

## کرونا وائرس 2019 (COVID-19) سے متعلق اکثر پوچھے جانے والے سوالات

28 اپریل 2022

### 1. نوول انفیکشن زدہ بیماری کیا ہوتی ہے؟

نوول وبائی امراض ایک وبائی بیماری ہے جو کہ انسانی آبادی میں نئی نئی ظاہر ہوئی ہے۔ یہ وبائی عناصر جیسا کہ وائرس، بیکٹریا یا پیراسائٹس کے ذریعے لگ سکتے ہیں جس کی انسانی آبادی میں پہلے سے قوت مدافعت کم یا نہیں ہوتی ہے۔ یہ مختلف شدت کی شرح اموات اور مریضانہ حالت پر منتج ہو سکتے ہیں اور یہ برقرار رہنے والی کمیونٹی اوٹ بریک کا باعث بن سکتے ہیں یا پینڈیمک کی طرف لے جا سکتے ہیں۔

### 2. کرونا وائرس کیا ہے؟

کرونا وائرسز وائرسوں کے ایک بڑے خاندان سے متعلق ہیں اور یہ حیوانات اور انسان دونوں میں پائے جاتے ہیں۔ بعض انسانی آبادی کو متاثر کرتے ہیں اور عام سردی سے لے کر شدید نوعیت کی بیماریوں جیسا کہ مڈل ایسٹ ریسپیریٹری سنڈروم (MERS) اور سوئیر ایکیوٹ ریسپیریٹری سنڈروم (SARS) کے باعث بن سکتا ہے۔

### 3. کرونا وائرس 2019 (COVID-19) کیا ہے؟

"2019 کورونا وائرس بیماری یعنی (COVID-19)" ایک نئی "SARS-CoV-2" نامی کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔

### 4. بیماری COVID-19 کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

COVID-19 کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، خشک کھانسی اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ دیگر علامات میں سے ذائقہ یا بو کی کمی، ناک جام، آشوب چشم، گلے میں خراش، سر درد، پٹھوں یا جوڑوں میں درد، جلد کی خراش، متلی یا الٹی، اسپہال، سردی لگنا یا چکر آنا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں بہت ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ کو شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں جیسے سانس کی قلت، سینے میں درد یا الجھن۔ کچھ لوگوں میں صرف بہت ہی ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ میں سانس کی قلت، سینے میں درد، یا الجھن جیسے شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

پیچیدگی بیماریوں میں سانس کی کمی، شدید سانس کی تکلیف سنڈروم (ARDS)، سیپیسس، سیپٹک صدمہ، تھرومیٹولوزم، اور / یا دل، جگر، یا گردے کی نقصان سمیت متعدد اعضاء کی خرابی شامل ہوسکتی ہے۔ اطلاعات کے مطابق COVID-19 کے شکار ہونے والے بچوں اور نوعمروں میں ایک نایاب لیکن سنگین حالت پیدا ہو سکتی ہے جسے بچوں میں ملٹی سسٹم انفلامیٹری سنڈروم (MIS-C) کہا جاتا ہے، جس کی سے جسم کے متعدد اعضاء ناکام ہو جاتے ہیں اور صدمہ پہنچتا ہے۔

بوڑھے افراد اور وہ لوگ جو بنیادی طبی مسائل (جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں میں پریشانی، ذیابیطس، موٹاپا، اور کینسر) میں مبتلا ہیں ان میں سنگین بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) کی معلومات کے مطابق تقریباً 10-20% لوگ COVID-19 کے درمیانی اور طویل مدتی اثرات، تھکاوٹ، سانس اور اعصابی علامات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ان اثرات کو اجتماعی طور پر "COVID-19 کے بعد کی حالت" یا "لمبی COVID" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ علامات کب تک برقرار رہ سکتی ہیں، موجودہ تحقیق بتاتی ہے کہ مریض وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو سکتے ہیں۔

