

کورونا وائرس کا مرض 2019 (COVID-19) آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

یہ معلومات بہت تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے۔ یہاں پر تازہ ترین معلومات سے باخبر رہیں:

سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریونشن (CDC) bit.ly/cdcoronavirusinfo

اریزونا ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ سروسز (ADHS) bit.ly/adhscoronavirus

RISP Net <http://www.rispnet.com/medical/>

اریزونا میں کورونا وائرس پھیل رہا ہے۔

ہر کسی کے لیے خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے اقدامات کرنا ضروری ہیں۔



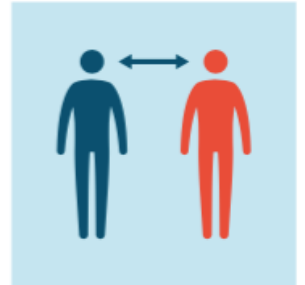
COVID-19 کیا ہے؟



کورونا وائرس کا مرض 2019 یا COVID-19 ایک سانس کی بیماری ہے جو ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیلتی ہے۔ COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کی شناخت پہلی بار ووہان، چین میں دسمبر 2019 میں ہوئی تھی۔ چین کے لوگ اور جن کا تعلق چینی نسل سے ہے ان کے اس بیماری سے متاثر ہونے کا امکان دوسرے لوگوں سے زیادہ نہیں ہے۔ ثقافت یا قومیت سے قطع نظر کوئی بھی شخص COVID-19 سے بیمار ہو سکتا ہے۔

COVID-19 کیسے پھیلتا ہے؟

یہ وائرس بنیادی طور پر ایک شخص سے دوسرے شخص میں متاثرہ شخص کے قریبی رابطے سے، جب کوئی شخص کھانسا یا چھینکتا ہے تو اس کے ذریعے سے نکلنے والے تنفسی ذرات سے پھیلتا ہے۔ یہ قطرے ان لوگوں کے منہ یا ناک میں پڑ سکتے ہیں جو قریب میں ہوتے ہیں یا امکانی طور پر سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں جا سکتے ہیں۔ وائرس آلودہ سطحوں کے ذریعے اور بغیر دھلے ہاتھوں سے چہرہ اور منہ کو چھونے سے بھی پھیلتا ہے۔



اس کی کیا علامات ہیں؟

COVID-19 کی علامات ہلکی سے شدید نوعیت تک کی ہوسکتی ہیں اور ان میں شامل ہیں

سانس لینے میں دشواری

کھانسی

بخار

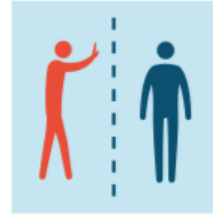


COVID-19 سے کون بیمار پڑ سکتا ہے؟

COVID-19 کسی کو بھی ہو سکتا ہے، لیکن ہر کسی کو علامات نہیں ہوتیں۔ COVID-19 والے بہت سے لوگوں کو صرف معمولی علامات ہوتی ہیں اور وہ گھر پر آرام کر کے صحتیاب ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ بہت زیادہ بیمار پڑ جاتے ہیں اور انہیں ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی عمر کا فرد بیمار پڑ سکتا ہے، البتہ، 60 سال سے زیادہ کی عمر والوں اور طبی کیفیات جیسے کہ ذیابیطس، دل کا مرض، کینسر اور تنفسی بیماری والے لوگوں کو COVID-19 سے شدید بیماری کا اعلیٰ ترین خطرہ ہے۔ COVID-19 کی پیچیدگیوں میں سنگین کیفیات جیسے کہ نمونیا یا گردے کا فیل ہوجانا، اور کچھ معاملات میں، موت بھی ہو سکتی ہے۔

میں دوسروں کو اور خود کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں خاص طور پر ہاتھ روم استعمال کرنے یا اپنی ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانے سے قبل۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ کو اپنی کہنی موڑ کر یا ٹشو سے ڈھک لیں۔
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو نہ چھوئیں۔
- جو لوگ بیمار ہوں ان سے دور رہیں۔
- چیزوں اور سطحوں کی صفائی اور جراثیم ربائی پابندی سے کریں۔
- اپنے ڈاکٹر اور ریاستی صحت کی ایجنسیوں کی ہدایات پر عمل کریں۔
- پھیلاؤ کو روکنے میں اپنا کردار ادا کریں۔ بہت سارے کاروبار بند ہو جائیں گے۔ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو گھر پر رہیں خواہ آپ تندرست ہوں تو بھی اور اگر بیمار ہوں تو خاص طور پر۔



میں مدد کے لیے کہاں جا سکتا ہوں؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے تو، کلینک یا ہسپتال جانے سے قبل اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر نہ ہو تو، اپنی قریبی ارجنٹ کیئر کو فون کریں۔ اگر COVID-19 کے لیے آپ کی جانچ مثبت ہے اور آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو گھر پر صحتیاب ہونے کو کہا ہے تو، اپنے گھر میں خود کو خاندان کے باقی لوگوں سے الگ کرنے کی کوشش کریں اور اگر ممکن ہو تو علیحدہ ہاتھ روم استعمال کریں۔ کسی کو بھی نہ چھوئیں۔ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں۔ جب تک آپ کا ڈاکٹر نہ کہے اپنے گھر سے نہ نکلیں تاوقتیکہ آپ کی علامات خراب صورت اختیار کرنے پر طبی نگہداشت کی ضرورت ہو۔



خود کو اور اپنی کمیونٹی کو کورونا وائرس مرض کے جراثیم سے محفوظ رکھیں۔
اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں اور گھر پر رہیں!
ساتھ مل کر، ہم کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں۔