



عوام کے لئے کووڈ-19 سے متعلق تفصیلی سوال و جواب

1. کرونا وائرس کیا ہے؟

کرونا وائرس انسانوں اور جانوروں کی صحت میں بگاڑ پیدا کرنے والے یا طبیعت بگاڑنے والے جراثیم ہیں۔ مختلف کرونا وائرس انسانوں میں عام قسم کی زکام (سردی) سے لے کر بڑے پیمانے پر سانس سے تعلق رکھنے والی بیماریاں جیسے:

Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) اور Middle East Respiratory Syndrome (MERS) کو پیدا کرتے ہیں۔

2. کووڈ-19 کیا ہے؟

ڈسمبر 2019 میں ملک چین (چینا) کے اوہاں شہر میں ایک نیا وائرس پہلی مرتبہ انسان کے جسم میں پایا گیا۔ جسے کووڈ-19 کے نام سے شناخت کیا گیا۔ یہ کرونا وائرس سے پھیلنے والی ایک متعدی بیماری ہے۔

3. کووڈ-19 کی علامات کیا ہیں؟

- بخار
- سوجھی کھانسی یا بلغم والی کھانسی
- تھکان
- ناک بند ہونا یا بہتی ہوئی ناک
- گلہ کا درد یا گلہ میں خراش یا سھجلی
- دست

4. کووڈ-19 سے متاثر شخص میں مندرجہ بالا علامات ظاہر ہوتے ہیں۔

انفکشن لگنے کے 14 دنوں کے اندر اوپر بتائے گئے علامات نظر آسکتے ہیں۔ اس دوران بھی انفکشن دوسروں کو پھیلنے کی گنجائش ہے۔ اس وقفہ کے دنوں کو کرونا وائرس کے انفکشن کا وقت کہتے ہیں۔ چند لوگ انفکشن سے متاثر ہونے کے بعد بھی وہ اپنے کوئی بھی علامات کو ظاہر نہیں کریں گے اور صحت خراب ہونے یا بیماری کی طرح ظاہر نہیں کریں گے اس وجہ سے ایک دوسرے سے انفکشن نہ پھیلے اس کے لئے دوری اختیار کرنا (Social Distancing) سماجی دوری اور پاکی صفائی میں احتیاط برتنا چاہیے۔

5- کووڈ-19 سے متاثر شخص کیا مکمل صحت یاب ہو سکتا ہے؟

- کئی افراد (اندازاً 80%) کسی بھی خصوصی علاج کے بغیر ہی صحت یاب ہوتے ہیں۔
- کووڈ-19 سے متاثر 15-18% لوگ سخت بیمار ہو سکتے ہیں اور اسپتال میں خصوصی علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 2 سے 3 فیصد لوگ اس مرض کی وجہ سے شہید بھی ہو سکتے ہیں۔ یا انتقال کر جانے کے بھی امکانات ہیں۔
- عمر رسیدہ افراد اور پہلے سے کسی قسم کے مرض میں مبتلا لوگ جیسے High B.P بلڈ پریشر، دل کے امراض شوگر وغیرہ بیمار یوں سے سخت طور پر بیمار ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔
- بخار، کھانسی اور سانس کی تکلیف میں مبتلا مریض جلد از جلد ڈاکٹروں سے علاج کروائیں۔

6. کووڈ-19 کس طرح پھیلتا ہے؟

کووڈ-19 سے متاثر مریض کے کھانسنے پر، چھینکنے پر یا سانس باہر چھوڑنے پر ناک یا منہ کے ذریعہ باہر آنے والے جراثیم کے ذریعہ یہ مرض ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگتی ہے یا پھیلتی ہے یہ جراثیم دوسرے شخص کے منہ پر گرنے یا پڑنے پر آنکھیں، ناک، یا منہ کے اوپری پر توں کے ذریعہ پھیل سکتی ہے۔ یہ جراثیم دوسرے لوگ سانس کے ذریعہ اندر لینے پر بھی یہ انفکشن سے متاثر ہو سکتے ہیں یہ کھانسنے اور چھینکنے والے شخص کے اطراف موجود چیزوں اور اوپر کے حصوں پر پڑتے ہیں دوسرے لوگ ان چیزوں کو چھو کر یا چھونے کے بعد ان کے اپنے جسم کے اعضاء جیسے منہ، ناک، آنکھ کو چھونے پر بھی وہ انفکشن سے متاثر ہوتے ہیں اسی وجہ سے متاثرہ یعنی انفکشن والے شخص سے کم از کم ایک میٹر یا (3 فٹ) دور رہنا اور صفائی میں احتیاط کرنا بہت ہی ضروری ہے۔

7. کیا کووڈ-19 متاثر کرنے والے جراثیم یا وائرس ہوا کے ذریعہ بھی پھیل سکتا ہے؟

اب تک کئے گئے مطالعہ کے مطابق کووڈ-19 سانس کے ذریعہ باہر نکلنے والے جراثیم کے ذریعہ ہی پھیل رہا ہے ہوا کے ذریعہ نہیں پھیل رہا ہے۔