## 5. بیماری COVID-19 کی منتقلی کا طریقہ کیا ہے؟

منتقلی کے طریقے میں سانس کی بوندوں، آلودہ سطحوں یا اشیاء کے رابطے، ایروسول کے مختصر مقدار یا مختصر ہوائی منتقلی کے ذریعے شامل ہے۔ وائرس ہوا کی آمد و رفت کا اچھا انتظام نہ ہونے سے اور/یا ہجوم والے اندرونی ماحول میں بھی پھیل سکتا ہے۔

## 6. انکیوبیشن کا دورانیہ کیا ہے؟ COVID-19 کے لئے کتنا وقت ہے؟

"انکیوبیشن دورانیہ" کا مطلب ہے کہ وائرس کو پکڑنے اور اس بیماری کی علامات ہونے کے درمیان کا وقت ہے۔ COVID-19 کے انکیوبیشن کی مدت زیادہ تر اندازہ 1 سے 14 دن تک ہوتا ہے اور کچھ شکلوں میں جیسے Omicron کی شکل میں انکیوبیشن کی مدت تقریباً 3 دن سے بھی کم کی ہو سکتی ہے۔

## 7. بیماری COVID-19 کا علاج کیا ہے؟

علاج میں معاون علاج، علامتی علاج، پھیلاؤ کے روک تھام والے مادے اور چینی ادویات شامل ہیں۔

## 8. کیا COVID-19 کی شرح اموات بہت زیادہ ہے؟

برائے مہربانی "اطلاع شدہ موت کے معاملات پر عارضی تجزیاتی معلومات" کو ترجیح دیں :

COVID-19 ویکسین لوگوں کو COVID-19 بیماری، خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے بچانے کے لیے مؤثر و کارگر ہے۔

دوسری جانب، دونوں سوئیر ایکویٹ ریسیپیٹری سنڈروم (SARS) اور مڈل ایسٹ ریسیپیٹری سنڈروم (MERS)، تنفسی نالی کی بیماریاں ہیں جو کہ کرونا وائرس سے لگتی ہیں۔ اول مذکورہ میں اموات کی شرح 9.6% ہے جب کہ بعد مذکورہ اس حوالے سے ایک تہائی زیادہ شرح کا حامل ہے۔

## 9. کیا COVID-19 کی کوئی علامات نہ ہوں گی؟ کے مریض اچانک سڑکوں پر مرنے لگ جائیں گے؟

COVID-19 کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، خشک کھانسی اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں بہت ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ کو شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں جیسے سانس کی قلت، سینے میں درد یا الجھن۔ جب تنفسی علامات محسوس ہوں تو، سرجیکل ماؤس پہن لیں، کام پر جانے سے سکول میں کلاس میں حاضری سے اجتناب برتیں، پرہجوم مقام پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔

## 10. کیا جب موسم گرم ہو گا تو COVID-19 اسی وقت غائب ہو جائے گا؟

ایک مطالعہ سے سراغ ملا ہے کہ کرونا وائرس عام طور پر خشک ماحول میں کم تر درجہ حرارت میں نسبتاً زیادہ دیر تک زندہ اور تادیر متحرک رہتے ہیں۔

## 11. بیماری COVID-19 سے کیسے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟

### COVID-19 ویکسینیشن

- COVID-19 ویکسین لوگوں کو COVID-19 بیماری، خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے بچانے کے لیے مؤثر و کارگر ہے۔
- عام طور پر صحت عامہ کے ردعمل میں COVID-19 پر ٹیکہ کاری ایک ذریعہ ہے۔ غیر دواسازی مداخلت (NPIs) اور ویکسینیشن کے امتزاج سے وائرس کے خلاف زیادہ سے زیادہ تحفظ حاصل ہوگا۔
- COVID-19 ویکسینوں کے رول اوٹ کے ساتھ، وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لئے، NPIs

کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے، بشمول معاشرتی فاصلے، ہاتھ کی صفائی اور عوامی مقامات پر ماسک پہننا۔ NPIs کو خوراک موصول ہوئے افراد کے ساتھ ساتھ ان لوگوں کو بھی جاری رکھنا چاہئے جن کو ابھی تک ٹیکے نہیں لگائے گئے ہیں۔

- COVID-19 ویکسینیشن سے متعلق تفصیلات کے لئے، براہ کرم COVID-19 ویکسی نیشن پروگرام کی تھیماتی ویب سائٹ دیکھیں: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

### صحت کا مشورہ

عامۃ الناس کو باور کرایا جاتا ہے کہ وہ باہر کم جائیں اور سماجی سرگرمیاں جیسا کہ کھانے پر اکھٹے ہونے یا دیگر اجتماعات میں کمی لائیں، اور جس قدر ممکن ہو دیگر افراد کے ساتھ میل جول کے وقت مناسب فاصلہ رکھیں۔

ہم وقت سخت شخصی اور ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھنا انفیکشن کے خلاف شخصی تحفظ اور کمیونٹی میں بیماری کے پھیلاؤ کے حوالے سے کلید ہے:

- اچھی طرح سے لیس سرجیکل ماسک بیمار افراد سے سانس کے وائرس کی منتقلی کو روک سکتا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے ضروری ہے جو علامتی علامات ہیں (چاہے ہلکی علامات ہوں) اچھی طرح سے لیس سرجیکل ماسک پہنیں۔
- عوامی ذریعہ نقل و حمل اختیار کرتے وقت یا پُرجوم مقامات پر ٹھہرتے ہوئے سرجیکل ماسک پہن لیں۔ یہ اہم ہے کہ ماسک کو درست طریقے سے پہنا جائے، جس میں شامل ہے کہ ماسک کو پہننے سے قبل اور اتارنے کے بعد ہاتھ کی صحت کا خیال رکھا جائے؛
- ہاتھ دھونے سے پہلے اپنی آنکھوں، منہ اور ناک کو چھونے سے گریز کریں؛
- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے قبل؛ کھانے سے قبل؛ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈ ریلز یا دروازے کی ناز کو چھونے کے بعد؛ یا جب کھانسنے اور چھینکنے کے بعد ہاتھ تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں۔
- چھینکنے اور کھانسنے سے قبل اپنے منہ، ہاتھ ٹشو پیپر سے ڈھانپ لیں۔ آلودہ ٹشوؤں کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں تلف کریں، پھر اچھی طرح سے ہاتھ دھوئیں؛
- ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔ پھر پانی سے دھولیں اور ڈسپوزیبل کاغذ کے تولیے سے خشک کریں۔ جب ہاتھ صاف ہو جائیں تو پانی کے نل کو دوبارہ براہ راست مت چھوئیں (مثال کے طور پر، ٹونٹی کو بند کرنے سے پہلے اسے لپیٹنے کے لیے کاغذ کے تولیے کا استعمال کرتے ہوئے)۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہیں ہیں، یا جب ہاتھ صاف طور پر گندے نہیں ہیں، تو 70% سے 80% الکحل پر مبنی ہینڈ روب کے ساتھ ہاتھ کی صفائی کرنا ایک مؤثر متبادل ہے۔
- ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے فلشنگ سے قبل ٹائلٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛ اور
- جب تنفسی علامات محسوس ہوں تو، سرجیکل ماؤس پہن لیں، کام پر جانے سے سکول میں کلاس میں حاضری سے اجتناب برتیں، پرجوم مقام پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔
- اچھی طرح سے اندرونی ہوا کی آمد و رفت کو برقرار رکھیں؛
- گھر کو ہفتے میں کم از کم ایک بار 99 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کیا جانا چاہئے، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدی مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں الٹی یا اخراج سے آلودہ ہیں تو نظر آنے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے مضبوط جاذب ڈسپوزیبل تولیے استعمال کریں۔ پھر سطح اور آس پاس کے علاقے کو مناسب متعدی مرض کے جراثیم کو دور کرنے کے آلے کے ساتھ جراثیم دور کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے 49 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح

