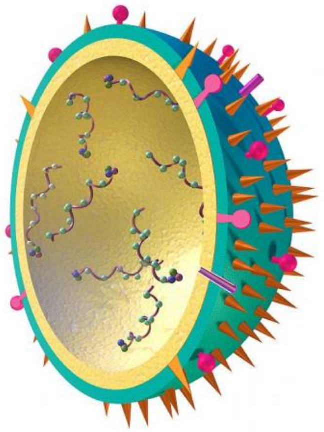
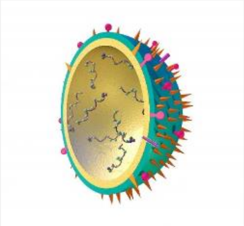


کورونا وائرس۔19 سے بچاؤ اور احتیاطی تدابیر

پولیس فورس کی آگاہی کے لئے

کوروناوئرس کیا ہے؟



COVID-19

چین میں حالیہ رپورٹ ہونے والی نئی کوروناوائرس کی قسم کوروناوئرس 19 کی بیماری کا موجب ہے

کوروناوائرس کی کئی ساری اقسام انسان میں میں عام نزلہ زکام سے لے کر نظام تنفس کی پیچیدہ اامراض کا باعث ہو سکتی ہیں

کوروناوئرس خاص قسم کے جراثیم ہیں جو انسان اور جانوروں میں بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں

صورت حال 12 مارچ 2020 تک

عالمی سطح پر

Total cases	Total deaths
124,112	4,621

COVID-19 Live Dashboard (Pakistan)

Province	Samples Tested (COVID-19)	Negative Result (COVID-19)	Positive Result (COVID-19)
Islamabad Capital Territory	85	85	0
Punjab	105	105	0
Sindh	198	184	14
Khyber Pakhtunkhwa	29	29	0
Balochistan	18	17	1
Azad Jammu and Kashmir	8	8	0
Gilgit Baltistan	28	23	5

کورونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

مریض کے کھانسنے، چھینکنے، بات کرنے سے وائرس زدہ چھینٹے منہ یا ناک سے نکل کر ارد گرد 1 میٹر کے ماحول میں موجود اشیا کو آلودہ کرتے ہیں یا وہاں موجود افراد تک پہنچ جاتے ہیں

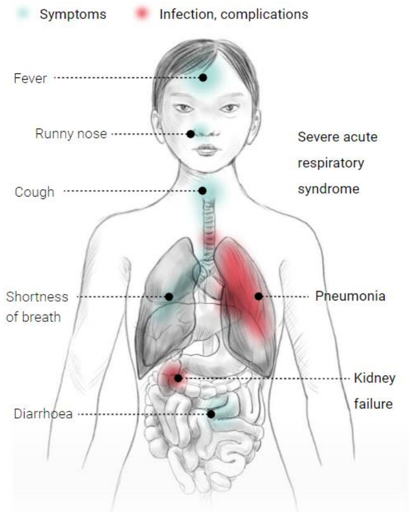
کورونا وائرس کے مریض سے

مریض سے ہاتھ ملانے، گلے ملنے، ایک میٹر کے اندر آمنے سامنے بات کرنے سے، اور مریض کی استعمال شدہ اشیا استعمال کرنے سے

مریض کے منہ یا ناک کے چھینٹوں سے آلودہ اشیا کو اگر ہاتھ لگ جائے اور بغیر دھوئے منہ، ناک، آنکھ یا کان کو چھو لیا جائے.