8. کیا کوئی شخص بغیر کسی علامت کے کووڈ-19 سے متاثر ہو سکتا ہے؟

چند لوگوں میں کووڈ-19 سے متاثر ہونے کے باوجود کوئی بھی علامت نظر نہیں آتی اور وہ کسی بھی بیماری سے متعدی نہیں ہوتا۔ اس لئے ہر شخص کو سماجی دُوری اختیار کرنی چاہیے اور پانکھ کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

9. کیا کووڈ-19 کا انفکشن کسی ایسے شخص کے فُصلے کے ذریعہ پھیلتا ہے جس کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے؟

کووڈ-19 مشتبہ شخص کے فضلے سے انتشار ہونے کی اُمید کم ہے۔ اس سے متعلق مطالعہ یہ کہتا ہے کہ اس مرض کے پھیلنے کے امکان کو کم کرنے کے لئے، کھانے سے پہلے صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

10. اس مرض سے اپنے آپ کو بچانے اور پھیلنے سے روکنے کے لئے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

1. آبادی کے علاقوں سے دُور رہیں

2. مشتبہ شخص سے کم از کم 1 میٹر دُور رہیں۔

3. کھانسنے اور چھینکنے وقت منہ پر ہاتھ رکھیں یا چھینکنے وقت ناک اور منہ کو کپڑے سے ڈھکیں اور صابن سے ہاتھ دھوئیں۔ دستی کو صابن سے دھوئیں۔ ٹیشو کو کوڑا دان میں صحیح طریقہ سے ڈالیں۔

4. آپ کی آنکھیں، منہ، ناک کو ہاتھ سے چھونے کی عادت چھوڑ دیں۔

5. صابن سے ہاتھ دھوئیں اور آکلوکل سینینائز کا استعمال کریں۔

6. سماجی دُوری بنائے رکھیں۔ ایک دوسرے سے 3 فیٹ یا 1 میٹر کی دُوری رکھتے ہوئے اپنے معاملات طے کریں۔

7. بیت الخلا کے استعمال کے بعد اور کھانے سے پہلے صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

8. مشتبہ افراد سے دُور رہیں۔ 104 نمبر پر کال کریں۔

9. مرض کے امکانات نظر آئیں تو گھر میں رہ کر 104 پر کال کریں۔

11. کووڈ-19 علاقوں سے آنے والے لوگ کن کن حفاظتی امور کو اپنائیں؟

- 14 دنوں تک، گھر ہی میں الگ تھلگ رہیں اور مندرجہ بالا پر عمل کریں۔
 - ہو سکتے تو گھر میں جہاں پاک و صاف ہو ادارہ اور روشنی والا کمرہ ہو، وہاں رہیں۔ گھر والوں سے بھی کم از کم 1 میٹر کی دوری قائم رکھیں۔
 - زیادہ تر وقت گھر ہی پر رہیں۔
 - ماسک کا استعمال کریں اور کسی دوسرے سے رابطہ نہ کریں۔
 - اگر آپ کو کھانسی، بخار یا سردی ہو تو ڈاکٹر کی صلاح لیں۔
 - استعمال شدہ ماسک، ہر 6 سے 8 گھنٹوں میں تبدیل کریں۔ استعمال شدہ ماسک دوبارہ استعمال نہ کریں۔
 - کپڑوں کو صابن سے اچھی طرح دھو کر سکھائیں۔
 - ان کے استعمال کردہ کمبل، لباس، بیڈ شیٹ اور دیگر کپڑوں کو الگ صابن سے اچھی طرح دھوئیں اور دھوپ میں سکھائیں۔
 - ایسے شخص کے چھوئے ہوئے کرسی، میز اور دیگر اشیاء کو ہر دن صابن سے یا 1 فیصد سوڈیم کلورائیڈ سے صاف کریں۔
- ## 12. معمر اور بی پی، دل کی شکایت والے، شوگر کی بیماری والے اور دیگر امراض والے لوگوں کو کیا کرنا چاہیے؟

- محکمہ صحت سے دی گئی خوش طبع ہدایتوں پر سختی سے عمل کریں۔
- درج بالا میں دی گئی خوش طبع ہدایتوں پر عمل کریں۔
- تغذیہ سے بھرپور غذا کھائیں۔ دباؤ کا شکار نہ ہوں
- پُرہجوم علاقوں میں مت جائیں۔
- آسان ورزش اور صبح سویرے چلنے کی عادت جاری رکھیں۔
- بی پی، شوگر، دل کی شکایت والے ڈاکٹروں کی تجویز کردہ ادویات کا استعمال جاری رکھیں۔
- اس مرض کے علامات نظر آئیں تو 104 نمبر پر فون کریں۔