سے صاف کریں، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدی مرض کے جراثیم کو دور کریں۔

- نکاسی کے پائپوں کو مناسب طریقے سے اور باقاعدگی سے برقرار رکھیں (تقریباً ہفتے میں ایک بار) ہر باہر نکلنے والے (U-traps) میں تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں تاکہ ماحولیاتی حفظان صحت کو یقینی بنایا جا سکے۔
- جسم کی اچھی مزاحمت پیدا کریں اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں۔ یہ متوازن خوراک، پابندی کے ساتھ ورزش اور مناسب آرام کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- سگریٹ اور تمباکو نوشی نہ کریں اور الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں۔

## 12. جب ہانگ کانگ سے باہر سفر کر رہے ہوں تو کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں؟

عامۃ الناس کو باور کرایا جاتا ہے کہ وہ ہانگ کانگ سے باہر غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔ اگر ہانگ کانگ سے باہر ایسے ممالک/خطوں کا سفر ناگزیر ہو تو وہ درج ذیل مشورہ برائے صحت پر عمل درآمد کریں:

- COVID-19 بیماری سے مؤثر طریقے سے حفاظت کے لیے تازہ ترین سفارشات کے مطابق سفر سے پہلے مکمل COVID-19 ویکسین حاصل کر لیں (COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں تفصیلات کے لیے براہ کرم COVID-19 ویکسینیشن پروگرام کے لیے موضوعاتی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk));
- ہجوم والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں اور جہاں تک ممکن ہو دوسرے لوگوں کے ساتھ مناسب سماجی دوری برقرار رکھیں۔
- سرجری میں استعمال ہونے والا ماسک پہنیں اور ہر وقت ذاتی اور ہاتھ کی اچھی طریقے سے صفائی کو برقرار رکھیں؛
- ہاتھوں کی صفائی کو کثرت سے انجام دیں، مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں پھر پانی سے دھوئیں اور ڈسپوزیبل کاغذ کے تولیے سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہیں ہیں یا جب ہاتھ صاف طور پر گندے نہیں ہیں تو 70 سے 80% الکحل پر مبنی ہینڈ روب کے ساتھ ہاتھ کی صفائی کرنا ایک مؤثر متبادل ہے۔
- خوراک کے تحفظ اور حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کریں جیسا کہ خام اور ادھپکی حیوانی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں، بشمول دودھ، انڈے اور گوشت، یا ایسی خوراک جو کہ جانوروں کی رطوبات، اخراجات (جیسا کہ پیشاب) یا آلودہ اشیاء سے آلودہ ہو سکتی ہو، الا یہ ان کو اچھی طرح پکایا، دھویا اور چھیلا گیا ہو؛
- اگر ہانگ کانگ سے باہر طبیعت خراب محسوس ہو، بالخصوص اگر آپ تنفسی علامات محسوس کر رہے ہوں تو، سرجیکل ماسک پہنیں اور فوری طور پر طبی مشورہ طلب کریں؛ اور
- ہانگ کانگ سے پلٹنے کے بعد، فوری طور پر ڈاکٹر سے مشاورت کریں اگر آپ کو کوئی علامات محسوس ہوں، پہل کرتے ہوئے ڈاکٹر کو اپنی تازہ سفری ہسٹری سے مطلع کریں، اور بیماری کے پھیلاؤ سے روکنے میں معاونت کے لیے سرجری میں استعمال ہونے والے ماسک کو اچھی طرح سے پہنیں۔

