نول کورونا وائرس
(COVID-19)

باھر کم نکلیں /جمع نہ ہوں /چھرے پر ماسک پھنیں /باقاعدگی سے ھاتھ دھوئیں

سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات

مزاحمتی وحفاظتی اقدامات

مشکلات پر قابو پائیں

ماسک کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

روزمرہ زندگی میں اردگرد کے افراد سے ایک میٹر سے زیادہ کا فاصلہ رکھنے کی کوشش کی جائے اور سرجیکل ماسک پہنا جائے ؛ مریضوں یا مشتبہ مریضون کے ساتھ جسمانی رابطے کے وقت طبی حفاظتی ماسک پہنیں ۔

ھاتھ کیسے دھوئیں جائیں؟

ہتھیلیاں آمنے سامنے رکھ کر ، انگلیوں کو جوڑیں اور اچھی طرح ملیں ۔

اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کو اپنی انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں ۔

ہتھیالیا ں آمنے سامنے رکھ کر ہاتھوں کو انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں۔

انگلیوں کو موڑیں تاکہ جوڑ دوسرے ہاتھکی ہتھیلی میں آجائیں اور گھماتے ہوئے ملیں ، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں ۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ میں دبائیں اور اسے گھماتے ہوئے ملیں ، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں ۔

پانچوں انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور گھماتے ہوئے ملیں ، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں ۔

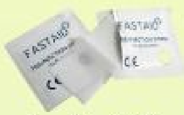
MTI - HAYATABAD MEDICAL COMPLEX PESHAWAR

ھاتھ دھونا کب کب ضروری ہے؟

1۔ دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں
2۔ کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
3۔ کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
4۔ کھانے سے پہلے
5۔ بیت الخلاء جانے کے بعد
6۔ جب ہاتھ گندے ہوں
7۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے بعد
8۔ جانوروں کو چھونے کے بعد
9۔ باہر سے آنے کے بعد

ھاتھ دھونے میں دشواری کی صورت میں کیا کیا جائے؟

کھلے پانی میں صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کے متبادل کے طور پر 75 فیصد طبی الکحل یا الکحل پر مشتمل جراثیم کش سے ہاتھ صاف کیے جا سکتے ہیں



الکحل والی روئی

طبی الکحل

گھر / دفتر میں کیسے محفوظ رہا جائے؟

ہوا کی گزر کا مناسب نظام

باقاعدگی کے ساتھ ہاتھ دھوئیں

باقاعدگی کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں

اکٹھے ہونے اور مل کر کھانے سے اجتناب کریں

نول کورونا وائرس
(COVID-19)

سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات

مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

مشکلات پر قابو پائیں

باھر کم نکلیں/جمع نہ ہوں/چھرے پر ماسک پھنیں/باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس کی ابتائی علامات کیا ہیں؟

کورونا وائرس جسے کووڈ 19(COVID-19) کا نام دیا گیا ہے،سے مراد 2019میں کورونا وائرس انفیکشن سے پیدا ہونے والا نمونیا ہے۔ یہ انفیکشن لگنے کی عام علامات میں نظام تنفس کے مسائل(کھانسی، سانس پھولنا، سانس لینے مین دشواری)،نظام انہضام کے مسائل(الٹی، اسہال وغیرہ)اورکل بدنی علامات (جیسے تھکاوٹ) شامل ہیں۔ شدید انفیکشن نمونیه، سانس نہ آنے، یہاں تک که موت کا سبب بھی بن سکتا ہے

عام نزلہ زکام،فلواور کورونا وائرس کے درمیان تمیز کیسے کی جائے؟

علامات	عام نزلہ زکام	فلو	کورونا وائرس
بخار	نایاب	عام	عام
جسم میں درد	ہلکا	کافی حد تک عام	عام
تھکاوٹ، کمزوری	کبھی کبھی	کافی حد تک عام، دو سے تین ہفتوں تک رہتی ہے	عام، کچھ مریضوں میں تھکاوٹ کا مظاہرہ ہوتا ہے
ناک بند ہونا	عام	کبھی کبھی	نایاب
چھینکیں آنا	عام	کبھی کبھی	نایاب
گلے کی سوزش	عام	کبھی کبھی	نایاب
سینے کا درد	ہلکا	ہلکے سے درمیانے درجے کا	عام
کھانسی	خشک کھانسی	عام	عام
نمونیا	نایاب	نایاب	عام
خود شفایابی	عام طور پر ایک ہفتے کے اندر خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، لیکن آسانی سے نمونیا وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، چند خاص مریض اور علامات نہ ظاہر کرنے والے مریض ایک ہفتے کے بعد صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

