

COVID-19 — کرونا وائرس

COVID-19 کرونا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، جو کہ ایک چھوٹا سا جراثیم ہے جو کہ اس بیماری کو دوسرے لوگوں تک پھیلاتا ہے۔ COVID-19 شدید نزلہ کی علامات ظاہر کرتا ہے، جیسے کہ خشک کھانسی، سانس لینے میں تکلیف، بخار، کمزوری اور جسمانی درد۔ COVID-19 عموماً نظام تنفس (سانس کے نظام) کو متاثر کرتا ہے۔ اکثر یہ خطرناک نہیں ہوتا، اس کی وجہ سے نمونیا (پھیپھڑوں کا شدید متاثر ہونا) کا شدید حملہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

کرونا وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

کرونا وائرس متاثرہ انسان کے سانس لینے سے، کھانسی اور چھینک کے نکلنے والے قطروں سے، جو کہ صحت مند لوگوں تک پہنچتے ہیں یا خوراک یا چیزوں پر گرتے ہیں، سے پھیلتا ہے۔ انسانی جسم میں یہ منہ، ناک اور آنکھوں کے ذریعے داخل ہوتا ہے۔ ایک دفعہ جسم میں داخل ہونے کے بعد یہ بڑھنا شروع کر دیتا ہے اور جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جاتا ہے۔ بیرونی جسمانی علامات ظاہر کرنے سے پہلے یہ جسم میں ۲ سے لیکر ۲۸ دن تک رہتا ہے۔ اس لئے کرونا وائرس کا بیمار اس عرصے میں بے خبر رہتا ہے کہ اسے بیماری لگ گئی ہے، لیکن وہ اس عرصے میں بھی دوسرے لوگوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔ کرونا وائرس مختلف چیزوں پر گرنے کے بعد ایک ہفتے سے بھی زیادہ زندہ رہتا ہے۔ اور ان سے بڑی آسانی سے لوگوں کو لگ سکتا ہے۔



کرونا وائرس کن لوگوں کو بیمار کر سکتا ہے؟

یہ ہر کسی کو لگ سکتا ہے۔ یہ ابھی ثابت نہیں ہوا کہ جو ایک دفعہ اس بیماری سے صحت یاب ہو چکے ہوں اسے یہ بیماری دوبارہ لگ سکتی ہے یا نہیں۔ ۵۳ سال کی عمر سے زائد افراد، خصوصاً بزرگ افراد، اور ایسے افراد جن کو کوئی اور بیماری ہو مثلاً سانس کی بیماری یا قوتِ مدافعت (بیماری سے لڑنے کی طاقت) کی کمی کا شکار ہوں زیادہ خطرے میں ہیں اور ان کو کرونا وائرس شدید متاثر کر سکتی ہے۔

اس بیماری سے کیسے بچا جائے؟

فی الحال کرونا وائرس کا کوئی علاج یا ویکسین یا دیسی علاج موجود نہیں۔ نہ ہی اینٹی بیوٹک ادویات سے اس کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ کرونا وائرس کا صرف علاج اس سے بچنا اور باقاعدگی سے صفائی ہے۔

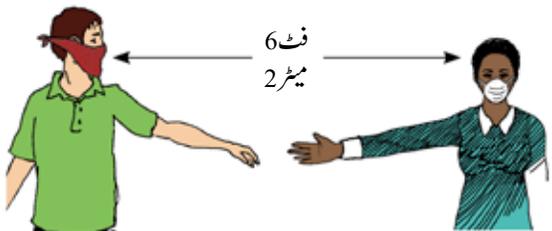
- بار بار اپنے ہاتھ دھوئیں: صابن سے یا الکحل سے بنے صفائی والے محلول سے ہاتھ بار بار دھوئیں۔
- اپنے ہاتھ ۲۰ سیکنڈ تک اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔ پورے ہاتھ بازو تک، کلائی اور ناخنوں کے نیچے تک اچھی طرح دھوئیں۔
- گھر آنے کے بعد، ہاتھ روم کے استعمال کے بعد، کھانے سے پہلے اور کھانے، چھینکنے یا ناک صاف کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے ضرور دھوئیں۔
- چہرے کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- تمام چیزیں، (جیسے کاؤنٹر کی سطح، دروازوں کے دستے وغیرہ) جس پر کرونا وائرس ہو سکتے ہیں کو بلیچ یا الکحل سے صاف کریں۔
- ایسو پروپائل الکحل (70% Isopropyl alcohol) مقدار والے سے صفائی کرنے سے کرونا وائرس جلد ختم ہو جائے گا۔ اس محلول سے کاؤنٹر،

