

ڪوروناوائرس - ڪووڊ - 19 (COVID-19) ڪووڊ - 19 ڇا آهي؟

ڪووڊ - 19 جي بيماري، ڪوروناوائرس سبب ٿئي ٿي جيڪو هڪ تمام ننڍڙو جيوڙو آهي (جنهن کي خوردبين کانسواءِ ڏسي نٿو سگهجي)، اهو ماڻهن ۾ بيماري پيدا ڪري سگهي ٿو. ڪووڊ - 19 لیس زڪام (فلوءَ) جهڙيون نشانينون جهڙوڪ: سڪي کنگهه، ساهه جي مونجهه، بخار، ڪمزوري ۽ جسم ۾ سور پيدا ڪري سگهي ٿو. ڪووڊ - 19 گهڻي ڀاڱي، ساهه سرشتي کي متاثر ڪري ٿو. ٻيون ڪيتريون روڳي بيماريون ايتريون خطرناڪ نٿيون ٿين پر هي نمونيا (ڦڙن جي سنگين بيماري) پيدا ڪري سگهي ٿو ته شديد حالتن ۾ موتمار به ٿي سگهي ٿو.



ڪوروناوائرس ڪيئن پکڙجي ٿو؟

ڪوروناوائرس، توهانجي وات، نڪ ۽ اکين رستي جسم ۾ تڏهن داخل ٿئي ٿو جڏهن ڪو متاثر فرد توهانجي يا ڪنهن اهڙي مٿاڇري پرسان ساهه کڻي، کنگهي يا نچون ڏئي ٿو جنهن کي توهان چهي پوءِ پنهنجين اکين، نڪ يا وات کي هٿ لايو ٿا. ڪيترا ماڻهو، ڪوروناوائرس ۾ وچڙڻ کانپوءِ اٽڪل 5 ڏينهن ۾ بيمار ٿي پون ٿا، ڇاڪاڻ ته ڪوروناوائرس بيماريءَ جون نشانينون پيدا ڪرڻ کان اڳ ۾ جسم ۾ 2 کان 14 ڏينهن تائين زندهه رهي سگهي ٿو. ڪي ماڻهو، خاص طور تي ٻارڙا، وائرس ۾ مبتلا نه ٿين ٿا پر ڪڏهن به بيمار ٿي نٿا سگهن. ان لحاظ کان ڪن ماڻهن جي جسم ۾ ڪوروناوائرس موجود هجي ٿو جنهن جي کين ڄاڻ نه ٿي هجي، ان سبب وائرس ٻين ۾ وچڙائيندا رهن ٿا. ڪوروناوائرس، ڪن مٿاڇرن ۽ جسمن تي گهٽ ۾ گهٽ 3 ڏينهن ۽ ممڪن آهي ته اڃان به ڊگهي عرصي تائين زندهه رهي سگهي. اهو وائرس، ماڻهن سان ملڻ جلڻ ۽ انهن سان لاڳاپيل رڪڻ سان سولائي سان پکڙجي سگهي ٿو.

ڪوروناوائرس ڪنهن کي بيمار ڪري سگهي ٿو؟

ڪوروناوائرس ڪنهن کي به بيمار ڪري سگهي ٿو. جيڪڏهن توهان ان بيماريءَ مان صحت ياب ٿي ويا آهيو ته توهان کي وري به وچڙي سگهي ٿو. 45 سالن کان وڌيڪ عمر وارا، خاص طور تي پيرس فرد ۽ جيڪي ساهه جي بيمارين ۾ مبتلا هجن ۽ جن جو مدافعتي نظام (اميون سرشتو) ڪمزور هجي اهي ڪوروناوائرس ۾ وچڙڻ جي گهڻي خطري ۾ رهن ٿا ۽ شديد تڪليفون ڏسن ٿا.

