Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

ایمس (AIIMS)، نئی دہلی

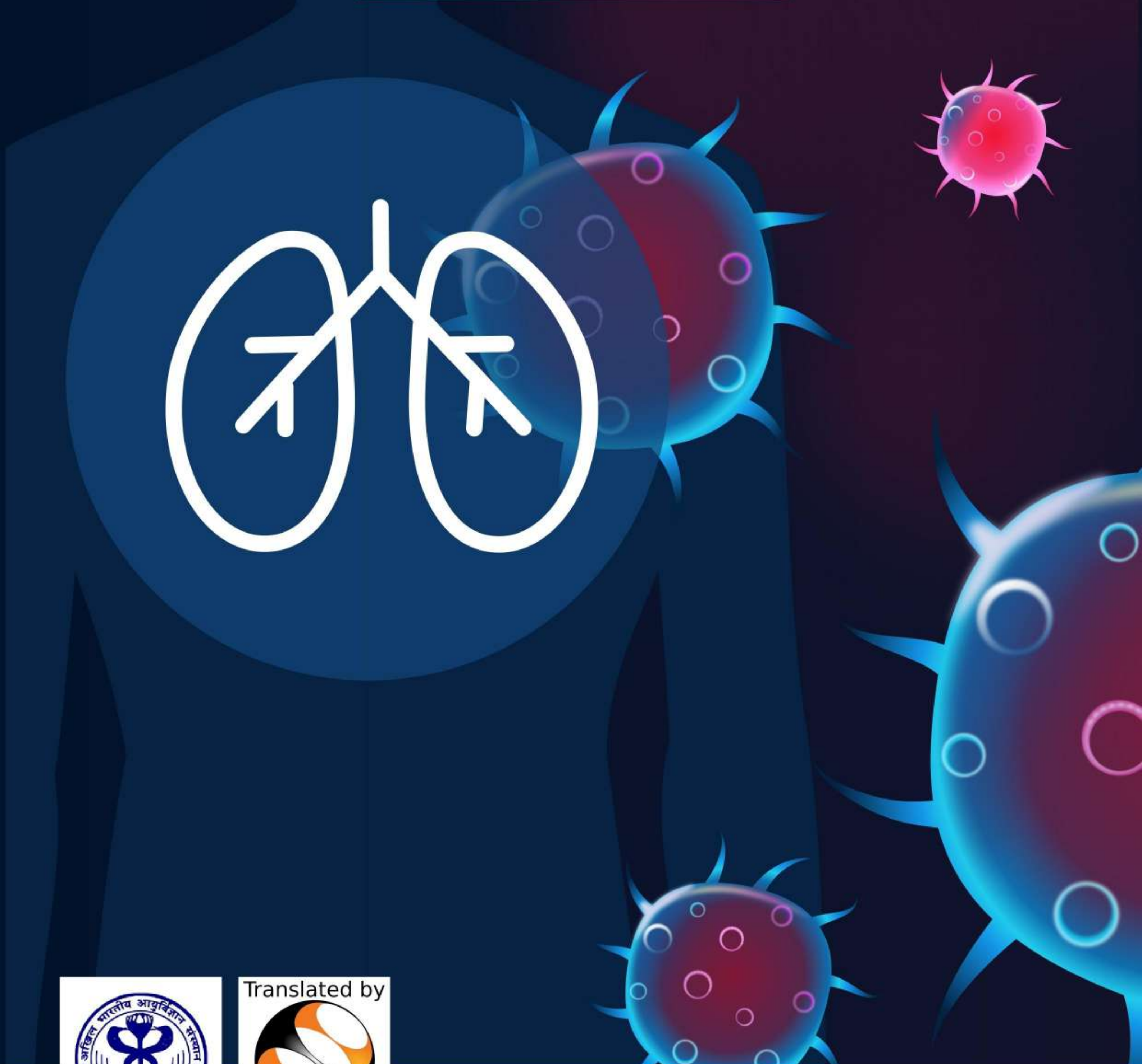
کوویڈ-19 (COVID-19)