دروازوں کے دستے وغیرہ صاف کریں۔ اس کا ۶۰٪ سے ۷۰٪ تک اچھی طرح کام کرتا ہے، ۱۰۰٪ والے میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو ۱۰۰٪ والا الکل ملے تو اس کو کم کرنے کیلئے الکل میں ۲ کپ پانی ملائیں۔ چیزوں کو پہلے صابن والے پانی سے صاف کریں اور پھر الکل سے دھوئیں اور ہو امیں خشک ہونے دیں۔

• **بلیچ:** عموماً ۵٪ کے محلول کی شکل میں ملتا ہے۔ فرشاور بڑی چیزوں کیلئے پانچ گیلن کی بالٹی میں ۲ کپ بلیچ ملائیں (۰.۰۵ ملی لیٹر بلیچ الٹر پانی میں ملائیں)۔ چھوٹی چیزوں کیلئے سبڑے چھ بلیچ میں ۴ کپ پانی ملائیں۔ پانی ٹھنڈا ہو، گرم پانی استعمال نہ کریں۔ چیزوں کو پہلے صابن والے پانی سے صاف کریں اور پھر بلیچ سے دھوئیں اور ہو امیں خشک ہونے دیں۔

• وہ چیزیں جو زیادہ استعمال میں رہیں ان کو بلیچ یا الکل سے بار بار دھوئیں۔

• کپڑوں کو کپڑے دھونے والے صابن اور، اگر ہو سکے، گرم پانی سے دھوئیں۔ کپڑوں کو اچھی طرح زیادہ پانی اور زیادہ صابن سے دھوئیں۔



دوسرے لوگوں سے جسمانی رابطہ کم کرنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ کے علاقے میں کرونا وائرس ہو تو گھر والوں تک محدود رہیں اور ہجوم (بہت زیادہ لوگوں کی موجودگی) کو الٹی جگہوں پر جانے سے جہاں بہت سے لوگوں سے ملنے یا چیزوں کو ہاتھ لگانا پڑے، سے اجتناب کریں۔

ایسا کرنا بہت مشکل محسوس ہوگا۔ میل ملاپ سے روک تھام کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بالکل تنہائی اختیار کر لیں۔ جاننے والوں سے براہ راست ملنے کی بجائے فون پر بات کریں۔ کھڑکی اور دروازے پر لوگوں سے ملیں۔ براہ راست ملنے پر ۲ میٹر یا ۶ فٹ کے فاصلے سے بات کریں۔

اگر آپ صحت مند ہوں تو دوسرے بیماروں کی مدد کریں۔

• **ماسک کو صحیح طرح استعمال کرنے کیلئے** اگر آپ کرونا مریض کی تیمارداری کر رہے ہوں تو ۹۵ N ماسک کا استعمال دوسرے ماسک سے زیادہ فائدہ مند ہوگا۔

• ماسک پہننے سے پہلے ہاتھوں کو الکل کے محلول یا صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔

• ماسک سے اپنی ناک اچھی طرح ڈھانپ لیں کہ آپ کے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی خلا نہ رہے۔

• ماسک کو پہننے ہوئے ہاتھ نہ لگائیں۔

• اگر گھبراہٹ ہو جائے تو نیا ماسک پہن لیں۔

• ماسک ہٹانے کیلئے، ماسک کی اسٹیک کی پٹیوں کو سر کے پیچھے سے پکڑ کر ہٹائیں۔ اور فوراً بند کوڑا دان میں ڈال دیں، اور ہاتھ دھو لیں۔

• ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔ ۹۵-N ماسک کو دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے ۱۶۰F یا ۷۲C گرم پانی میں ۳۰ منٹ تک دھوئیں۔ اگر آپ کے پاس ۹۵-N ماسک ہوں تو روزانہ نیا ماسک پہن لیں۔

• کرونا مریض کی تیمارداری کرتے ہوئے چہرے کو کپڑے سے نہ ڈھانپیں، کیونکہ یہ آپ کی سانس کی وجہ سے جلد گھبراہٹ ہو جائے گا اور جراثیم آسانی سے آپ تک پہنچ سکتے ہیں۔

• **ہجوم** (بہت زیادہ لوگوں کی موجودگی) میں دوسروں کو بچانے کیلئے کپڑے کا سادہ ماسک پہنیں۔ جب سب لوگ ماسک پہنیں گے تو اس کا پھیلاؤ روکا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کا دھونا اور ۲ میٹر یا ۶ فٹ کے فاصلے سے بات کرنا جاری رکھیں۔

• اپنی صحت کا خیال رکھیں: اگر خشک کھانسی، سانس لینے میں دشواری ہو سینے میں درد یا بوجھ ہو، اور بخار ہو، تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ اس سے سب بڑا خطرہ سانس میں دشواری (Acute Respiratory Distress Syndrome — ARDS) ہے۔ جسکا علاج آکسیجن اور وینٹیلیٹر ہے جو صرف ہسپتال میں دستیاب ہے۔