توهان ڪوروناوائرس کان پنهنجو بچاءُ ڪيئن ڪري سگهو ٿا؟

- هن وقت تائين نه ته ڪوروناوائرس جي ڪا وئڪسين ۽ نه ئي ڪا مخصوص دوا موجود آهي. ڪوروناوائرس انٽيبيائيڪ دوائن ۽ گهريلو توڪن سان به ختم ٿي نٿو سگهي. ڪوروناوائرس کان بچاءُ جو رڳو اهاءُ ان سان لاڳاپي ۾ اچڻ کان پوءِ بچائڻ ۽ پاڻ کي هر هر صاف سٿرو رکي ان کي ختم ڪرڻ ۾ آهي جنهن لاءِ:
- پنهنجا هٿ هر هر صاف ڪندا رهو ان لاءِ صابن ۽ پاڻي يا الڪوهل وارو لوشن استعمال ڪجي.
- 20 سيڪنڊن تائين صابن ۽ پاڻيءَ سان هٿ مهتي پڪ ڪجي ته نهن کي اندران، هٿن کي مڪمل طور، ڪراڻن ۽ ٻانهن کي چڱيءَ طرح سان صاف ڪجي ٿو.
- ٻاهران گهر موٽي اچڻ، ڪاڪوس مان واپس وڃڻ، ماني کائڻ کان اڳ ۽ کنگهڻ، چڪون/ نچون ڏيڻ يا نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ سدائين هٿ ملي صاف ڪجن.
- منهن کي تيسيتائين نه چهجي جيسيتائين هٿ ملي صاف نه ڪجن.
- مٿاڇرا صاف رکن (جهڙوڪ ڪائونٽر/ دخل، درن جا مٺيا وغيره) جو ممڪن آهي ته انهن تي ڪوروناوائرس موجود هجن، اهي الڪوهل يا بليچ جهڙي مادي سان صاف ڪجن.
- الڪوهل (alcohol): 70 سيڪڙي ائسوپروپائل (Isopropyl) الڪوهل استعمال ڪرڻ سان ڪوروناوائرس جا جيوڙا جلد مري وڃن ٿا. ان سان مٿاڇرا جهڙوڪ: دخل، درن جا هٿيا/ مٺيا ۽ اوزار/ سامان صاف ڪري سگهجي ٿو. ائسوپروپائل جو 60 کان 70 سيڪڙو استعمال ڪجي ته بهتر اثر ڪري ٿو، 100 سيڪڙو الڪوهل استعمال نه ڪجي ڇاڪاڻ ته جيوڙن مارڻ لاءِ ان ۾ پاڻي ملائڻ ضروري ٿئي ٿو. پر جي توهان وٽ 100 سيڪڙو (نچ) الڪوهل هجي ته ان لاءِ، پاڻيءَ جي هڪ ڪوپ ۾ الڪوهل جا ٻه ڪوپ ملائي استعمال ڪجي. الڪوهل استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ اهڙي هنڌ کي صابن ۽ پاڻيءَ سان ڌوئي پوءِ الڪوهل جي ڳار سان صاف ڪري هوا ۾ خشڪ ٿيڻ لاءِ ڇڏي ڏجي.
- بليچ (bleach): عام طور تي 5 سيڪڙي ڳار جي صورت ۾ ملي ٿي. ان کي ڇڏي ڪرڻ لاءِ منجهس سڄي پاڻي ملائي (گرم پاڻي سٺو اثر نٿو نه ٿيندو). فرش ۽ وڏن مٿاڇرن لاءِ، بليچ جا 2 ڪوپ، پاڻي جي 5 گالن ۾ ملائڻ (500 م.ل بليچ 20 لٽر پاڻيءَ ۾) ٿوري مقدار ۾ ٺاهڻ لاءِ بليچ جا 3 وڏا چمچا، پاڻيءَ جي 4 ڪوپن ۾ ملائڻ (50 م.ل

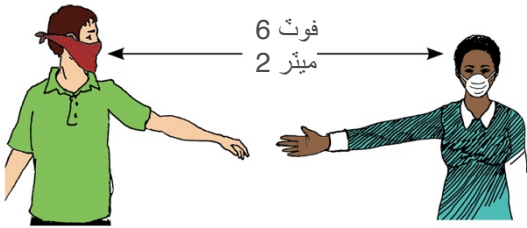
بليج 1 لٽر پاڻيءَ ۾). صاف ڪندڙ هنڌ کي اڳ ۾ صابن ۽ پاڻيءَ سان صاف ڪري پوءِ بليج جي ڳار سان صاف ڪري ان کي هوا ۾ خشڪ ٿيڻ لاءِ ڇڏي ڏجي.