کورونا وائرس۔19 کی بیماری کی علامات کیا ہیں؟

- کھانسی
- 100.4 ڈگری فارن ہیٹ تک بخار
- سانس لینے میں دشواری
- کچھ لوگوں میں جسم درد، ناک بند ہونا، ناک کا بہنا، گلا دکھنا یا دست کی شکایت بھی ہو سکتی ہیں
- یہ علامات معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں اور بتدریج ظاہر ہوتی ہیں
- کچھ لوگوں میں وائرس موجود ہونے کے باوجود علامات ظاہر نہیں ہوتیں
- 80 فیصد سے زائد افراد بغیر کسی خاص علاج کے صحت یاب ہو جاتے ہیں



نوٹ: علامات اس صورت میں کورونا وائرس-19 کے لئے موزوں سمجھی جائیں گی اگر:
مریض نے پچھلے 14 دنوں کے دوران، چین، ایران، اٹلی، ساؤتھ کوریا یا دیگر متاثرہ ممالک کا سفر کیا ہو
یا
مریض کورونا وائرس۔19 کے مریض سے رابطے میں رہا ہو۔

پاکستان میں کورونا-19 کے خطرہ کس حد تک ہے؟

- چین کے بعد، پاکستان کے ہمسایہ ملک ایران میں کوروناوائرس-19 کی وبا تیزی سے پھیل چکی ہے
- ایران سے آنے والے زائرین میں سے 5 افراد میں کوروناوائرس-19 کی بیماری کی تصدیق ہو چکی ہے
- متاثرہ ممالک سے بین القوامی مسافروں کی آمد جاری ہے جس کی وجہ سے مزید کیس آنے کا خطرہ موجود ہے
- تاہم ابھی تک مقامی سطح پر وائرس کی مریض سے صحت مند افراد تک منتقلی کا کوئی کیس رپورٹ نہیں ہوا
- حکومت بھرپور کوشش کر رہی ہے کہ کوروناوائرس کے مریضوں کی پوری نگرانی کی جائے اور مناسب اقدامات کر کے انفیکشن کو مقامی سطح پر پھیلنے سے روکا جائے.

اگر علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں؟

- گبھرائیں نہیں بلکہ احتیاط کریں
- ہاتھ صابن سے بار بار دھوئیں، یا الکوحل سے بنے محلول سے صاف کریں
- کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹشو، رومال یا کہنی سے ڈھانپ لیں
- کھانسی کی صورت میں دوسروں سے ملنے سے احتراز برتیں اور گھر پر آرام کریں
- کھانسی کے مریض کو ماسک پہنائیں اور طبی معائنہ کروائیں
- ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں.

کورونا سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟

- کھانسی یا سانس کی بیماری میں مبتلا مریض سے ایک میٹر دور رہیں
- کھانسی والے مریض کی عیادت کرتے وقت ہاتھ نہ ملائیں
- مریض کی استعمال شدہ اشیاء، تولیہ، کپڑے، بستر، برتن وغیرہ بغیر دھوئے استعمال نہ کریں
- ہاتھ صابن سے بار بار دھونے کی عادت اپنائیں
- بغیر ہاتھ دھوئے منہ، ناک، کان یا آنکھوں کو نہ چھوئیں
- گوشت اور انڈے اچھی طرح پکائیں
- کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹشو یا کہنی سے ڈھانپنے کی عادت اپنائیں

مریض کی دیکھ بھال کرتے وقت کی احتیاطی تدابیر

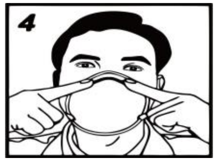
- صرف صحت مند افراد کو مریض کی دیکھ بھال کرنی چاہیئے
- مریض کے کمرے میں داخل ہوتے وقت ماسک استعمال کریں
- پہنے ہوئے ماسک کو ہاتھ مت لگائیں
- استعمال شدہ ماسک کو جراثیم کوڑا اکٹھا کرنے والی ٹوکری میں ڈالیں
- اگر مریض کو ہاتھ لگانا ضروری ہو تو دستانے استعمال کریں
- ہاتھ صابن سے دھوئیں یا الکوحل سے بنے سینیٹائزر سے صاف کریں
- مریض کے استعمال کردہ ٹشو، تھوک، بچا کھچا کھانا وغیرہ جراثیم زدہ کوڑے کے ساتھ تلف کریں
- مریض کا کمرہ ہوادار اور روشن ہو
- مریض سے عام میل جول سے پرہیز کریں
- مریض کا تولیہ، کپڑے، برتن، بستر وغیرہ علیحدہ رکھیں