## 13. ماسک کا کام کیا ہوتا ہے؟

چہرے کا ماسک سیالوں اور بڑے ذرات کی بوندوں کے لیے جسمانی رکاوٹ فراہم کرتا ہے۔ سرجیکل ماسک ایک قسم کا فیس ماسک ہے جو عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ناک، منہ اور ٹھوڑی کو بغیر خالی جگہوں کے مکمل طور پر ڈھانپنے کے لیے مناسب سائز کا انتخاب کریں۔ کناروں سے ہوا کے اخراج کو کم سے کم کر کے چہرے کے ساتھ اچھی طرح سے ڈھک لیں۔

زیادہ تر ماسکس تین پرت والا ڈیزائن اپناتے ہیں جس میں ایک بیرونی سیال-روک پرت شامل ہوتی ہے، ایک درمیانی پرت جو جراثیم کیلئے رکاوٹ ہوتی ہے، اور ایک اندرونی نمی کو جذب کرنیوالے پرت۔ درج بالا افعال کے بغیر ماسک کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ یہ تنفسی قطروں کے ذریعے منتقل کیے جانے والے وبائی امراض کے خلاف

مناسب تحفظ فراہم نہیں کر سکتے ہیں۔ سانس چھوڑنے والے والو یا وینٹ والے ماسک جو سانس چھوڑنے والی ہوا کو باہر نکلنے دیتے ہیں استعمال نہیں کیا جانا چاہیے اس حقیقت کی وجہ سے کہ سانس خارج ہونے والی ہوا غیر فلٹر ہوتی ہے اور یہ آس پاس کے لوگوں کے لیے خطرہ لاحق ہو سکتی ہے اگر پہننے والا COVID-19 یا سانس کی دیگر متعدی بیماریوں سے متاثر ہو۔

سرجیکل ماسک پہننے کے لیے عمومی اشارات میں شامل ہیں:

- خود کو بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کے انفیکشن کے حامل ایک فرد کا خیال رکھنے کی ضرورت ہو؛ یا جب ہم سانس کی متعدی بیماریوں کے وبائی یا مرض کے بڑھے ہوئے سیزن میں ہسپتال یا کلینکس کا دورہ کریں؛
- دوسروں کو انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کی علامات ہوں، جیسے بخار، ناک کا بہنا، کھانسی یا چھینک۔

#### 14. کیا نوعمر بچے فیس ماسک پہن سکتے ہیں؟

ماسک کا موزوں سائز منتخب کریں۔ بچے کے لیے سائز انتخاب کے لیے دستیاب ہے جیسا کہ ظاہر کیا گیا ہے:

- بغیر نگرانی کے فیس ماسک (بشمول سرجیکل ماسکس اور کپڑے کے چہرہ ڈھانپ) کو 2 سالوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے پہنائے جانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
- نومولودگان اور 2 برسوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے، یہ خطرہ رہتا ہے کہ ان کا دم گھٹ سکتا ہے یا فیس ماسک کے غلط استعمال سے صحت کو دیگر خطرات واقع ہونے کا امکان پیدا ہو سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، کم عم بچے چہرے پر لگے ماسک کو چھونا یا اسے اتارنا چاہ سکتے ہیں جس سے انفیکشن لگنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔
- والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ طفلان اور کم عمر بچوں کو جس قدر ممکن ہو سکے گھروں میں رکھیں اور ان کو غیر ضروری سماجی اجتماع یا کھیل کے میدانوں میں لے جانے سے گریز کریں۔ اگر باہر جانے کی ضرورت درپیش آجائے تو، کم ہجوم والی جگہوں کا انتخاب کریں اور بچوں اور دیگر افراد کے درمیان سماجی دوری کو برقرار رکھنا یاد رکھیں، اردگرد کی اشیاء کو چھونے سے گریز کرینیا چھونے کے بعد فوراً ہاتھ کو اچھی طرح سے صاف کر لیں۔
- نگہبان فرد کو کم عمر بچوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اپنی حفظان صحت کو یقینی بنانا چاہیے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں اور بچے کو دودھ پلاتے ہوئے ماسک پہن لیں۔

