

**کورونا وائرس 2019 (COVID-19)****مسبب عنصر**

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

**طبی خصوصیات**

کووڈ-19 (COVID-19) کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، تھراہٹ 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 الٹی، اسہال، 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)، سیپس، سیپٹک صدمہ، تھرومبوٹولوزم، 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 نوعمر 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۔

ایسے افراد جو 60 برس سے زائد کے ہیں اور وہ لوگ جو بنیادی طبی مسائل بشمول ہائی 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 آرگنائزیشن (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 تھکاوٹ، سانس کی قلت، ادراکی خرابی، سر درد، سینے میں درد، جوڑوں کا درد شامل ہیں اور اس کا اثر روزمرہ کے کام کاج 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 آپ 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 پیشکشوں کو قبول کرنا

• عمدہ طور پر فٹ ہونے والا ماسک پہننا

• باقاعدگی سے ہاتھ صاف کرنا

• اس بات کو یقینی بنانا کہ اندرون خانہ جگہیں اچھی طرح سے ہوادار 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 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۔

## انکیوبیشن کا دورانیہ

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

## بچاؤ

### کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن

- عامۃ 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 ہر وقت سخت ذاتی اور ماحولیاتی حفظان 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. کوئی بھی شخص جو زیادہ خطرے والی جگہوں پر جا رہے ہیں یا کام کر رہے ہیں جیسے بزرگوں کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، معذور افراد کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، اور صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے طبی شعبے؛ اور
  - c. 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۔
  - d. جب SARS-CoV-2 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 عامۃ الناس کو عوامی نقل و حمل یا پُر ہجوم جگہوں پر قیام کرتے وقت بھی سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔
- ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد ہاتھ کی صفائی سرانجام دینے سمیت، 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](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf) پر دیکھیں۔
- 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 نابز 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 صابن اور پانی سے دھوئیں، پھر کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھوں پر صابن لگائیں۔ اپنے ہاتھ دھونے کے بعد، صرف کاغذ کے تولیوں یا کاغذ کے تولیوں سے صاف کریں۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ ہاتھ دھونے کے بعد ٹونٹی کو ہاتھ سے بند نہ کریں (اس کے بجائے ٹشو یا کاغذ کے تولیے استعمال کریں)۔ جب صاف پانی دستیاب نہ ہو تو 70-80% الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال بھی ہاتھ دھونے کا ایک مؤثر طریقہ؛
  - بے ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے فلشنگ سے قبل ٹائلٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛
  - 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 ہائیپوکلورائٹ 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۔ بلیچ 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](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf)
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں الٹی یا اخراج سے آلودہ ہیں تو نظر آنے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے مضبوط جاذب ڈسپوز ایبل 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 ہائیپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) 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% 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 جاسکے۔
  - 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 جاسکتا ہے۔
  - سگریٹ اور تمباکو نوشی نہ کریں اور الکحل 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 باہر جانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے؛
- وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں وہ اپنی ذاتی مرضی سے باہر جاسکتے ہیں یا کام پر جاسکتے ہیں؛
- جن طلباء میں علامات ہیں انہیں اسکول نہیں جانا چاہیے؛
- متاثرہ افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مثبت ٹیسٹ کے بعد پہلے پانچ دنوں کے دوران اچھی طرح سے فٹ ہونے والے سرجیکل ماسک، KF94 ماسک، KN95 ماسک یا سانس لینے والے (جیسے N95 ریسپریٹرز) 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 بانٹنا)، بھیڑ والی جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا؛ صحت کی حالت کو قریب سے مانیتئر کریں اور علامات پیدا ہونے یا خراب ہونے کی صورت میں فوری طور پر طبی مشورہ لیں؛

- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیاں کھول کر اپنے گھر کو ہوادار رکھیں؛ اور
- ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت پر ہر وقت توجہ دیں۔ گھر میں مشترکہ اشیاء اور سہولیات (مثلاً ٹوائلٹ) 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](http://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.

28 جنوری 2025  
(28 January 2025)