

ڪرونا وائرس سے ہونے والی بیماری
سے بچاؤ اور ہمارے جوابی اقدامات

فرنٹ لائن ورکرز کے لئے
تعارفی سیشن

تعارفی سیشن کے مقاصد

- کرونا وائرس کی وضاحت کرنا: یہ ایک حال ہی میں سامنے آنے والی وبائی بیماری ہے جس سے دنیا کے کئی ممالک میں بہت سے لوگ متاثر ہو رہے ہیں۔
- کرونا وائرس سے بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات، بیماری کی علامات اور بیماری کے ایک سے دوسرے انسان کو لگنے کے عمل کے بارے میں درست معلومات فراہم کرنا۔
- مفید مشورے دینا کہ آپ اپنے خاندان، دوستوں اور ہمسائیوں کو خوف میں مبتلا کئے بغیر ان سے کرونا کے بارے میں کیسے بات کر سکتے ہیں؟
- کرونا کے سلسلے میں معلوماتی ضروریات پر اپنے مشاہدات اور خیالات کو توجہ سے 'سننا'۔

ڪرونا وائرس ڪيا هٿي؟



ڪرونا وائرس ڪا تعلق وائرس ڪي
ايڪ وسيع خاندان سي هٿي جو
انسانون اور جانوروں ميں ڪئي
بيماريون ڪي وجه بنتي هين۔



انسانون ميں ڪئي ڪرونا وائرس سانس ڪي بيماريون ڪي
وجه بنتي هين۔ ان بيماريون ميں عمومي نزلے زڪام
سي لے ڪر سانس ڪي شديد بيمارياں شامل هين۔



حال هٿي ميں سامني آنے والا ڪرونا
وائرس، ڪرونا وائرس سي هوني
والي بيماري ڪا باعث بنتا هٿي
جسي ڪوويڊ-19 بيماري ڪهتي هين۔

پاکستان کو درپیش خطرات

- پاکستان اور پاکستان کے تمام ہمسایہ ممالک میں کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کے کئی کیس منظرِ عام پر آچکے ہیں۔
- چین، ایران، اٹلی اور افغانستان سے کرونا وائرس سے متاثرہ لوگوں کے پاکستان آنے کی وجہ سے یہاں اس بیماری کے پھیلنے کے خطرات بہت حد تک بڑھ چکے ہیں۔ مسافروں کی وسیع پیمانے پر آمد کی وجہ سے کووڈ-19 نامی خطرناک بیماری کی پاکستان آمد کے خطرات میں اضافہ ہو چکا ہے۔
- اگر پاکستان میں کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ-19 کے زیادہ کیس منظرِ عام پر آتے ہیں تو اس بیماری کے ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو لگ جانے کے خطرات میں بھی بے حد اضافہ ہو سکتا ہے اور متاثرہ افراد کی تعداد بھی خطرناک حد تک بڑھ سکتی ہے۔

کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کیسے پھیلتی ہے؟

لوگ کرونا وائرس سے متاثرہ شخص سے کووڈ-19 نامی اس بیماری کا شکار ہوسکتے ہیں۔

اس بیماری میں مبتلا شخص کی چھینک یا کھانسی سے خارج والے مواد (رطوبت) کے چھوٹے چھوٹے قطروں میں سانس لینے سے لوگ کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ-19 کا شکار ہوسکتے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ متاثرہ شخص سے 1 میٹر (3 فٹ) کے فاصلے پر رہیں۔

کھانسی اور چھینک سے خارج ہونے والی رطوبتوں کے یہ چھوٹے چھوٹے قطرے متاثرہ شخص کے اردگرد اور قریبی اشیاء کی سطح پر رہ جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ ان اشیاء یا متاثرہ سطح کو ہاتھ سے چھونے اور اس کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے کی صورت میں کووڈ-19 کا آسانی سے شکار ہوسکتے ہیں۔

اس وقت تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں مل سکا کہ پالتو جانور، مثال کے طور پر بلیاں یا گتے انسانوں میں کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ-19 پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔

کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کی نشانیاں اور علامات کون سی ہیں؟