#### 15. ماسک پہننے کے علاوہ تنفسی نالی کے انفیکشن سے بچاؤ کے لیے دیگر اقدامات کیا ہیں؟

سرجری سے استعمال ہونے والے ماسک کو اچھی طرح سے پہننے کے ساتھ ساتھ، درج ذیل حفاظتی اقدامات، پر بھی توجہ مرکوز رکھنی چاہیے:

- ہاتھوں کی صفائی بیماریوں کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے حوالے سے تنہا ہی نہایت اہم اقدام ہے۔ عامۃ الناس کو ہاتھوں کی صفائی مناسب انداز میں اور کثرت سے کرنی چاہیے، بالخصوص جب وہ آنکھوں، ناک اور منہ کو چھو رہے ہوں؛ کھانا کھانے یا تیار کرنے سے پہلے؛ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛ جب ہاتھ سانس کی رطوبتوں سے آلودہ ہوں، جیسے کھانسی یا چھینک کے بعد؛ اور عوامی تنصیبات یا آلات کو چھونے کے بعد، جیسے ایسکلیٹر بینڈریل، لفٹ کنٹرول، پینلز یا دروازے کی دستک۔
- جب ہاتھ بظاہر آلودہ ہوں یا ممکنہ طور پر خون اور جسم کی رطوبات سے آلودہ ہوں تو ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے دھوئیں۔ جب ہاتھ بظاہر گرد آلود نہ ہوں تو، ہاتھوں کو 80% تا 70% الکوحل سے بنے ہینڈ رب سے صاف کیا جا سکتا ہے؛

- سانس سے جڑی عمدہ عادات اور کھانسنے کے آداب کا خیال رکھیں؛
- اگر بیمار پڑ جائیں تو گھر پر قیام کریں اور دوسروں سے تعلق کار کم تر سطح پر لے جائیں؛
- وبا کے ممکنہ ذرائع سے ہر ممکن حد تک دور رہیں اور غیر ضروری سماجی رابطوں کو کم کرتے ہوئے متاثرہ افراد سے رابطہ کرنے سے گریز کریں اور ہجوم والی جگہوں پر جانے سے بچیں یا جب بھی ممکن ہو قیام کی مدت کو کم کریں، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جنہیں انفیکشن سے متعلق پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہے جیسے حاملہ خواتین یا دائمی بیماریوں میں مبتلا افراد۔

#### 16. صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے بعد، پانی کا نلکا کس طریقے سے بند کرنا چاہیے؟

جب ہاتھ صحیح طریقے سے دھو لئے جائیں تو پانی کے نلکے کو براہ راست ہاتھ سے ہرگز بند نہ کریں۔ اسکے لئے دیگر طریقے جیسے کہ ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولیے سے پکڑ کر نلکا بند کرنا ہی صحیح طریقہ ہے۔ استعمال کے بعد اس ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولیے کو کچرہ دان میں پھینک دیں۔

#### 17. اگر پانی یا مانع صابن نہ ہو تو، کیا میں الکوحل سے بنا ہینڈ رپ استعمال کر لوں؟

اگر آپ کے ہاتھ بظاہر گرد آلود نہ ہوں تو، آپ 80% تا 70% الکوحل سے بنے ہینڈ رپ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ہاتھوں کے ذریعے وبائی امراض کی منتقلی سے موثر انداز میں محفوظ رکھ سکتا ہے۔

الکوحل سے بنے ہینڈ رپ ہاتھ رگڑنے کی یہ تکنیک ہاتھ دھونے سے مماثلت رکھتی ہے۔ مناسب مقدار میں، تقریباً 5 تا 3 ملی لیٹر الکوحل سے بنے ہینڈ رپ کو استعمال کریں تاکہ آپ کے ہاتھوں کی تمام حصوں کو ڈھانپ سکے۔ اپنی ہتھیلیوں کو رگڑتے ہیں، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں کے گڑھوں، انگلیوں کی پشت، انگوٹھوں، انگلیوں کے اوپری حصوں، اور ہتھیلیوں کو رگڑتے ہیں۔ ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈوں تک رگڑیں یہاں تک آپ کے ہاتھ خشک ہو جائیں۔ الکوحل کو اپنے ہاتھوں پر خشک ہونے دیں، اس کو پیپر ٹاول سے صاف نہ کریں۔ استعمال کرنے سے قبل الکوحل سے بنے ہینڈ رپ کی ایکسپائری تاریخ کی پڑتال کر لیں۔