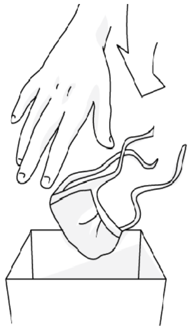
ماسک کب استعمال کرنا چاہئیے؟

- کھانسی کے مریض کوماسک استعمال کرنا چاہئیے
- کھانسی میں مبتلا مریض یا دیکھ بھال پر مامور افراد کوماسک استعمال کرنا چاہئیے
- ماسک پہننے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھوئیں یا سینیٹائزر سے صاف کریں
- ماسک پہننے سے پہلے اس کی جانچ کریں کہیں وہ پھٹا ہوا تو نہیں
- ماسک پہنتے وقت اسکی تہہ دار سطح باہر کی طرف ہونی چاہئیے
- پہنے ہوئے ماسک کو مت چھوئیں
- ماسک اتارنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں
- کپڑے سے بنے ماسک کا استعمال نہ کریں
- ماسک صرف ایک دفعہ استعمال کریں، استعمال شدہ ماسک دوبارہ استعمال نہ کریں

ماسک کا صحیح استعمال

1. ماسک منہ اور ناک کے گرد اچھی طرح فٹ ہونا چاہیئے تاکہ سائیڈوں سے ہوا نہ گزرے
2. ماسک اگر گیلا ہو جائے تو اتار کر دوسرا ماسک پہن لیں
3. ماسک اتارتے وقت اسکے سائیڈ رنگ اور ڈوری سے پکڑ کر اتاریں
4. ماسک اتارنے کے بعد فوری جراثیم زدہ کوڑے والے ٹوکری میں ڈالیں
5. ماسک کو گلے میں لٹکا کر دوبارہ منہ پر دوبارہ چڑھانے سے کپڑے اور جسم جراثیموں سے آلودہ ہو جاتے ہیں





کوروناوائرس کن افراد کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے؟

- جو بھی وائرس کی زد میں آئے وہ بیمار ہو سکتا ہے تاہم ایسے افراد جن میں قوت مدافعت کم ہو
- بزرگ افراد اور پہلے سے کسی دائمی مرض میں مبتلا ہوں ان کے لئے مرض کی پیچیدگی زیادہ ہو سکتی ہے
- اب تک کے رپورٹ کردہ اعداد و شمار کے مطابق کوروناوائرس۔19 کی بیماری کے شرح اموات 2 فیصد ہے
- مریض کا علاج ہسپتال سے کروانا ضروری ہے جہاں انتہائی نگہداشت کی سہولت دستیاب ہوتی ہے

کمیونٹی کو کورونا وائرس کے خطرے سے آگاہ کرنا اور لوگوں کی شمولیت

کمیونٹی کو کورونا وئرس کے خطرے کے بارے صحیح معلومات دینا اور اس ک روک تھام میں شامل کرنا ضروری ہے کیونکہ:

- لوگ کورونا وئرس-19 کی بیماری کے بارے حقیقت جان سکیں اور بلاوجہ کی غیر یقینی صورت حال سے بچ سکیں
- بیماری کے پھیلاؤ اور روک تھام کے بارے جان کر بچاؤ کی تدابیر پر عمل کر سکیں
- کاروباری سفر اور معاملات کرت وقت ضروری احتیاط برتیں اور غیر ضروری اخراجات سے بچ سکیں
- بچوں کی ہاتھ صابن سے دھونے اور کھانسی کے آداب کے حوالے سے تربیت کریں
- مرض کے پھیلنے سے روکنے میں لوگوں کو اپنا کردار ادا کرنے میں راغب کیا جاسکے
- کورونا وائرس کی آگہی کو عام کیا جاسکے
- افواہوں کو پھیلنے اور غیر یقینی صورت حال پیدا ہونے سے بچایا جاسکے