- کھانسی۔
- جسم کے درجہ حرارت کا 38 درجہ سینٹی گریڈ سے بڑھ جانا۔
- سانس لینے میں مشکل پیش آنا۔
- کچھ لوگوں میں جسم میں درد محسوس کرنے کے ساتھ ناک میں رطوبت کا جمنا، ناک سے رطوبتوں کا خارج ہونا، گلے کی خرابی اور اسہال (دستوں کی بیماری) جیسی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔
- یہ علامات عام طور پر معمولی انداز میں ظاہر ہوتی ہیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کی شدت میں اضافہ ہوسکتا ہے۔
- کچھ لوگوں کے جسم میں کرونا وائرس سے متاثر ہونے کے باوجود کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور وہ خود کو بیمار بھی محسوس نہیں کرتے۔
- 80 فی صد لوگ بغیر کسی خصوصی علاج کے اس بیماری سے صحت یاب ہوجاتے ہیں۔
- ایسے افراد جو ایسے ممالک سے سفر کر رہے ہوں جہاں کووڈ-19 کی تصدیق ہو چکی ہو، ان میں نشانیوں اور علامات کے ظاہر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

زیادہ خطرات کسے لاحق ہیں؟

- کرونا وائرس کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے۔ تاہم زیادہ خطرہ ایسے افراد کو لاحق ہے جن میں قوتِ مدافعت کم ہے، جن کی عمر زیادہ ہے اور ان کے علاوہ یہ وائرس ان لوگوں کے لئے بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے جو کسی بیماری کا شکار ہیں۔
- زیادہ عمر کے لوگ یا پھر وہ لوگ جنہیں بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)، دل کے امراض یا ذیابیطس (شوگر) کی شکایت ہو وہ اگر کرونا وائرس کا شکار ہو جائیں تو ان کی بیماری شدت اختیار کر سکتی ہے۔
- مہاجرین اور پناہ گزین ایسی صورتِ حال میں رہتے ہیں جو ان میں سانس کی بیماریوں، جن میں کووڈ-19 بھی شامل ہے، کا شکار کر سکتی ہے۔ ایسی صورتِ حال میں گنجان آباد علاقوں میں رہن سہن، رہائش، خوراک اور صاف پانی نہ ہونے کی وجہ سے جسمانی و ذہنی دباؤ اور احساسِ محرومی بھی شامل ہے۔
- کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ-19 کا شکار ہونے والوں میں سے 4-2 فی صد افراد کی موت کا امکان ہوتا ہے۔

احتیاط اور بچاؤ مسئلے کا حل ہے

بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہونے کی صورت میں فون پر قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔ خاص طور پر اس صورت میں یہ اقدامات نہایت ضروری ہیں اگر آپ نے حال ہی میں کسی ایسے ملک کا دورہ کیا جہاں کے لوگ کووڈ-19 کا شکار ہو چکے ہیں۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری یعنی کووڈ-19 کا شکار ہو چکے ہیں تو آپ اپنے ہی گھر میں خود کو سب سے الگ کر لیں اور اپنے اندر ظاہر ہونے والی علامات پر کڑی نظر رکھیں۔

بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات- کیا کچھ فائدہ مند ثابت
ہوسکتا ہے؟

اپنے ہاتھ بار بار صاف پانی اور صابن سے
دھوئیں۔



بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات

کھانسی کرتے ہوئے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو کھنی موڑ کر یا پھر ٹشو سے ڈھانپ لیں۔



بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات

لوگوں کے زیادہ قریب جانے، ان سے گلے ملنے یا مصافحہ کرنے سے اجتناب کریں، خاص طور پر ان سے جو کھانسی کر رہے ہوں، چھینک رہے ہوں یا پھر بخار میں مبتلا ہوں۔ ایسے لوگوں سے کم از کم ایک فٹ دور کھڑے ہوں۔



بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات

اگر ہوائی یا بحری جہاز میں سفر کے دوران آپ بیمار پڑ جائیں تو فوراً ہوائی جہاز کے عملے یا پورٹ افسر کو اپنی صورتِ حال سے آگاہ کریں۔



بچاؤ کے لئے حفاظتی تدابیر

ماسک کا مناسب اور صحیح استعمال
(صرف اس وقت استعمال کریں جب آپ بیماری کا شکار یا پھر
طبی عملے کا حصہ ہوں)



