو گھروں سے سائپل حاصل کرتی ہے۔

1. Apollo Hospital, Jubilee Hills
2. Vijaya Diagnostics, Himayat Nagar (You can call this number 040- 21000000 or register on this website to get your sample taken from home  
<https://www.vijayadiagnostic.com/sample-collection-enquiry-form>)
3. Vimta Labs, Cherlapally
4. Apollo Health, Boyinpally

5. Dr. Remedies Lab, Punjagutta
6. American Institute of Pathology, Serilingampally
7. Medcis Path Labs, New Boyinpally
8. Yashoda Hospital, Secunderabad
9. Biagnosis Technologies, Medchal
10. Tenet Diagnostics, Banjara Hills
11. Mapmygenome, Madhapur
12. Krishna Institute of Medical Sciences (KIMS), Rajbhavan Road, Secunderabad
13. Lepra Society, Cherapally
14. Lucid Diagnostics, Karkhana
15. AIG Hospital, Gachibowli
16. Pathcare Labs, Medchal

### سرکاری اسپتال جو کوویڈ مریضوں کا مفت علاج کرتے ہیں

- 1- گاندھی ہسپتال، سکندر آباد
  - 2- تلنگانہ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز، کچی باؤلی
  - 3- کنگ کوٹی ڈسٹرکٹ ہسپتال
  - 4- فیور ہسپتال، کورٹی
  - 5- چیٹ ہسپتال
  - 6- ESI ہسپتال
- سرکاری سہولیات جو کوویڈ مثبت مریضوں کے لئے کورنٹائن کی سہولت مہیا کرتی ہیں۔
- 7- گورنمنٹ آیور ویدک ہسپتال، چارمینار
  - 8- گورنمنٹ نیچر کیور ہسپتال، بیگم پیٹ
  - 9- گورنمنٹ ہومیو پیتھ ہسپتال، رامانتاپور
  - 10- نظامیہ اسپتال