

COVID-19: URDU

کوویڈ ایک ایسی بیماری ہے جو کورونا نامی جراثیم سے پھیلتی ہے۔
انسانی کورونا وائرس عام ہے اور عام طور پر اسے ہلکی بیماری جیسے نزلہ زکام سے منسلک کیا جاتا ہے۔

کون زیادہ خطرہ میں ہے؟



ایسے لوگ جو دل کی بیماری ، ہائی بلڈ پریشر ، پھیپھڑوں کی بیماری ، ذیابیطس ، کینسر سے متاثر ہیں
طبی حالت یا علاج سے مدافعتی نظام کمزور ہونے والے افراد ، جیسے کیموتھریپی
بڑے عمر رسیدہ / بزرگ

کم خطرہ کوئی خطرہ نہیں ہے۔



روک تھام

اپنے ہاتھوں کو زیادہ سے زیادہ بار دھوئیں ، خاص طور پر مشترکہ جگہوں پر۔
اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح الکحل پر مبنی ہاتھ سے رگڑ کر صاف کریں یا صابن اور
پانی سے دھو لیں۔

کھانسی یا چھینکوں کو اپنی کہنی کے موڑ کا استعمال کرتے ہوئے یا ٹشو سے ڈھانپیں
جسمانی دوری - یہاں تک کہ گھر پر۔

گھر پر ہی رہیں اور باہر کی فرامی ، رابطہ اور نمائش سے بچنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ مشترکہ رہائشی یا فرقہ وارانہ جگہ (کالج ، سفر ، وغیرہ) سے واپس آ رہے ہیں تو آپ کو کم از
کم 2 ہفتوں کے لئے خود کو الگ الگ رکھنا چاہئے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ اپنے آس پاس کے
لوگوں کو خطرہ میں نہیں ڈال رہے ہیں۔

کورونا وائرس عام طور پر ایک متاثرہ شخص سے پھیلتے ہیں

جب آپ کھانسی یا چھینک لیں تو سانس کی بوندیں
ذاتی رابطہ ، جیسے ہاتھ چھونے یا بلانا

اس پر وائرس سے کسی چیز کو چھونا ، پھر اپنے ہاتھ دھونے سے پہلے اپنی آنکھوں ، کانوں ، ناک
یا منہ کو چھونا



اثرات

وائرس کی نمائش کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 14 دن لگ

بخار۔
دائمی یا نئی کھانسی جو خراب ہوجاتی ہے سانس لینے میں دشواری؛ سانس کی قلت

اگر آپ کو علامات ہیں تو آپ کیا کریں گے؟



اگر آپ کو کووڈ 19 کی علامات ہیں بخار ، کھانسی ، یا سانس لینے میں دشواری
دوسروں تک پھیلانے سے بچنے کے لئے گھر ہی رہیں
اگر آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں تو ، الگ کمرے میں رہیں یا 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں صحت فراہم کرنے
والے یا صحت کی دیکھ بھال کی سہولت دیکھنے کے لئے جانے سے پہلے ہمیشہ فون کریں تاکہ وہ دوسروں
کو بے نقاب ہونے سے بچاسکیں۔ انہیں اپنی علامات بتائیں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کو فوری
طور پر طبی امداد کی ضرورت ہو تو ، [1166] پر کال کریں اور انہیں اپنی علامات بتائیں

جب آپ اپنے آپ یا اپنے خاندان کے کسی فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہوں



ٹھیک سے کھابیں پیئیں
اس بات کا یقین کر لیں کہ کسی کے ساتھ بھی رابطہ یا خالی جگہیں شیئر نہ کریں
دن میں کم سے کم دو بار اپنا درجہ حرارت چیک کریں
ایک مخصوص کمرے میں رہیں
ہر میں جب ممکن ہو تو دستاں استعمال کریں
اگر آپ کو کھانسی ہو رہی ہو یا چھینک آ رہی ہو تو ماسک پہنیں
کسی بھی ٹشوز کو جو آپ نے کچرے میں استعمال کیا ہے ، اسے جلد از جلد ختم کردیں اور اس کے
بعد اپنے ہاتھ
دھو لیں۔ ٹشوز استعمال کرنے والے ایک ہی شخص کو کوڑے دان کا احاطہ کرنا چاہئے اور اسے اپنے
آس پاس
کے ہر فرد سے دور رکھنا چاہئے ، بشمول کوڑے دان کو باہر پھینکنا۔

ہمیں عالمی سطح پر اور ایک ساتھ مل کر کوویڈ کا مقابلہ کرنے کی ضرورت ہے۔

کھانا یا دیگر خدمات جمع نہ کرو۔ سب کے لیے کافی ہے۔ براہ کرم کمیونٹی کے دوسرے ممبروں کو بھی ذہن میں
رکھیں اگر آپ کو کچھ بھی خریدنا ہو۔
ہمارے پڑوسی اور ساتھی جنوبی ایشین سب، ہم سب پر منحصر ہیں۔ برائے کرم اپنے آس پاس کے کمزور اور
دوسرے لوگوں کی تلاش کریں جنہیں اس وقت کے دوران ذہنی صحت سے متعلق امداد ، مالی اعانت ، خوراک ،
ادویات ، حفظان صحت سے متعلق مصنوعات ، سینٹیئر ٹیپکن وغیرہ کی ضرورت ہوسکتی ہے۔
ہم سب ان تمام مسائل کو حل نہیں کرسکتے جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں ، لیکن اگر ہم ہر ایک اپنا کردار ادا کریں تو
ہم ایک محفوظ دنیا کے ایک قدم قریب جانے میں مدد کرسکتے ہیں۔

یہ گائیڈ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن جیسی تنظیموں ، طبی ماہرین اور دیگر لوگوں کی معتبر اور قابل اعتماد معلومات کے ساتھ تیار کیا گیا ہے۔ براہ کرم اس مشورے پر
عمل کریں اور اس معلومات کو اپنے نیٹ ورک اور کنبہ والوں میں پھیلانیں۔

#StopTheSpread
@HelloSouthAsians
hellosouthasians@gmail.com