کورونا وائرس 2019 (COVID-19) کے بارے میں معلومات

– ۱۹ منصوبے خواندگی صحت اور ہارورڈ اشاعت صحت کے تعاون سے تیار کیا گیاھے۔

کوویڈ-19 کیا ہے؟

- کوویڈ-19 سانس کی ایک وبائ بیماری ہے۔ یہ انفکشن ایک نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو چین کے شہر ووہان میں پہلی بار دیکھا گیا تھا۔
- کئی مریضوں میں معمولی یا بالکل بھی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔
- کچھ مریضوں کے لیے سانس لینے میں دشواری ، نمونیہ ، اہم عضو کا فیل ہونا، اور موت واقع ہونا بھی ممکن ہے۔

کوویڈ 19 کیسے پھیلتا ہے؟

- ایک سے دوسرے شخص کو: مریض کے کھانسنے یا چھینکنے سے جراثیم والے چھینٹے چھ فٹ دور تک جاتے ہیں۔ ان چھینٹوں کو سانس کے ساتھ اندر لینے سے۔
- آلودہ سطحوں سے :جراثیم سے آلودہ چیزوں کو چھونے کے بعد اپنے منہ ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے آپ کو یہ بیماری لگ سکتی ہے۔ سب سے خطرناک چیزوں وہ ہیں جن کو بار بار لوگوں کے ہاتھ لگتے ہیں مثلاً دروازوں کے ہینڈل ، لفٹ کے بٹن ، کاؤنٹر ، موبائل فون اور مشترک استعمال کی جگہیں۔

کیا مجھے بھی کوویڈ-19 لگ سکتا ہے؟

جی ہاں. ہوسکتا ہے کہ آپ بھی کووڈ-19 سے متاثر ہو ئے ہوں اگر:

- آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کو کوویڈ-19 انفکشن ہے
- آپ نے کوویڈ-19 والے کسی مریض کی دیکھ بھال کی ہو
- آپ کوویڈ-19 والے کسی مریض کے آس پاس قریب میں رہے
- آپ نے کسی جراثیم سے آلودہ سطح یا چیز کو ہاتھ لگایا
- آپ کا کووڈ-19 سے بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر آپ نے حال ہی میں سفر کیا ہے ، طبی عملہ ہیں یا ہسپتال میں کام کرتے ہیں ، یا کسی ایسی جگہ موجود تھے جہاں کے بہت سے لوگوں کو کوویڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہو ۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے ، دل کی بیماری ہے، پھیپھڑوں کی بیماری جیسے دمہ یا COPD ہے، یا عمر 60 سال سے زیادہ ہے تو آپ کو زیادہ سنگین علامات کا خطرہ ہے۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کیسے کی جائے؟

- مریض کے قریب رہنے اور ان کے ذاتی استعمال کی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں
- اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کوٹشوسے ڈھانپیں، پھر ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں
- سطحوں (میز، کرسی، کاونٹ وغیرہ) اور بار بار ہاتھ لگنے والی چیزوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں
- ہاتھوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ صابن اور پانی میسر نہ ہونے کی صورت میں کم از کم 60٪ الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- گھر کے اندر رہیں اور گھر والوں کے علاوہ کسی سے ملنے سے گریز کریں۔

کوویڈ-19 کی علامات کیا ہیں؟

- اکثر دیکھی گئی علامات: خشک کھانسی ، بخار ، سانس لینے میں دشواری
- کم دیکھی جا نے والی علامات: تھکاوٹ ، پٹھوں اور جوڑوں کا درد ، گلے کی سوزش ، سر درد

اگرمجھے لگے کہ میں بیمار ہوں تو کیا کرنا چاہئے؟

- گھر کے اندر رہیں اور اپنے ڈاکٹر کو فون کریں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو، اچانک بے ہوشی طاری ہونے لگے ، ہونٹ یا چہرہ سیاہ یا نیلا پڑنے لگے تو فوری طور پر 911 پر فون کریں۔
- معمولی علامات والے زیادہ تر مریض گھر پر صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ڈاکٹر سے ملنے جانے کے لئے گھر سے نکلنا ہے تو پہلے سے فو ن کر کے جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ (بس، ویگن، ٹرین وغیرہ) کے استعمال سے گریز کریں۔

کوویڈ-19 فلو سے کس طرح مختلف ہے؟

اگرچہ کہ کوویڈ-19 اور فلو کی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں، لیکن ان بیماریوں کا سبب بننے والے وائرس مختلف ہیں۔ کوویڈ 19 کا سبب بننے والا وائرس زیادہ آسانی سے پھیلتا ہے اور اس سے شدید بیماری اور موت کا امکان زیادہ ہے۔ فلو کے لیے مستند ویکسین اور دوائی موجود ہے، فی الحال کوویڈ-19 کے علاج کیے لئے یہ موجود نہیں ہیں۔

اخری نظرثانی :3/23/20