سرجیکل ماسک کب استعمال کئے جائیں؟

- طبی عملے کے لوگ اور وہ لوگ سرجیکل ماسک استعمال کریں جو سانس کی بیماریوں، بخار یا کھانسی کا شکار ہیں۔
- ماسک کو چھونے سے قبل اپنے ہاتھ، ہاتھ صاف کرنے والے ایسے محلول سے صاف کریں جس میں الکوحل شامل ہو یا پھر صابن اور صاف پانی استعمال کریں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے ماسک میں کوئی سوراخ نہ ہو اور یہ پھٹا ہوا نہ ہو۔
- اس بات کا یقین کر لیں کہ ماسک کا خاص رُخ باہر کی جانب ہے۔
- پہنے ہوئے ماسک کو چھونے سے اجتناب کریں۔
- ماسک کو چھونے اور ضائع کرنے کے بعد ہاتھوں کو ہاتھ صاف کرنے کے محلول یا صابن سے صاف کریں۔ الکوحل پر مبنی محلول استعمال کریں اور اگر آپ کے ہاتھ میلے لگ رہے ہوں تو صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھولیں۔
- کسی بھی صورت میں کپڑے، روئی یا جالی کے بنے ہوئے ماسک ہرگز استعمال نہ کریں۔
- ایک بار استعمال شدہ ماسک دوبارہ استعمال مت کریں۔



ماسک کیسے پہنا جائے؟



1. ماسک کو چہرے پر آرام سے اور اچھی طرح پہنیں تاکہ دونوں اطراف سے ہوا اندر داخل نہ ہوسکے اور اگر آپ چشمہ پہنتے ہیں تو ماسک کی وجہ سے آپ کے منہ کی ہوا چشمے کے لینز (عدسے) دھندلے نہ کرے۔

2. داڑھی اور چہرے کے بال ٹھیک انداز سے ماسک پہننے میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔

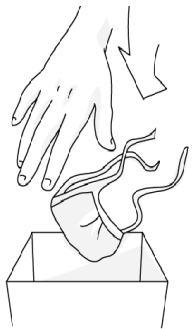
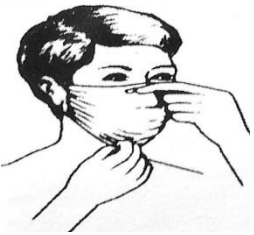
3. ماسک کا منہ اور ناک کو ڈھانپنا ضروری ہے۔

4. جب ماسک استعمال کے بعد گیلے یا پھر میلے ہو جائیں تو انہیں ہٹانا ضروری ہوتا ہے۔

5. چہرے سے ماسک ہٹاتے وقت اسے تاروں یا دھاگوں سے پکڑیں اور استعمال کے بعد اس کی گرہوں کی مدد سے پکڑیں۔

6. ماسک اتارنے کے بعد اسے فوری طور پر ضائع کر دیں۔

7. ماسک کو ڈھیلا کر کے گردن پر لٹکانے سے گریز کریں۔



حفاظتی تدابیر

اپنی آنکھیں، ناک یا منہ چھونے سے پرہیز کریں۔ ایسا کھانا کھانے سے انکار کریں جسے اچھی طرح نہ پکایا گیا ہو۔



بچاؤ

کھانسی یا بخار کی شکایت کی صورت میں سفر سے مکمل اجتناب کریں۔



حفاظتی تدابیر: کس چیز سے فائدہ نہیں ہوگا؟



- جڑی بوٹیوں کی چائے پینے سے۔
- زیادہ پیاز اور لہسن کھانے سے۔
- ناک اور منہ پر کئی ماسک چڑھانے سے (ماسک صرف ان لوگوں کا پہننا ضروری ہے جو بیمار ہوں یا پھر طبی عملے سے تعلق رکھتے ہوں)۔
- اپنی دوا خود تجویز کرنے سے۔

اكثر پوچھے جانے والے سوالات

<https://www.youtube.com/watch?v=1APwq1df6Mw>

ہاتھ دھونا: اکثر پوچھے جانے والے سوالات

<https://www.youtube.com/watch?v=3PmVJQUcm4E>

ماسک پہننا: اکثر پوچھے جانے والے سوالات

https://www.youtube.com/watch?v=M4olt47pr_o&feature=youtu.be

لوگوں سے کووڈ-19 کے بارے میں بات کیسے کی جائے؟

ہم میں سے ہر ایک صحت کے خطرات کا باعث بن کر بیماری پھیلا سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے، انتہائی نرمی سے درست معلومات فراہم کرنا اور لوگوں کے خدشات، واہمات اور معلومات کی ضروریات کو سمجھنا اور ان کی بات غور سے سننا۔

