

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Urdu Version

کورونا وائرس مرض ۲۰۱۹ (COVID-19) اب تک ۱۵ سے زیادہ ممالک پہنچ چکا ہے ، جس نے دنیا بھر میں ۱,۲۵,۰۰۰ سے زیادہ افراد کو متاثر کیا اور ۵,۰۰۰ اموات کا سبب بنی۔

عالمی ادارہ صحت مطلب ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے ذریعہ بیان کردہ کچھ آسان احتیاطی تدابیر اختیار کر کے آپ COVID-19 کو متاثر ہونے یا پھیل جانے کے امکانات کو کم کرسکتے ہیں۔

(۱) اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئے

اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح الکحل پر مبنی ہینڈ رب سے صاف کریں یا صابن اور پانی سے دھو لیں۔

کیوں؟ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھونے سے یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب کا استعمال کرنے سے وائرس مطلب جراثیم مر جاتے ہے جو آپ کے ہاتھوں میں ہوسکتے ہیں۔

(۲) معاشرتی دوری برقرار رکھے

جو شخص کو کھانسی یا چھنک آ رہی ہو اس کے درمیان کم سے کم ۱ میٹر (۳ فٹ) فاصلہ برقرار رکھیں۔

کیوں؟ جب کوئی کھانستا یا چھنکتا ہے تو وہ اپنی ناک یا منہ سے مائع کی چھوٹی چھوٹی بوندیں چھڑک دیتا ہے جس میں وائرس مطلب جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر آپ انکے بہت قریب ہیں تو، آپکے سانس لیتے وقت یہ بوندیں آپکے اندر جا سکتی ہیں، جیس میں COVID-19 وائرس بھی شامل ہے اگر کھانسی والے شخص کو یہ بیماری ہے۔

(۳) آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں

اپنے ہاتھوں کے کسی بھی حصے سے آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں۔

کیوں؟ ہاتھ بہت ساری سطحوں کو چھوتے ہے، جن پر وائرس ہو سکتے ہیں آلودہ ہونے کے بعد، ہاتھ آپ کی آنکھوں، ناک یا منہ میں وائرس منتقل کرسکتے ہیں۔ وہاں سے وائرس آپ کے جسم میں داخل ہوسکتا ہے اور آپ کو بیمار کر سکتا ہے۔

(۴) سانس کی حفظان صحت پر عمل کریں

تسلی کرے کی آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگ اچھی سانس کی حفظان صحت پر عمل پیرا ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ جب آپ کھانستے یا چھنکتے ہو تو اپنی مڑی ہوئی کوبنی یا ٹشو پیپر سے اپنے منہ اور ناک کو ڈھکے۔ اور پھر استعمال شدہ ٹشو پیپر فوری طور پر ضائع کردیں۔ کیوں؟ بوندوں سے وائرس پھیلتا ہے۔ اچھی سانس کی حفظان صحت پر عمل کرتے ہوئے آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کو سردی ، فلو اور COVID-19 جیسے وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

(۵) اگر آپ کو بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہو تو، جلد طبی امداد کی تلاش کریں
اگر آپ کی طبیعت تھوڑی ناساز ہو تو، گھر پر ہی رہیں۔ اگر آپ کو بخار، کھانسی اور سانس لینے میں
دشواری ہو تو، طبی امداد کو پہلے فون کر کے اطلاع کرے اور پھر جائے۔ اپنے مقامی محکمہ صحت
کے ہدایات پر عمل کریں۔

کیوں؟ قومی اور مقامی افسر کے پاس آپ کے علاقے کی صورتحال کے بارے میں تازہ ترین معلومات
موجود ہوں گی۔ پیشگی کال کرنا آپ کے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کو فوری طور پر صحیح
صحت کی سہولت کی طرف راغب کرنے میں مدد دے گی۔ اس سے آپ کی حفاظت ہوگی اور وائرس
اور دیگر بیماریوں کے لگنے کو روکنے میں بھی مدد ملے گی۔

(۶) باخبر رہیں اور اپنے صحت سے متعلق فراہم کنندہ کے مشورے پر عمل کریں
COVID-19 کے حساس علاقے (شہر یا مقامی علاقے جہاں COVID-19 بڑے پیمانے پر پھیل رہا ہے)
انکے بارے میں تازہ ترین معلومات فراہم کرے۔ اگر ممکن ہو تو، ان جگہوں پر سفر کرنے سے پرہیز
کریں۔ خاص طور پر اگر آپ بوڑھے ہو یا ذیابیطس کے مریض ہو، دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہو۔

کیوں؟ آپ کو ان علاقوں میں COVID-19 ہونے کے زیادہ امکان ہے۔

(۷) گھر پر ہی رہیں

اگر آپ صحتیاب محسوس کرنے لگیں تو گھر میں ہی رہ کر خود کو علاحدہ کریں، یہاں تک کہ ہلکے
علامات جیسے سر درد، کم درجہ بخار (37.3 سینٹی گریڈ یا اس سے اوپر) اور معمولی ناک بہنے
پر آپ گھر پر ہی رہے، جب تک کہ آپ صحتیاب نہ ہو جائیں۔ اگر ضروری ہو کہ کوئی آپ کا سامان باہر
سے لیکر آئے (جیسے۔ کھانا لانے کے لئے)، ایسے وقت میں چاہیے کہ دوسرے لوگوں کو متاثر
ہونے سے بچنے کے لئے آپ ماسک پہنیں۔

کیوں؟ دوسروں کے ساتھ رابطے اور طبی سہولیات کا دورہ کرنے سے ان سہولیات کو زیادہ موثر
انداز میں استعمال کیا جاسکے گا اور آپ کو اور دوسروں کو COVID-19 اور دوسرے وائرس سے
بچانے میں مدد ملے گی۔

نوٹ: عالمی ادارہ صحت مطلب ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی طرف سے انگریزی میں جاری
کی جانے والی یہ صحت رہنمائی آپ کی زبان میں The Spinal Foundation کی جانب سے فراہم کی
گی ہے۔ The Spinal Foundation پورے ہندوستان میں اپنی مدد آپ کرنا سکھانے والی ایک تنظیم ہے۔

کورونا وائرس مرض ۲۰۱۹ سے متعلق کسی بھی رہنمائی کے لئے The Spinal Foundation کے
رضاکاروں سے 9503070230 یا 9790936844 پر رابطہ کریں۔

شکریہ۔