- جيڪي شيون هر هر استعمال ڪريو ٿا انهن کي مٿين ڳارن سان صاف ڪندو رهجي.
- ڪپڙن ڌوڻ لاءِ ڌوپ وارو صابن ۽ ممڪن ٿي سگهي ته گرم پاڻي استعمال ڪجي. جيڪڏهن توهانجي مشين ۾ اڳهارن جي سهولت موجود هجي ته اڳ ۾ اها استعمال ڪرڻ نه وسارجي. جيڪڏهن هٿ سان ڌوڻا پون ته گهڻو صابن استعمال ڪري ڇڏيءَ طرح سان ڌوڻن ۽ پوءِ اس ۾ سڪائجن.

ٻين فردن سان پنهنجا لاڳا محدود ڪري ڇڏيو

جيڪڏهن سمجهو ٿا ته توهانجي علائقي ۾ ڪوروناوائرس موجود آهي ته پنهنجي گهر تائين محدود رهو. سواءِ انهن فردن جي جن سان گڏ رهو ٿا ٻين سان ملڻ جلڻ کان پري رهو. توهان سڀني کي ٻين سان ملڻ نه گهرجي. ڪوشش ڪري ڪنهن به گڏيل يا ميڙاڪي/ ميڙي ملاڪڙي واري هنڌ کان پري رهو جتان ڪوروناوائرس وڃڻي ۽ پکڙجي سگهي ٿو.

توهانجو ماسڪ توهانجي پاڙيسرين جو ته انهن جو توهانجو بچاءُ ڪري ٿو.



توهانجو ماسڪ توهانجي پاڙيسرين جو ته انهن جو توهانجو بچاءُ ڪري ٿو.

جيتوڻيڪ اهي ٻني ڳالهيون ڪرڻ ڏکيون ۽ جذباتي لحاظ کان مايوس ڪندڙ ٿي سگهن ٿيون پر محدود لاڳاپن رکڻ جو مطلب پاڻ کي مڪمل طور تي الڳ ڪري ڇڏڻ نٿو ٿئي. ان بجاءِ ماڻهن سان فون تي ڳالهائي سگهو ٿا. چاهيو ته ماڻهن سان درين ۽ دروازن جي وٿين مان به ڳالهائي سگهو ٿا. ٻين فردن سان ٻه ميٽر يا ڇهه فوٽ پري بيهي ڳالهائي سگهو ٿا. جيڪڏهن صحتمند آهيو ته پنهنجيءَ برادريءَ جي اڳهن جي يا جن کي عمر، معذوريءَ وغيره سبب وائرس وڃڻ جو خطرو ٿي سگهي ٿو مدد ڪريو، ان لاءِ سندن لاءِ کاڌي، صاف پاڻيءَ ۽ ٻين گهربل شين مهيا ڪرڻ جا طريقا ڳولهيو ته جيئن اهي پنهنجا گهر ڇڏي نه سگهن.