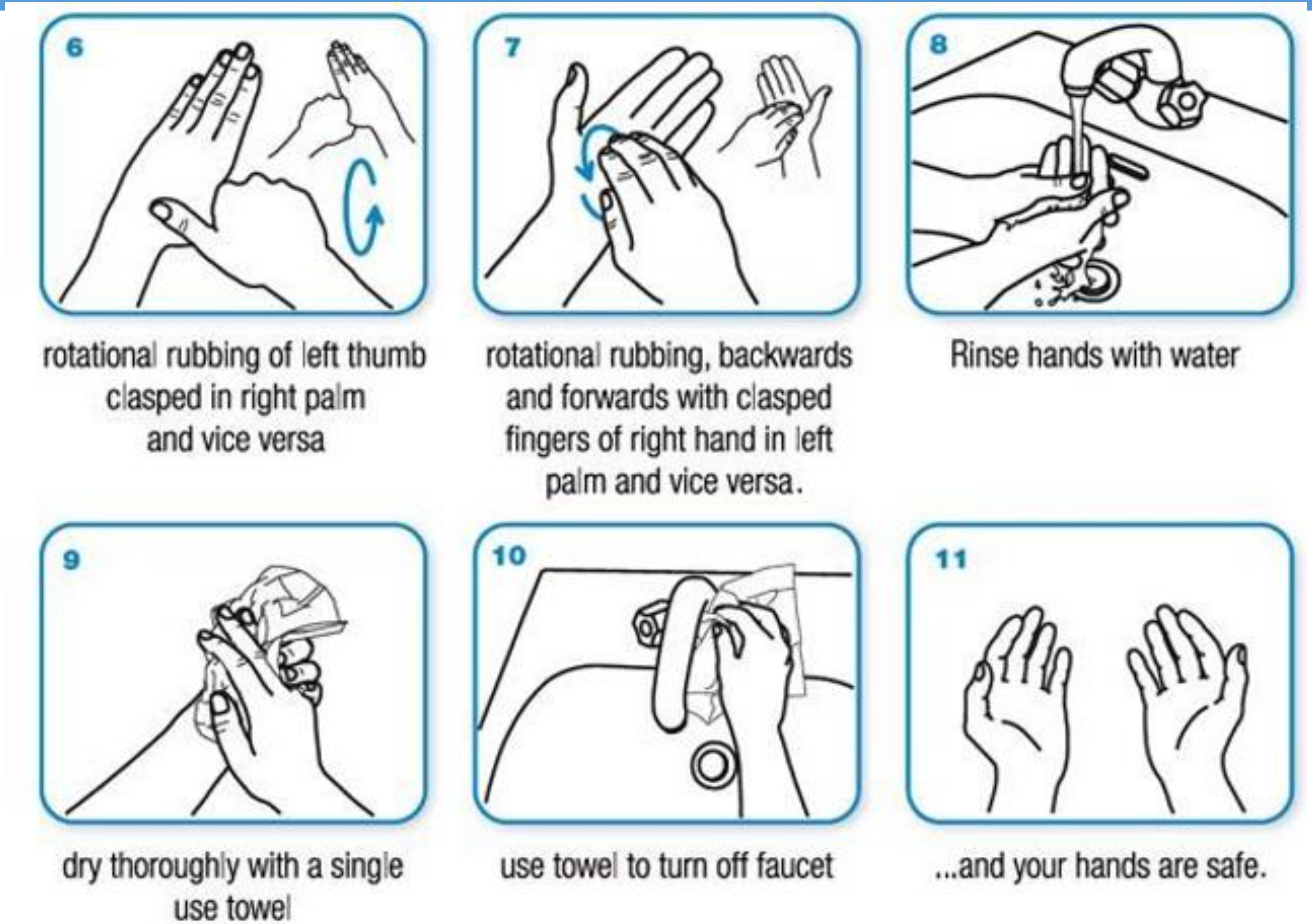
کوروناوائرس کے خطرے کی آگاہی مہم کے اہم نقاط