13. جو لوگ دائمی مرض میں مبتلا ہیں، ان میں کس کو زیادہ خطرہ ہے؟

- فی الحال کووڈ-19 لوگوں پر کس طرح اثر کر رہا ہے۔ یہ ابھی جانا جا رہا ہے۔ معمر لوگ، پہلے سے ان امراض (بی پی، دل کی شکایت والے، گردے کی شکایت والے، کینسر، شوگر) والے اشخاص میں دوسروں کے مقابل شدید انفکشن ہوتا ہے۔

14. کووڈ-19 کے علاج میں اینٹی بائیوٹک کا کیا کردار ہے؟

- اینٹی بائیوٹک، وائرس کے خلاف کارفرما نہیں ہوتے۔ وہ صرف بیکٹیریا پر کام کرتے ہیں۔ ان کا استعمال صرف ڈاکٹروں کی نگرانی و ہدایت پر رہی کریں۔

15. کووڈ-19 کی روک تھام کے لئے یا اس کے علاج کے لئے کوئی دوائی علاج ممکن ہے؟

- اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ روایتی یا گھریلو دوائی کوویڈ-19 کو روکتی ہے یا ٹھیک کرتی ہے۔

16. کووڈ-19 کے لئے کیا کوئی ویکسین یا علاج موجود ہے؟

• کووڈ-19 کے لئے آج تک کوئی ویکسین یا اینٹی وائرس دوائیں نہیں ہیں۔

17. مجھے اپنے آپ کی حفاظت کے لئے کیا ماسک پہننا چاہیے؟

• اگر آپ کو کھانسی، سردی یا اس مرض کے کوئی علامات ہوں یا کووڈ-19 کے امراض کی دیکھ بھال کرنی ہو تو، ماسک پہننا لازمی ہے۔ اگر آپ بیمار نہیں یا بیمار کی دیکھ بھال نہیں کر رہے ہیں تو آپ ماسک کی تشخیص کر رہے ہیں۔ عالمی سطح پر ماسکوں کی کمی ہے۔ ہمیں ماسکوں کا استعمال دانشمندی سے کرنے کی ضرورت ہے۔

18. ماسک کو کس طرح اتاریں؟ اور انہیں کس طرح ختم کرنا چاہیے۔

(1) ماسک کو چھونے سے پہلے، دونوں ہاتھوں آ لکوحل والے ہینڈ واش یا صابن اور پانی سے دھولیں۔

(2) اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماسک کہیں سے پھٹا ہوا نہ ہو اور اُس میں سوراخ نہ ہو۔

(3) جان لیں کہ کس طرف کا اوپری حصہ ہے (میٹل سٹریپ والا)

(4) چہرے پر ماسک رکھیں۔ ماسک کے میٹل سٹریپ کو اپنی ناک کے شکل کے ناپ کے مطابق مضبوطی سے پکڑے جانے کے موافق دبائیں۔

(5) آپ کے منہ اور تھوڑی چھپنے تک ماسک کو نیچے کھینچ لیں۔

(6) ماسک کے استعمال کے بعد۔ کان کے پیچھے والے اسٹیک کے لوپ کو چہرہ اور پیٹ کو چھوئے بغیر، کھینچ کر ماسک نکال لیں۔ اس طرح سے ماسک جسم کو چھونے سے روکا جاسکتا ہے۔

(7) ماسک کے استعمال کے فوراً بعد، اُسے نکال کر ڈھکن والے کچرے کے ڈبے میں ڈال دیں۔

(8) ماسک کو نکالنے یا ضائع کرنے کے فوراً بعد لکحل والے ہینڈ واش یا صابن سے ہاتھ صاف کر لیں۔

19. گوشت کے کھانے سے کیا کووڈ-19 کا انفیکشن پھیلتا ہے؟

• نہیں۔ لیکن کچا گوشت، دودھ یا گوشت والی کسی بھی غذا کو اچھی طرح اُبال کر/پکا کر استعمال کرنا چاہیے۔

20. کیا پالتو جانوروں سے کووڈ-19 پھیلتا ہے؟

• ہانگ کانگ میں ایک پالتو کتے کو کووڈ-19 لگنے کی خبر کے علاوہ آج تک کسی بلی، یا کسی بھی جانوروں کو کووڈ-19 انفیکٹ ہونے کی خبر نہیں ملی ہے۔ لیکن اپنے آپ کو بچا کر رکھنے کے لئے وقتاً فوقتاً اپنے ہاتھ صابن سے دھوتے رہیں۔

21. کووڈ-19 کے وائرس کسی بھی سطح پر کتنے دن زندہ رہ سکتے ہیں؟

اس بات کا ابھی اندازہ لگایا نہیں گیا ہے۔ لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ دوسرے کورونا وائرس پر عمل کرتا ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کورونا وائرس اشیاء پر کچھ گھنٹوں یا کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی بھی شبیہ علامت ہے تو، وائرس کو ختم کریں۔ اپنے اور دوسروں کی حفاظت کے لئے جراثیم کش استعمال کریں۔

22. مجھے کیا نہیں کرنا چاہیے؟

• سگریٹ نوشی • ایک سے زیادہ ماسک پہننا • اینٹی بائیوٹک لینا