کورونا وائرس کی ترسیل کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

کورونا وائرس کی ترسیل کے تین بنیادی ذرائع ہیں: ترسیل بذریعه چھوٹی بوند(چھینکنا، کھانسنا وغیرہ)، ترسیل بذریعه ایروسول (چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر معلق ہو جاتے ہیں اور ایرو سول کی صورت اختیار کرتے ہیں) اور ترسیل بذریعه رابطه۔ فضلاتی اور ذہنی ترسیل کا بھی خدشه موجود ہے جس کی تصدیق کی ضرورت ہے۔

ترسیل بذریعہ نظام تنفس

چھوٹے قطرات ایک خاص فاصلے (عموماً 1 سے 2 میٹر) سے حساس لعابی جھلی میں داخل ہوسکتے ہیں۔ روزمرہ بات چیت کے دوران چھینکنے یا کھانسنے کی وجہ سے چھوٹے قطرات کے ذریع ترسیل ممکن ہے۔

ترسیل بذریعہ رابطہ

قطرات کسی شے کی سطح پر جمع ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ اس آلودہ سطح کے ساتھ رابطے میں آتا ہے اور پھر منہ، ناک، آنکھ اور دیگر اعضاء کے لعابی جھلی کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔

ترسیل بذریعہ ایروسول

چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر ایروسول کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور معلق رہتے ہوئے پھیلتے ہیں۔

کورونا وائرس مختلف حالات میں کتنے عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے؟

	ہوا	ہوا	قطرے	ناک کا بلغم	سیال	انسانی ہاتھ
ماحولیاتی درجہ حرارت	10 ڈگری تا 15 ڈگری	25 ڈگری	25 ڈگری	56 ڈگری	75 ڈگری	20 ڈگری تا 30 ڈگری
بقا کا دورانیہ	240 منٹ	2-30 منٹ	24 گھنٹے	30 منٹ	15 منٹ	پانچ منٹ سے کم

	غیر بنا ہوا کپڑا	لکڑی کی سطح	سٹینلیس سٹیل	75% الکحل	بلیچ	جراثیم کش صابن
ماحولیاتی درجہ حرارت	10 ڈگری تا 15 ڈگری	10 ڈگری تا 15 ڈگری	10 ڈگری تا 15 ڈگری	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت
بقا کا دورانیہ	8 گھنٹے سے کم	48 گھنٹے	24 گھنٹے	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم

MTI - HAYATABAD MEDICAL COMPLEX
PESHAWAR

MTI - HAYATABAD MEDICAL COMPLEX PESHAWAR

نمبر	گھریلو احتیاطی تدابیر ان مریضوں کے لئے جنھوں نے گزشتہ کچھ عرصہ میں سفر کیا ہو / جو کورونا وائرس کے بیمار سے روبرو ہوئے ہوں مگر علامات نہ ہوں	گھریلو احتیاطی تدابیر ان مریضوں کے لئے جن میں کورونا کا خدشہ ہو جن میں معمولی علامات ہوں
01	1.اکیلے ایک ہوادار کمرے میں رہیں 2. کورونا کے مریض سے 1 میٹر کے فاصلے پر رہیں 3. ہجوم اور اجتماع سے دور رہیں 4.گھروں میں محدود رہیں	1. اکیلے ایک ہوا دار کمرے میں رہیں 2. گھر کے باقی افراد دوسرے کمرے می نرھیں اور کم از کم 1میٹر کا فاصلہ رکھیں 3.گھر کے اندر مریض کی نقل وحرکت کو محدود رکھیں 4. ملاقاتیوں کی اجازت نہیں 5.نگہداشت کرنے والے افراد کی تعداد کم رکھیں 6. کمزور قوت مدافعت والے افراد اور بیماروں کو مریض کی نگہداشت کے لئے مقرر نہ کریں۔
02	**ہاتھوں کی صفائی** 1. زیادہ سے زیادہ ہاتھ دھوئیں 2. بظاہر صاف ہاتھوں کو الکوحل والے سینیٹائزر سے صاف کریں/ ظاہری گندگی کی صورت میں صابن اور پانی کا استعمال	**ہاتھوں کی صفائی** 1. زیادہ سے زیادہ ہاتھ دھوئیں 2. بظاہر صاف ہاتھوں کو الکوحل والے سینٹائنزر سے صاف کریں/ ظاہری گندگی کی صورت میں صابن اور پانی کا ستعمال کریں
03	**کھانسنے کے آداب** 1. چھینک اور کھانسنے کی صورت میں ناک اور منہ کو اپنے ہاتھ یا ٹیشو پیپر سے ڈھانپ لیں اور ٹیشو پیپر کو استعمال کے بعد کوڑے میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھ صاف کریں۔ 2. اپنے چہرے کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔	**کھانسنے کے آداب** 1. کھانسنے اور چھینک کی صورت میں منہ اور ناک کو ہاتھ یا ٹیشو پیپر سے ڈھانپے رکھیں اور استعمال کے بعد ٹیشو پیپر کو گرائیں۔ 2. تولیے کے استعمال کی صورت میں اسے فوراً پانی اور صابن سے دھوئیں۔ 3. چہرے کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔
04	**کوڑاکرکٹ کو ضائع کرنا** 1. کوڑا کرکٹ والے کوڑے دان کو ڈھانپے رکھیں۔ 2. کوڑے دان میں تھیلا رکھیں اور گند جمع ہونے کی صورت میں تھیلا بند کر کے پھینکیں۔	**کوڑاکرکٹ کو ضائع کرنا** 1. کوڑا کرکٹ والے کوڑے دان کو ڈھانپے رکھیں 2. کوڑے دان میں تھیلا رکھیں اور گند جمع ہونے کی صورت میں تھیلا بند کر کے پھینکیں۔
05	**PPE(ذاتی حفاظتی آلات)کا استعمال برائے مریض** 1. علامات کی غیر موجودگی میں ماسک پہنے کی ضرورت نہیں	**PPE(ذاتی حفاظتی آلات) کا استعمال برائے مریض** 1. ڈسپوزبل ماسک کا استعمال کریں۔ 2. اگر ماسک رطوبت سے گیلا یا گندا ہو جائے تو فوراً تبدیل کریں 3. اک ہی ماسک دوبارہ استعمال نہ کریں۔ 4. ماسک کو صحیح طریقے سے اتاریں، ماسک کو باہر والے حصہ کو چھونے کے بجائے اطراف سے نکالیں۔
06	**PPE(ذاتی حفاظتی آلات) کا استعمال نگہداشت کرنے والے شخص کے لئے** 1. PPEکی ضرورت نہیں۔	**PPEکا استعمال نگہداشت کرنے والےشخص کے لئے** 1. ہر قسم کے میل جول کے لئے فیس ماسک کا استعمال کریں 2. ایک ہی ماسک دوبارہ استعمال نہ کریں 3. ماسک کو صحیح طریقے سے اُتاریں۔ ماسک کے باہر والے حصہ کو چھونے کے بجائے اطراف سے نکالیں/ اُتاریں
07	**علامات کے ظہور پر نظر** 1. بخار ، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری کی صورت میں دئے ہوئے نمبر پر رابطہ کریں۔	**علامات کے ظہور پر نظر** 1. بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری کی صورت میں دئے ہوئے نمبر پر رابطہ کریں۔
08	**خاص کپڑے اور برتن کا استعمال** 1. ضرورت نہیں	**خاص کپڑے (پہننا) اور بترن کا استعمال** 1. خاص کپڑوں (پہننا) اور برتنوں کا استعمال کریں 2. ان اشیاء کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔ 3. مریض کے کپڑوں کو روزمرہ استعمال کے ڈیٹرجنٹ کے ساتھ $60C^{o}$ - $90C^{o}$ درجہ حرارت کے گرم پانی سے دھوئیں۔ 4. آلودہ کپڑوں کو لانڈری بیگ یا باسکٹ میں رکھیں 5. آلودہ کپڑوں کو نہ جنجھوڑیں 6. آلودہ مواد کو جلد یا کپڑوں کے ساتھ چھونے نا دیں۔
09	**گھر میں بیت الخلاء کی جراثیم کشی** 1. روز مرہ کی صفائی کافی ہے۔	**گھر میں بیت الخلاء کی جراثیم کشی** 1. مریض کی استعمال کی اشیاء کو صابن اور پانی سے دھونے کے بعد جراثیم کش ادویات جس میں 0.50فیصد sodium hypochloriteجو کہ پانی کے 99حصوں میں 1حصہ بلیچ(Bleach)یا 5000فی ملین کے برابر ہے کا استعمال کریں۔ 2.مریض کیلئے الگ بیت الخلاء مختص کریں 3. علیحدہ بیت الخلاء کی نا موجودگی کی صورت میں مریض کے ہر استعمال کے بعد بیت الخلاء کو صاف کریں۔