- گھریلو سطح پر جراثیم کشی کی عادات کو فروغ دینا: ہاتھ صابن سے دھونا، کھانسی اور چھینک کے آداب پر عمل
- مرکز صحت اور ہسپتال کی سطح پر جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے اقدامات کو فروغ دینا
- کوروناوائرس کے مریضوں کی شفایابی کا امکانات سے اگاہ کرانا اور مایوسی کی کیفیت سے بچنے کے لئے مدد دینا
- شخصی رابطے اور آگاہی کی مہم کے صلاحیت کو فروغ دینا

کوروناوائرس۔19 سے بچاؤ اور روک تھام پولیس کا کردار

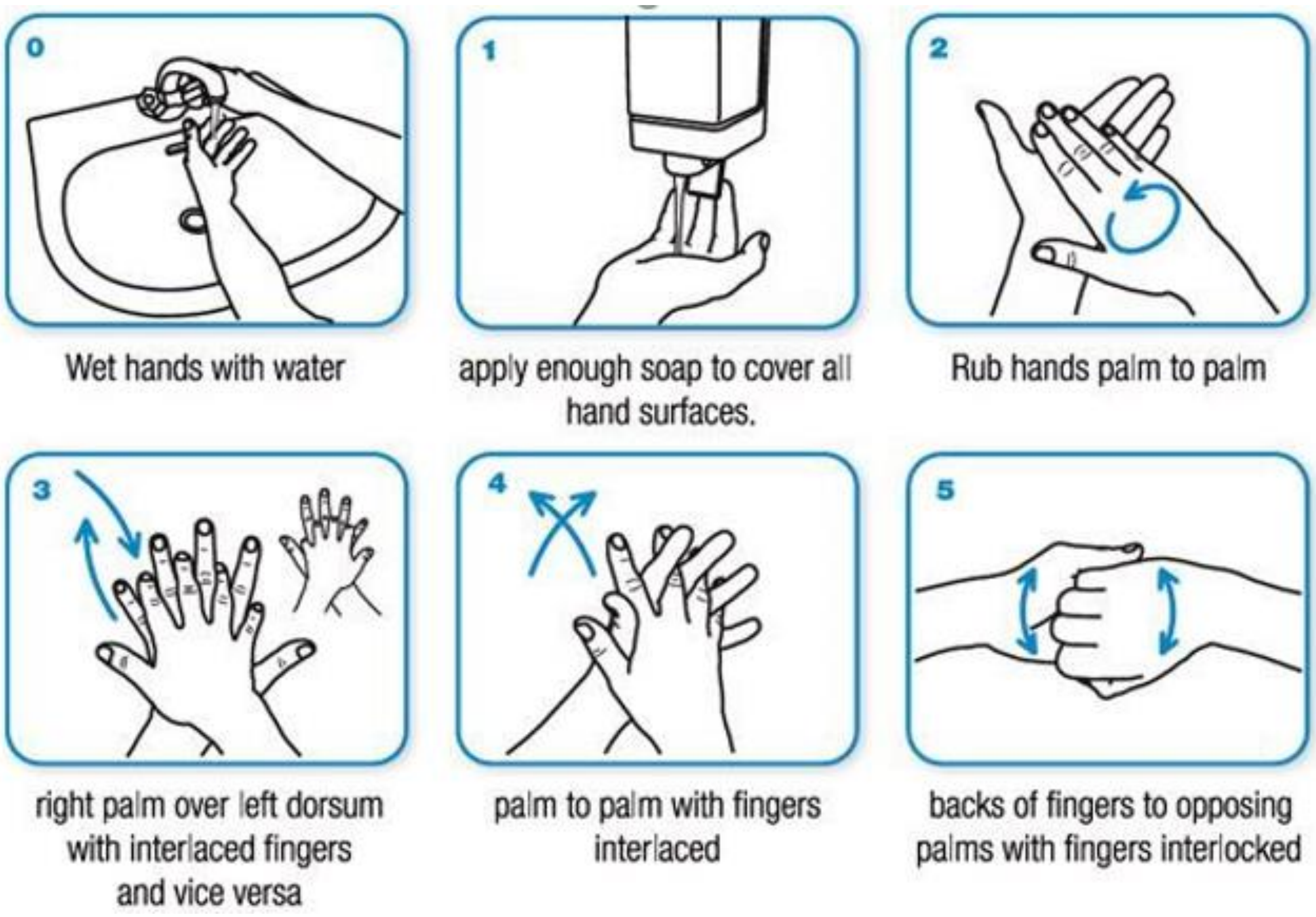
- کوروناوائرس۔19 کی بیماری کے بارے معلومات حاصل کرنا اور انفیکشن سے بچنے کے لئے اپنی حفاظت کے لئے اقدامات کرنا
- لوگوں کو بیماری کے بارے صحیح معلومات دینا اور احتیاطی تدابیر بتانا
- ہاتھ صابن سے دھونے اور کھانسی کے آداب کو فروغ دینا
- کوروناوئرس۔19 کے مشتبہ مریضوں کی کھوج لگانے میں مدد دینا
- کوروناوائرس کے مریض اور اسکے خاندان کو کسی نفسیاتی دباؤ یا معاشرتی دباؤ سے بچنے کے لئے مرض کی صحیح معلومات فراہم کرنا
- مشتبہ مریض، آئیسولیشن مرکز یا کورنٹائن مرکز پر ہجوم اکٹھانہ ہونے دینا
- کورونا کے مریض کے سے کم از کم 1 میٹر دور رہ کر اپنے فرائض ادا کرنا
- احتیاطی طور پر سینٹائزر پاس رکھیں اور پانی کی عدم دستیابی کی صورت میں استعمال کریں
- اگر قانونی تقاضے کی تحت مریض کے ساتھ رابطہ ضروری ہو تو انفیکشن سے بچاؤ کے لئے حفاظتی طور پر ماسک اور دستانے استعمال کرنا
- اگر مریض کو ہاتھ لگایا ہو تو ہاتھ فوری طور پر صابن سے دھولیں
- بغیر دھوئے یا صاف کئے ہاتھ منہ، ناک یا آنکھ کو مت لگائیں