#### 18. کھانسنے کے آداب کیا ہیں؟

چھینکتے اور کھانستے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے سے ڈھانپ لیں۔ متعفن ٹشوز کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں تلف کر دیں، پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اگر ٹشو پیپر دستیاب نہ ہو تو، آپ اپنے منہ اور ناک کو اپنے بلاؤز یا آستین کے اوپری حصے سے ڈھانپ لیں۔

#### 19. یہ اس قدر اہم کیوں کہ نکاسی کے پائپوں کی دیکھ بھال کی جائے اور U-ٹریپس کو باقاعدگی سے دوبار بھرا جائے؟

U-ٹریپس آباد جگہوں میں نکاسی کے نظام کے اندر متعفن بدبودار اور غیر صحت مندانہ عناصر (بشمول بیکٹریا اور وائرس) کو روکنے کا کام سر انجام دیتی ہیں۔ خراب اور خشک شدہ U-ٹریپس اس اہم فعل کی انجام دہی کی نفی کرتی ہیں۔ ہر نالی میں ہر ہفتے آدھ لیٹر تک پانی انڈیلیں۔

اس کے ساتھ، ایک فرد کو چاہیے اپنی نکاسی کی نالیوں، U-ٹریپس اور سینٹری کی فٹنگز کا باقاعدگی سے معائنہ کرے اور اگر کوئی خرابی ہو تو فوری طور پر دور کرائے۔

#### 20. کیا اوزون ڈس انفیکشن موثر ہے؟

اوزون آنکھوں اور تنفسی نالی میں خراش پیدا کرتی ہے۔ یہ زائد مقدار میں اندر جائے تو پھیپھڑوں کو سنگین نقصان پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔

یہ ان مقداروں میں لی جاتی ہے جو کہ عامۃ الناس کی صحت کے معیارات سے متجاوز نہ ہو، اوزون جو کہ گھر کے اندر کی ہوا پر عمل کاری کرتی ہے وہ وائرسوں، بیکٹریا، مولڈ، یا دیگر بائیولوجیکل پولوٹنٹس کو موثر انداز میں نہیں ختم کر پاتی ہے۔

## 21. کیا صارفین کو خوراک کی پیکجنگ کو جراثیم سے پاک کرنا چاہیے؟

خوراک کی پیکجنگ کے ذریعے نوول کورونا وائرس کے لگ جانے کا خطرہ نہایت کم ہے۔ درحقیقت، آلودہ ہاتھ چھونے کے ذریعے ایک سطح سے دوسری سطح یا حتیٰ کہ کسی فرد کے بدن تک بالواسطہ طور پر وبائی وائرس کی منتقلی کے حوالے سے نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ فوڈ پیکجنگ کی بجائے، اس ترسیل کا زیادہ امکان تب ہوتا ہے جب زیادہ چھوئے جانے والے مخصوص مقامات کو ہاتھ لگایا جائے، جیسا کہ دروازے کے ہینڈلز، شاپنگ ٹرالیوں کے ہینڈلز اور پانی کے نلکے۔ جس قدر مختلف افراد ان کو کثرت سے چھوتے ہیں اسی قدر یہ زائد خطرہ ہوتا ہے کہ یہ آلودہ ہو جائیں۔ اس لیے، کچھ افراد اس کے باوجود فوڈ پیکجنگ کی سطحوں کو ضرورت پڑنے پر عام گھریلو جراثیم کش اشیاء جیسا کہ الکوحل سے بنے وائپس یا سپرے سے جراثیم سے پاک کرنے کا آپشن اختیار کرتے ہیں، تاہم افراد کے لیے زیادہ اہم یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھویا جائے، بالخصوص آنکھوں، ناک اور منہ، کو چھونے سے قبل، جب کہ اشیائے ضروریہ کی خریداری کر کے گھر پلٹے ہوں، اور جب کہ انہوں نے خریدی گئی اشیاء کو تھاما ہو اور ان کو محفوظ کیا ہو۔

