

کورونا وائرس 2019 (COVID-19)

مسبب عذر

کورونا وائرس بیماری 2019 (COVID-19) ایک متعدی بیماری ہے جو کہ SARS-CoV-2 وائرس کے باعث ہوتی ہے۔

طبی خصوصیات

کووڈ-19 (COVID-19) کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، تھر تھر ابٹ اور گلے میں خراش شامل ہیں۔ دیگر علامات میں سے شدید تھکن، ذائقہ اور / یا بو کا کھو جانا یا کم ہو جانا، ناک جام، آشوب چشم، سر درد، پٹھوں یا جوڑوں میں درد، جلد کی خارش، متلی یا اللٹی، اسپہا، یا چکر آنا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں بہت بلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ کو شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں جیسے سانس کی قلت، سینے میں صرف بہت ہی بلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ میں سانس کی قلت، سینے میں درد، یا الجہن جیسے شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

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

ایسے افراد جو 60 برس سے زائد کے ہیں اور وہ لوگ جو بنیادی طبی مسائل بشرطی بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں کے مسائل، ذیابیطس، موٹاپا، کینسر، اور حمل میں مبتلا ہیں ان میں سنگین بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

کووڈ-19 کے بعد کی حالت، جس کو عام طور پر طویل کووڈ کے نام سے جانا جاتا ہے، SARS-CoV-2 سے متاثر ہونے والے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے، قطع نظر اس کی عمر یا اصل علامات کی شدت کے ورلڈ ہیلتھ ارگانائزیشن (WHO) طویل کووڈ کی تعریف ابتدائی SARS-CoV-2 انفیکشن کے 3 ماہ بعد نئی علامات کا جاری رہنا یا نشوونما کے طور پر کرتی ہے، یہ علامات کم از کم 2 ماہ تک رہتی ہیں اور اس کی کوئی وضاحت نہ ہوتی ہے۔

طویل کووڈ کی عام علامات میں تھکاوت، سانس کی قلت، ادر اکی خرابی، سر درد، سینے میں درد، جوڑوں کا درد شامل ہیں اور اس کا اثر روزمرہ کے کام کاچ پر پڑ سکتا ہے۔ مطالعات سے معلوم ہوتا ہے کہ کووڈ-19 سے متاثر ہونے والے تقریباً 10-20% افراد میں ایسی علامات پیدا ہو سکتی ہیں جن کی تشخیص طویل عرصے تک کووڈ-19 تک ہو سکتی ہے۔ WHO تجویز کرتا ہے کہ طویل کووڈ سے تحفظ کا مطلب یہ ہے کہ پہلے اپنے اپ کو اور دوسروں کو کووڈ-19 انفیکشن سے بچائیں۔ بعض آسان اور ثابت شدہ اقدامات اس میں مدد کر سکتے ہیں بشمول:

- کووڈ-19 ویکسینز/بوسٹرز کی پیشکشون کو قبول کرنا
 - عمدہ طور پر فٹ ہونے والا ماسک پہننا
 - باقاعدگی سے باتھے صاف کرنا
 - اس بات کو یقینی بنانا کہ اندرون خانہ جگہیں اچھی طرح سے بوادر ہوں
- طویل کووڈ کے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی کووڈ-19 کی موضوعاتی ویب سائٹ کے تحت طویل کووڈ صفحہ ملاحظہ کریں۔

منتقلی کا طریقہ

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

انکیویشن کا دورانیہ

انکیویشن کے دورانیے SARS-CoV-2 ویرینٹ کے لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ انکیویشن کے دورانیے کے زیادہ تر تخمینے 1 سے 14 دن کے درمیان ہوتے ہیں، اور کچھ ویرینٹ، جیسے اومیکرون ویرینٹ، میں حتیٰ کہ تقریباً 3 دن کا انکیویشن کا نسبتاً کم دورانیہ ہو سکتا ہے۔

انتظام

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

چاؤ

کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن

- عامہ الناس کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ہانگ کانگ میں کووڈ-19 ویکسینز کے استعمال کے متعلق تازہ ترین سفارشات کو نوٹ کریں تاکہ خود کو کووڈ-19 کے سنگین نتائج سے بچایا جا سکے۔
- کووڈ-19 ویکسینیشن کے متعلق تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی کووڈ-19 ویکسینیشن پروگرام کے موضوعی ویب صفحہ کو ملاحظہ کریں: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

مشورہ برائے صحت

عوام کے ارکان کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انفیکشن کے خلاف ذاتی تحفظ اور کمیونٹی میں بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے بر وقت سخت ذاتی اور ماحولیاتی حفاظن صحت کو برقرار رکھیں:

- مندرجہ ذیل حالات کے لیے ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
 - a. بخار یا سانس کی علامات والے کوئی بھی شخص؛
 - b. ب کوئی بھی شخص جو زیادہ خطرے والی جگہوں پر جا رہے ہیں یا کام کر رہے ہیں جیسے بزرگوں کے لیے ربانشی نگہداشت کے گھر، معذور افراد کے لیے ربانشی نگہداشت کے گھر، اور صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے طی شعبے؛ اور زیادہ خطرہ والے افراد (مثلاً بنیادی طبی حالات کے حامل افراد یا وہ افراد جو قوت مدافعت سے محروم ہیں) جو پبلک ٹرانسپورٹ جیسی بھیڑ والی جگہوں پر جا رہے ہیں۔
 - c. جب SARS-CoV-2 وائرس سمیت سانس کے وائرس کی سرگرمیوں میں بڑھتے ہوئے رجحان کی توقع کی جاتی ہو تو، زیادہ خطرہ کے شکار افراد کو عوامی مقامات پر جاتے وقت سرجیکل ماسک پہننے کی سفارش کی جاتی ہے، جب کہ عامہ الناس کو عوامی نقل و حمل یا پُر ہجوم جگہوں پر قیام کرتے وقت بھی سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔
 - d. ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد باتھ کی صفائی سرانجام دینے سمتی، مناسب طریقے سے سرجیکل ماسک پہننا ضروری ہے۔ مناسب ماسک پہننے کے بارے میں تفصیلات کے لیے، براہ کرم CHP کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf پر دیکھیں۔
- باتھ دھونے سے پہلے اپنی انکھوں، منہ اور ناک کو چھونے سے گریز کریں؛

- باہمیوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوٹے سے قبل؛ کھانے سے قبل؛ ٹوانٹ استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسا کہ بینٹ ریلز یا دروازے کی ناہز کو چھوٹے کے بعد؛ یا جب کھانسے اور چھینکنے کے بعد باہمی تنفسی رطوبات سے آلوہ ہوں؛
- چھینکنے اور کھانسے سے قبل اپنے منہ، باہمی شو پپیر سے ڈھانپ لیں۔ آلوہ ٹشوؤں کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں ناف کریں، پھر اچھی طرح سے باہمی دھوئیں؛
- باہمیوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، پھر کم از کم 20 سیکنڈ تک باہمیوں پر صابن لگائیں۔ اپنے باہمی دھونے کے بعد، صرف کاغذ کے تولیوں یا کاغذ کے تولیوں سے صاف کریں۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ باہمی دھونے کے بعد ٹوٹی کو باہمی سے بند نہ کریں (اس کے بجائے شو یا کاغذ کے تولیے استعمال کریں)۔ جب صاف پانی دستیاب نہ ہو تو 70-80% الکھل پر مبنی بینٹ سینیٹائزر کا استعمال بھی باہمی دھونے کا ایک مؤثر طریقہ؛
- بے ٹانٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاو کو روکنے کے لیے فلاشنگ سے قبل ٹانٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛ اچھی طرح سے اندرونی بوا کی آمد و رفت کو برقرار رکھیں؛
- گھر کو بفتے میں کم از کم ایک بار 99 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیج (990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم بائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیج) 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% الکھل سے متعدد مرض کے جراثیم کو دور کریں۔ بلیج کے استعمال کے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی درج ذیل ویب پیج پر جائیں:
- https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں کی طرح سے آلوہ ہیں تو نظر آئے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے مضبوط جاذب ڈسپوز ایبل تولیے استعمال کریں۔ پھر سطح اور اس پاس کے علاقے کو مناسب متعدد مرض کے جراثیم کو دور کرنے کے لئے کے ساتھ جراثیم دور کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے 49 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیج (490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم بائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیج) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کریں، 15 تا 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکھل سے متعدد مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- نکاسی کے پانپوں کو مناسب طریقے سے اور باقاعدگی سے برقرار رکھیں (تقریباً بفتے میں ایک بار) بر بابر نکلنے والے (U-traps) میں تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں تاکہ ماحولیاتی حفاظان صحت کو یقینی بنایا جاسکے۔
- جسم کی اچھی مزاحمت پیدا کریں اور صحت مذکور زندگی کو برقرار رکھیں۔ یہ متوازن خوراک، پابندی کے ساتھ ورزش اور مناسب آرام کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- سگریٹ اور تمبکو نوشی نہ کریں اور الکھل کے استعمال سے پرہیز کریں۔

کووڈ-19 (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کے لیے صحت کا مشورہ

- کووڈ-19 (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کو درج ذیل صحت کے مشورے پر دھیان دینا چاہیے:
- وہ افراد جو زیادہ خطرے میں ہیں (مثلاً قوت مدافعت کم کرنے والے افراد، بوڑھے افراد، بنیادی طبی حالات کے حامل افراد) اور علامات والے افراد کو فوری طبی مشورہ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے؛
- جن لوگوں میں علامات ہیں انہیں گھر پر رہنے اور بابر جانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے؛
- وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں وہ اپنی ذاتی مرضی سے بابر جا سکتے ہیں یا کام پر جا سکتے ہیں؛
- جن طلباء میں علامات ہیں انہیں اسکول نہیں جانا چاہیے؛
- متأثرہ افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مثبت ٹیسٹ کے بعد پہلے پانچ دنوں کے دوران اچھی طرح سے نہ بونے والے سرجیکل ماسک، KN95 ماسک یا سانس لینے والے (جیسے N95 ریسپریٹر) پہنیں۔ انہیں ایسے افراد سے رابطے سے بھی گریز کرنا چاہیے جو زیادہ خطرے میں ہیں، ماسک اتارنے کی صورت حال میں دوسروں سے رابطہ کریں (مثلاً کھانے کے لیے دوسروں کے ساتھ ٹیبل بانٹا)، بھیڑ والی جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا؛ صحت کی حالت کو قریب سے مانیٹر کریں اور علامات پیدا ہونے کی صورت میں فوری طور پر طبی مشورہ لیں؛

- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیاں کھول کر اپنے گھر کو ہوادر رکھیں؛ اور
- ذاتی اور ماحولیاتی حفاظت صحت پر ہر وقت توجہ دیں۔ گھر میں مشترکہ اشیاء اور سہولیات (مثلاً ٹوانلٹ) کو بار بار اور استعمال کے بعد صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں
www.chp.gov.hk

ترجمہ شدہ ورژن صرف حوالہ کے لیے ہے۔ ترجمہ شدہ ورژن اور انگریزی ورژن میں تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن غالب ہوگا۔

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

2025 جنوری 28

(28 January 2025)