ہوشیار رہیں، خوف زدہ نہیں

کرونا سے خوفزدہ ہونے کی خرافات کو دور کریں، صحیح علمیت حاصل کریں اور آگاہ ہو جائیں،
کھانسنے کے آداب، ہاتھوں کی ستھرائی اور ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں،
احتیاطی تدابیر کو عام کرنے میں اپنا کردار نبھائیں۔

کووِڈ-19 (COVID-19) کیا ہے؟

کووِڈ- 19 ایک متعدی یعنی پھیلنے والی بیماری ہے
جو حال ہی میں دریافت ہونے والے ایک نئے کورونا وائرس
کی وجہ سے ہوتی ہے۔



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

یہ کیسے پھیلتا ہے؟

☆ جب اس بیماری میں مبتلا شخص چھینکتا یا کھانسی کرتا ہے تو، بہت ساری بوندیں ہوا میں پھیل جاتی ہیں یا زمین اور آس پاس کی سطحوں پر گرتی ہیں۔

☆ اگر کوئی دوسرا شخص قریبی ہے اور بوندوں کو دم کرتا یعنی سانس کے ذریعے اندر لیتا ہے یا ان سطحوں کو چھوتا ہے اور پھر اپنے چہرے، آنکھوں یا منہ کو چھوتا ہے تو اسے انفکشن ہوسکتا ہے۔

☆ اگر کوئی متاثرہ شخص سے 1 میٹر سے بھی کم فاصلے پر ہے تو اس سے بھی انفیکشن کے امکانات زیادہ ہیں۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

اس بیماری سے متاثرہ شخص کا کیا ہوتا ہے؟

☆ زیادہ تر (80%) لوگوں کو کسی طرح کے علاج کی ضرورت نہیں ہوگی اور وہ خود ہی ٹھیک ہو جائیں گے

☆ متاثرہ افراد میں سے تھوڑے (<20%) تناسب کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑ سکتا ہے

☆ بہت کم تناسب (بنیادی طور پر دائمی امراض والے افراد) کو انتہائی نگہداشت یونٹ (آئی سی یو) میں داخلے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

عمر کا وہ کون سا حصہ ہے جس میں یہ بیماری پھیلتی ہے؟

کیا یہ بچوں کو بھی ہو سکتا ہے؟

☆ یہ بیماری ہر عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

☆ یہ بچوں میں بھی گھر میں دوسرے مرض میں مبتلا دوسرے فرد کے ذریعہ پھیل سکتا ہے۔

☆ عام طور پر بچوں میں انفیکشن ہلکا ہوتا ہے۔

☆ بزرگ لوگ اور ایسے افراد جو پہلے سے امراض (جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری، کینسر یا ذیابیطس) میں مبتلا ہوں، اُن میں سنگین بیماری پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

اشیاء یا اُن کی سطحوں پر کورونا وائرس کب تک زندہ رہتا ہے؟

☆ یہ یقینی نہیں ہے کہ COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس سطحوں پر کب تک زندہ رہتا ہے، لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ دوسرے کورونا وائرس کی طرح برتاؤ کرتا ہے۔

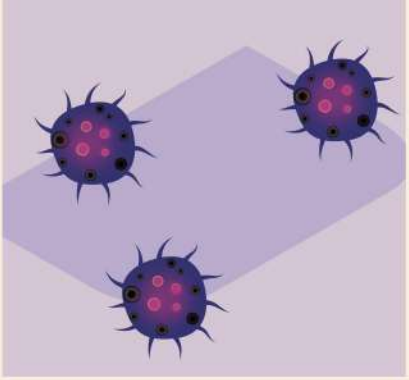
☆ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کورونا وائرس (COVID-19 وائرس پر ابتدائی معلومات سمیت) سطحوں پر کچھ گھنٹوں یا کئی دن تک برقرار رہ سکتا ہے۔