پنهنجو مڪوٽي يا ماسڪ رستي بچاءُ ڪرڻ: جيڪڏهن ڪنهن

- ڪوروناوائرس ۾ مبتلا شڪي فرد جي پرگهور لهندڙ آهيو ته توهانجو N95 ماسڪ وڌيڪ بهتر طريقي سان بچاءُ ڪري سگهندو بنسبت ڪنهن سر جيڪل ماسڪ جي. ماسڪ درست طريقي سان استعمال ڪرڻ لاءِ:
- پنهنجا هٿ الڪوحل واري لوشن يا صابن ۽ پاڻي سان مهڻي صاف ڪري پوءِ ماسڪ سان پنهنجو وات ۽ نڪ اهڙيءَ طرح سان ڍڪي پڪ ڪريو ته جيئن توهانجي منهن ۽ ماسڪ جي وچ ۾ ڪا وٿي نه هجي.
- ماسڪ پائيندي ان کي هٿ لائڻ يا ڇهڻ جي ڪوشش نه ڪجي. ماسڪ گهمجي وڃي ته نئون استعمال ڪجي
- ماسڪ لاهڻ لاءِ، ان کي پنهنجي ڪنڌ پٺيان واري پلاسٽڪ جي پٽي رستي لاهي (پر ماسڪ کي هٿ نه لائجي)، هڪدم ڪنهن ويجهي بند، گند توڪريءَ ۾ اڇلائي پنهنجا هٿ ڌوئي ڇڏجن.
- ساڳيو ماسڪ ٻيهر استعمال نه ڪجي. جيڪڏهن N95 ماسڪ جو ٻيهر استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پوي ٿو ته ان کي 72 ڊگري سينٽي گريڊن (160° ف) جي گرمي پد تي 30 منٽن تائين اوباري جيوڙن کان صاف ڪجي. يا جيڪڏهن گهٽ ۾ گهٽ 5 ماسڪ هجن ته هر هڪ الڳ الڳ ٿيلهيءَ ۾ بند ڪري رکجن ۽ واري وٽيءَ سان استعمال ڪجن ته هر هڪ 5 ڏينهن تي استعمال ڪري سگهيو.
- جڏهن بيمارن جي پرگهور لهڻي پوي. بهتر ٿئي ٿو ته، ماسڪ بجاءِ ڪو به عام ڪپڙو استعمال نه ڪجي. ڇو ته ڪپڙو توهان جي ساهه کڻڻ سان گهمجي باهرين پڪ ڦڙين ۾ موجود بيماريءَ جي جيوڙن کي سولائيءَ سان توهان جي جسم تائين پهچائي سگهندو.
- ٻين جي بچاءُ لاءِ پاڻ ماسڪ استعمال ڪريو: جيئن ته ڪو به فرد بي خبريءَ ۾ متاثر ٿي سگهي ٿو انڪري عوامي هنڌن تي جيڪڏهن هر فرد سادي ڪپڙي سان پنهنجو پنهنجو منهن ڍڪي ڇڏي ته ٻين کي متاثر ڪرڻ کان بچائي سگهي ٿو. وئڪسين ڪانسواءِ، پنهنجيءَ برادريءَ کي ڪوروناوائرس جي ڦهلاءَ کي روڪڻ ٿي واحد طريقو آهي. تنهن هوندي به توهان لاءِ هر هر هٿ ملي صاف ڪرڻ ۽ ماڻهن کان 2 ميٽر (6 فوٽ) وٽيرڪو رهڻ ضروري ٿئي ٿو، ڇاڪاڻ ته توهان جو ماسڪ توهانجي پاڙيسرين جو بچاءُ ڪري ٿو پر توهان جو نه.
- **پنهنجي صحت تي نظر رکيو:** جيڪڏهن سڪي ڪنگهه هجي، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي، ڇاتيءَ ۾ سور يا دٻاءُ محسوس ڪجي ۽ بخار به هجي ته سڀ کان اڳ ۾ پنهنجي ڊاڪٽر يا مقامي صحت مرڪز جي ماهر کي ٻڌائي ڪائرس هدايتون وٺڻ ته ڪٿان ۽ ڪيئن علاج ڪرائجي. ڇاڪاڻ ته، ڪوود - 19 جو گهڻو شديد خطرو، ساهه نه کڻي سگهڻ ٿئي ٿو (اڪيوٽ رسپائريٽري ڊسٽريس سنڊروم - ARDS) ان جي شديد حالتن ۾ علاج لاءِ آڪسيجن ڏيڻي پوي ٿي ۽ وينٽيليٽر لڳائڻ ٿئي ٿو جيڪي رڳو صحت مرڪز ۾ موجود ٿين ٿا.