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ



•

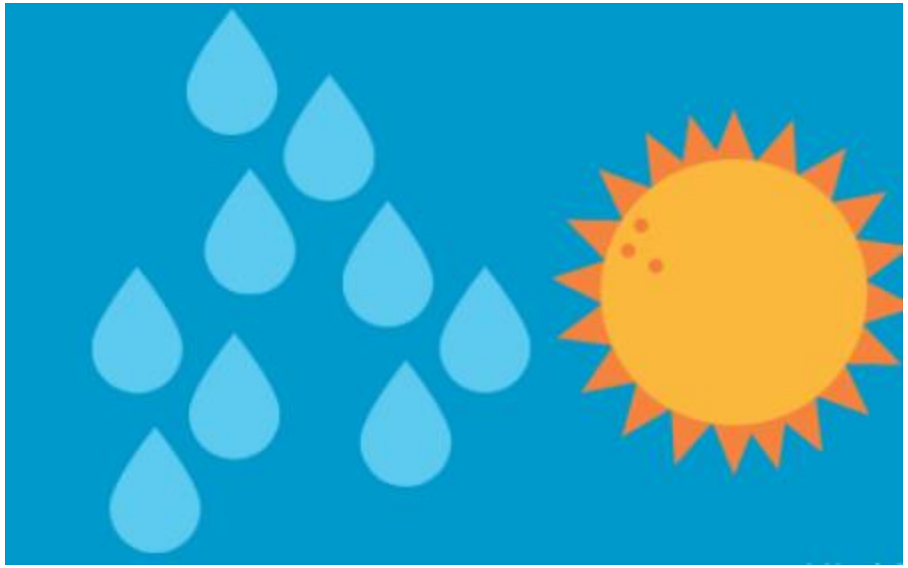
ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ



-

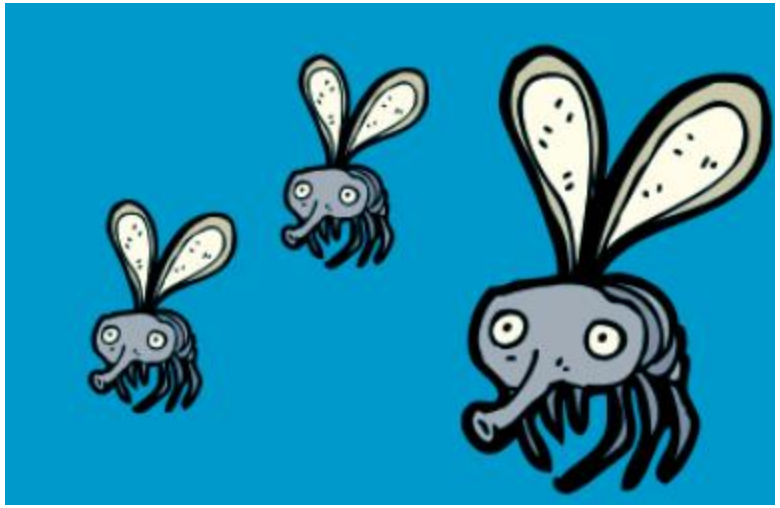
کیا کوروناوائرس گرمی یا موسم کی شدت سے ختم ہو سکتا ہے؟

- کوروناوائرس پر موسمی اثرات کا کوئی شواہد رپورٹ نہیں ہوا
- کوروناوائرس سے بچاؤ کے لئے ہاتھ دھونے اور کھانسی کے آداب پر عمل کرنا ہی بچت کا ذریعہ ہیں



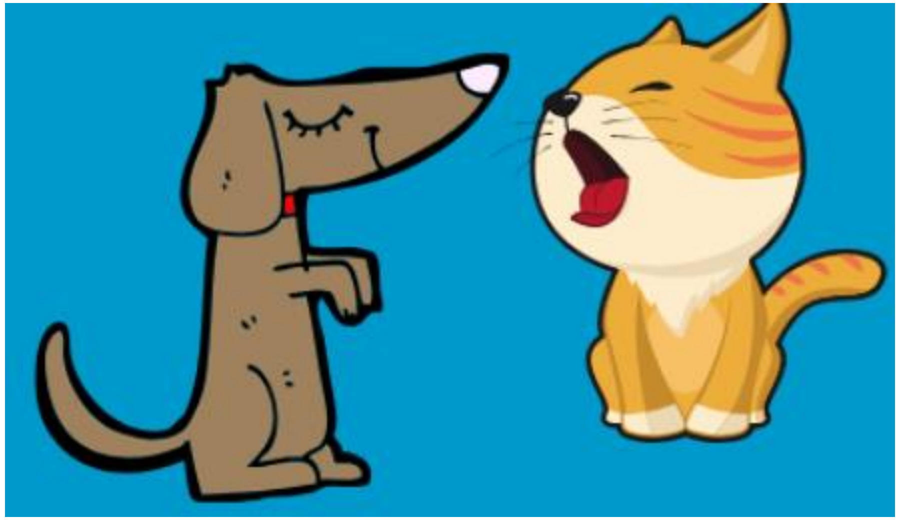
کیا کورونا وائرس مکھی یا مچھر کے ذریعے پھیل سکتا ہے؟