دھیان دینے کے نکات اگر پیکجنگ کی جراثیم کشی کی جائے:

- جراثیم کش کو SARS-CoV-2 (i) کے خلاف موثر ثابت ؛ (ii) پیکجنگ مواد سے ہم آہنگ ؛ (iii) کارخانہ دار کی سفارشات کے مطابق استعمال ہونا چاہیے۔
- پیکجنگ کی صفائی اور جراثیم کشی کے بعد ہاتھ کی صفائی کو انجام دیں۔

## 22. جراثیم کش ادویات استعمال کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

جراثیم کش اور متعلقہ آلات کا صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے۔ غلط استعمال صحت کے منفی اثرات اور ماحولیاتی آلودگی کا باعث بن سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں کہ جراثیم کش اور متعلقہ آلات محفوظ اور موثر طریقے سے سنبھالے اور استعمال کیے جائیں۔ استعمال اور حفاظت کے بارے میں معلومات، جیسا کہ تجویز کردہ استعمال، ارتکاز اور رابطے کا وقت، جراثیم کش کے ساتھ مطابقت رکھنے والی اشیاء اور سطحوں، پروڈکٹ کا استحکام، خطرے کی وارننگ، ذخیرہ کرنے کا طریقہ اور پروڈکٹ کا استعمال کرتے وقت درکار ذاتی حفاظتی سامان پر خاص توجہ دیں۔ جراثیم کش کو بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ حادثے سے بچنے کے لیے مختلف لیبل والے دیگر کنٹینرز میں جراثیم کش ادویات نہ ڈالیں۔

جراثیم کش اور متعلقہ آلات کا غلط استعمال صارفین کے لیے صحت پر منفی اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔ جراثیم کش کی وجہ سے صحت پر ہونے والے منفی اثرات کئی عوامل پر منحصر ہوتے ہیں، جیسے جراثیم کش کے کیمیائی اجزاء، نمائش کا دورانیہ اور ارتکاز، نمائش کا راستہ، صحت کی انفرادی حالت، اور ماحولیاتی حالات۔ عام طور پر جراثیم کش سے براہ راست رابطہ آنکھ، جلد اور سانس کی نالی میں جلن کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر سانس لیا جائے تو یہ پھیپھڑوں کو متاثر کر سکتا ہے یا اگر غلط استعمال کیا جائے تو جان بھی جا سکتی ہے۔

جراثیم کش استعمال کرتے وقت ہوا کی آمد و رفت کو اچھی طرح سے برقرار رکھیں۔

جراثیم کش ادویات کو لوگوں پر چھڑکنے کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ یہ عمل صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور کسی متاثرہ شخص کی وائرس پھیلانے کی صلاحیت کو کم نہیں کرے گا۔

اندرونی جگہوں میں جراثیم کش ادویات کو ماحولیاتی سطحوں پر چھڑکنے کے ذریعے استعمال کرنے کی عام طور پر سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ یہ براہ راست اسپرے زون سے باہر آلودگیوں کو ہٹانے میں غیر موثر ہے اور آنکھوں، سانس اور جلد میں جلن اور دیگر زہریلے اثرات کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر جراثیم کش مادوں کو لگانا ہے تو یہ کسی کپڑے یا پونچھنا کے ذریعے جراثیم کش میں بھگو کر لگانا چاہئے۔