

# اے کے ڈی این کی خصوصی پلیٹن: COVID-19

COVID-19 ایک نیا وائرس ہے جو متاثرہ شخص کے منہ سے نکلے لعاب یا ناک سے چھپکنے اور کھانسی سے نکلے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ COVID-19 مہرز لہ نہیں ہے۔ یہ ایک وبائی بیماری ہے جو تیزی سے ہماری کمیونٹیز میں پھیل سکتی ہے۔

زیادہ خطرے کے حامل افراد

- 70 سال سے زائد عمر کے لوگ
- حاملہ خواتین
- وہ افراد جو ان بیماریوں کا شکار ہیں: ذیابیطس، سرطان، دے اور دل کے مریض

علامات

- عام: بخار، کھانسی، سانس لینے میں دشواری
- شدید: سینے میں مستقل درد یا دباؤ، سانس میں دشواری، ذہنی الجھن، ہونٹ یا چہرہ کا نیلا ہونا، وغیرہ

COVID-19 سے بچاؤ ہی اس کے پھیلاؤ کو روک سکتا ہے۔ نیچے دی گئی تدابیر پر عمل کریں اور اپنی، اپنے خاندان اور اپنی کمیونٹی کی حفاظت کو یقینی بنائیں۔

## اپنے گھروں میں رہیں

- گھر کا ضروری سامان یا راشن خریدنے کے لیے ہی صرف گھر سے نکلیں۔
- ٹیکسی، رائیڈ شیرنگ یا پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- اگر پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال لازمی ہے تو دوسرے مسافروں سے مناسب فاصلہ رکھیں، کسی بھی سطح کو مت چھوئیں۔
- وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے حکومت مزید اقدامات اٹھائے گی۔ حکومت کے جاری کردہ احکامات پر عمل کریں تاکہ آپ اس وائرس سے محفوظ رہیں۔

## اپنے ہاتھوں کو زیادہ سے زیادہ دھوئیں

- اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے 20 سیکنڈز تک اچھی طرح دھوئیں۔
- ہاتھوں کے اگلے پچھلے حصے اور انگلیوں کے درمیان ضرور دھوئیں۔
- ہاتھ دھونے کے بعد، صاف توہلے سے ہاتھوں کو سکھائیں یا انہیں خود سوکھنے دیں۔
- منہ، ناک اور آنکھوں کو بغیر ہاتھ دھوئے ہرگز نہ چھوئیں۔

## دوسروں سے دوری اختیار کریں

- ملازمت، اسکول یا بھیڑ والی جگہ مت جائیں مثلاً کمیونٹی اجتماعات والی جگہ وغیرہ۔
- کسی کے ساتھ ہاتھ نہ ملائیں نہ گلے ملیں۔
- گھر میں مہمان کو دعوت دینے سے گریز کریں۔
- عمر رسیدہ یا ایسے افراد جنہیں بیماری کا زیادہ خطرہ ہے ان سے فاصلہ قائم کریں۔
- چھوٹے بچوں کو گھر کے بزرگوں یا جنہیں بیماری کا خطرہ زیادہ ہے، سے الگ رکھیں۔
- گھر میں ہوا کی روانی کو یقینی بنائیں اور گھر کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- اگر دوسروں سے علیحدگی کرنا ممکن نہیں ہے تو کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ قائم رکھیں۔

## ٹشو کا استعمال کریں یا کہنی میں کھانسیں اور چھینکیں

- اپنے ہاتھوں میں چھینکنے یا کھانسنے سے گریز کریں۔
- کھانسنے یا چھینکنے وقت ٹشو سے منہ کو ڈھانپ لیں؛ استعمال کے بعد فوراً بند کوڑے دان میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

## اگر آپ بیمار ہیں تو دوسروں سے علیحدگی اختیار کریں

- اگر آپ بیمار ہیں اور مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی بھی علامت موجود ہے، تو خود کو 14 دن کے لیے الگ تھلگ رکھیں۔ علیحدگی کی مدت اس دن سے شروع کریں جس دن سے آپ بیمار ہونے لگیں۔
- اگر ممکن ہو تو اپنے گھر میں الگ کمرے میں رہیں اور دوسروں سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- اگر آپ کو بخار نہیں رہتا ہے اور دیگر علامات میں بہتری آئی ہے تو آپ 14 دن کے بعد علیحدگی ختم کر سکتے ہیں۔
- علیحدگی کی مدت ختم ہونے کے بعد بھی لوگوں سے مناسب فاصلہ رکھیں۔
- اگر 14 دن کے بعد بھی بیمار ہیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر یا مقامی ہیلتھ کلینک سے رابطہ کریں۔ (جب تک بلا یا نہ جائے کلینک نہ جائیں۔)