- مچھر کے کاٹنے سے کورونا وائرس مریض سے دوسروں تک پھیلنے کے متعلق کوئی معلومات دستیاب نہیں
- مکھیوں کے ذریعے وائرس پھیلنے کے متعلق کوئی معلومات نہیں تاہم اگر مکھی مریض کی بلغم پر بیٹھنے کے بعد دوسری جگہ پر بیٹھتی ہے تو وائرس کی منتقلی کے امکان کو رد نہیں کیا جا سکتا



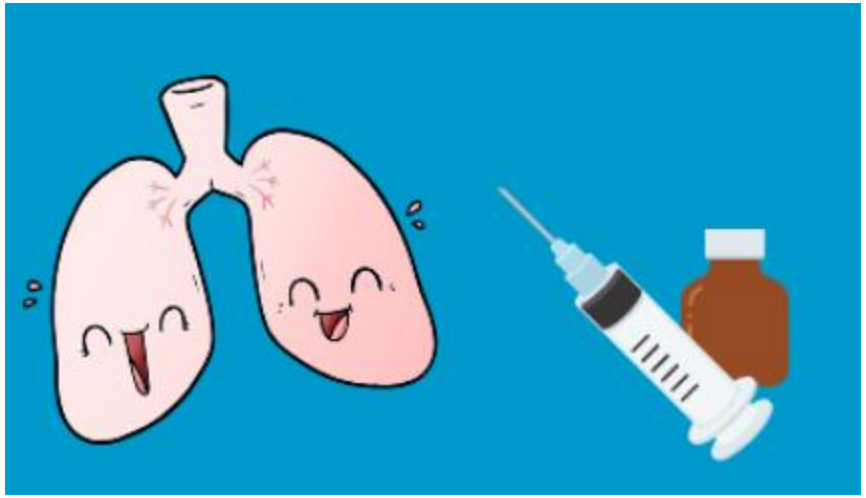
کیا کورونا وائرس پالتو جانوروں سے پھیل سکتا ہے؟

- پالتو جانوروں سے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے شواہد نہیں ملتے



کیا کورونا وائرس کی کوئی ویکسین دستیاب ہے؟

- تاحال کورونا وائرس 19 کی ویکسین دستیاب نہیں
- فلو کی ویکسین کا کورونا وئرس کے بچاؤ میں کوئی کردار نہ ہے



کوروناوائرس کس عمر کے افراد کو زیادہ متاثر کرتا ہے؟

- ہر عمر اور جنس کے افراد اس سے متاثر ہو سکتے ہیں
- عمر رسیدہ اور دائمی امراض میں مبتلا افراد کے لئے کوروناوائرس زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے

کیا کلورین یا الکوحل کا جسم پر سپرے کورونا وائرس سے بچاؤ میں مددگار ہے؟

- کلورین یا الکوحل کا سپرے آلات اور آلودہ سطحوں کو صاف کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے
- ایسے محلول انسانی جسم پر استعمال کرنے سے برے اثرات مرتب کرتے ہیں

کیا چین سے آنے والی صنعتی اشیا کے ذریعے کورونا وائرس پھیل سکتا ہے؟

- چین سے درآمد کردہ اشیا سے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے کوئی شواہد نہیں
- تاہم کسی بھی اجنبی چیز یا ایسی سطح جس کے آلودہ ہونے کا شبہ ہو تو اس کو چھونے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں

Reference Material

- Ministry of Health Services: Pakistan National Action Plan for COVID 19 Preparedness and Response, IEC materials etc.
- SOPs for COVID-19, Government of Punjab
- UNICEF regional and global guidelines, IEC material etc
- WHO frequently asked questions - https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019