کرونا کی موجودگی میں فرنٹ لائن ورکرز کو کیا کرنا چاہیے؟

- اپنی حفاظت کریں - کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کی نشانیوں اور علامات کے موضوع پر اپنے علم میں اضافہ کریں۔ سماجی طور پر فاصلہ پیدا کر کے یعنی ہاتھ اور گلے ملنے سے پرہیز کر کے اپنی حفاظت کے لئے ضروری اقدامات اٹھائیں۔
- اپنے محلے اور علاقے کے لوگوں اور خاندانوں کو کرونا وائرس سے ہونے والی بیماری کی نشانیاں، علامات اور حفاظتی تدابیر اور درست معلومات فراہم کر کے ان کی مدد کریں۔
- حفظانِ صحت کے مثبت طریقوں (ہاتھ دھونا/ صحت و صفائی، ماحولیاتی صفائی، فضلے کو محفوظ انداز میں ٹھکانے لگانا) کے فروغ کی مدد سے بیماریاں پھیلنے سے روکیں۔
- مقامی سطح پر نگرانی اور بیمار لوگوں کی شناخت کے سلسلے میں ہیلتھ ورکرز کی مدد کریں۔ بیماری کا کیس منظرِ عام پر آنے پر اسے نگران ٹیموں سے رجوع کرنے کو کہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیماری کا شکار ہونے والوں اور ان کے اہل خانہ کو بدنامی یا رسوائی کا نشانہ نہیں بنایا جا رہا۔
- افواہوں اور اہل خانہ کے خدشات پر نظر رکھیں اور ان کے ازالے کے لئے ہیلتھ ورکرز کو رپورٹ کریں۔

خاندان، دوستوں اور ہمسائیوں کو کرونا وائرس کے بارے میں معلومات فراہم کرنے اور معلومات حاصل کرنے کے مفید مشورے

- عالمی ادارہ صحت اور اس کے شراکت دار ادارے جس قدر پاکستان کے شہریوں کے خدشات، اندیشوں، کووڈ-19 اور صحت کے دیگر مسائل کے بارے میں طلب کی جانے والی معلومات کے بارے میں جان پائیں گے، اس قدر ہم صحت مند رہنے میں لوگوں کی مدد کر سکیں گے۔ کچھ مفید مشورے:
- ایسے سوالات پوچھنا جن کے جواب میں صرف 'ہاں' یا 'ناں' کافی نہ ہوں (کھلے سوالات)۔
- غور سے سننا۔
- سوالات کے جوابات دینا اور ایسی درست معلومات فراہم کرنا جس کا پاکستانی شہری تقاضا کرتے ہیں۔
- لوگوں کے خدشات کو سنجیدگی سے سننا اور اپنے مفروضے قائم کرنے سے اجتناب کرنا۔
- خطرات کو ایمانداری سے تسلیم کرنا (توقعات کو حقیقت پسندانہ رکھنا) اور حوصلہ بڑھانا۔

بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کے سلسلے میں حفاظتی اقدامات

- صرف وہ لوگ بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کریں جو خود صحت مند ہوں اور صحت کے کسی مسئلے کا شکار نہ ہوں۔
- جب دیکھ بھال کرنے والے بیمار کے کمرے میں ہوں تو وہ سرجیکل ماسک استعمال کریں۔
- استعمال کے دوران ماسک کو چھوا یا ہاتھ سے چھیڑا نہ جائے۔
- استعمال کے بعد ماسک کو ڈھکن کے ذریعے بند ہونے والے کورے دان میں ضائع کر دیں۔
- ماسک اتارنے کے بعد صابن اور صاف پانی کی مدد سے ہاتھ دھوئیں یا پھر ہاتھ صاف کرنے کے لئے الکوحل پر مبنی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

رفرنس میٹریل (حوالہ جات)

- Ministry of Health Services: Pakistan National Action Plan for COVID-19 Preparedness and Response, IEC materials etc.
- UNICEF regional and global guidelines, IEC material etc.
- WHO frequently asked questions -
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>