☆ یہ مختلف حالات کے مطابق الگ الگ طرح کا ہوسکتا ہے (جیسے سطح کی قسم، درجہ حرارت یا ماحول کی نمی)۔

☆ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کسی چیز کی سطح پر انفکشن ہے تو، وائرس کو مارنے اور اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لئے اسے سادہ جراثیم کش سے صاف کریں۔

☆ اپنے ہاتھوں پر الکوہل پر مبنی صاف کرنے والے مائع (سینِٹائزر) کو رگڑ کر انہیں صاف کریں یا صابن اور پانی سے دھولیں۔

☆ اپنی آنکھوں، منہ یا ناک کو چھونے سے گریز کریں۔



اس کا مقصد آلودہ سطحوں سے اس وائرس کا آپ کے ہاتھوں، چہرے/منہ/آنکھوں میں منتقل ہونے سے روکنا ہے۔

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

اس کی عام علامات کیا ہیں؟

اس کی علامات میں یہ شامل ہیں:

☆ بخار، گلے کی سوزش، کھانسی اور سانس لینے میں دقت۔

☆ یہ کسی بھی وائرل انفیکشن کی علامات سے ملتے جلتے ہیں جیسے عام سردی، انفلوئنزا وغیرہ۔

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

میں کس سے مشورہ کروں؟

اگر آپ کو سانس کے انفیکشن کی علامات کے علاوہ آپ پر اِن میں سے کسی کا بھی اطلاق ہوتا ہے تو آپ کو اپنے خاندانی معالج سے رجوع کرنا چاہیئے۔

☆ کورونا وائرس سے متاثرہ علاقے کا کیا ہوا دورہ یا سفر کرنے کا معاملہ

☆ کورونا وائرس سے متاثرہ شخص سے قریبی رابطہ۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

کون سے ٹیسٹ کرنے ہیں اور کہاں کرائے جائیں؟

اگر آپ کو کھانسی، بخار یا سانس لینے میں دشواری جیسی کوئی
علامت نہیں ہے تو آپ کو کووِڈ- 19 (COVID-19)
ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔
اگر آپ کو مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ہے اور
آپ نے کووِڈ-19(COVID-19) سے متاثرہ ممالک
میں سے کسی کا سفر کیا ہے یا آپ کسی لیبارٹری سے تصدیق شدہ
پوزِٹو کیس کے رابطے میں رہے ہیں تو فوری طور پر ریاستی
ہیلپ لائن نمبر یا وزارت صحت و خاندانی بہبودی، حکومت ہند کو فون کریں۔

24x7 ہیلپ لائن یعنی 011-23978046

اور ٹول فری نمبر: 1075

ہیلپ لائن ڈیسک آپ کے رابطے کی تفصیلات نوٹ کرے گی اور کوویڈ-19 کے ٹیسٹنگ پروٹوکول سے
آپ سے رابطہ کرے گی۔
اگر آپ پروٹوکول کے مطابق جانچ کے لئے اہل قرار پاتے ہیں تو، آپ کا ٹیسٹ صرف سرکار سے منظور
شدہ لیبارٹری میں ہوگا۔

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

کیا کورونا وائرس کے انفیکشن کا کوئی علاج ہے؟

☆ آج تک کورونا وائرس کے انفیکشن کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔

☆ کورونا وائرس کے انفیکشن کا علاج علامات کے علاج پر مشتمل ہے۔

☆ چونکہ یہ ایک وائرل انفیکشن ہے، لہذا 80% سے زیادہ معاملات میں یہ چند ہی دنوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ آبادی کے تھوڑے سے حصے جن میں شدید بیماری کی علامات پائی جاتی ہیں تو ان کو کچھ وقت اسپتال/ آئی سی یو میں داخلہ لینے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

کووِڈ-19 (COVID-19)

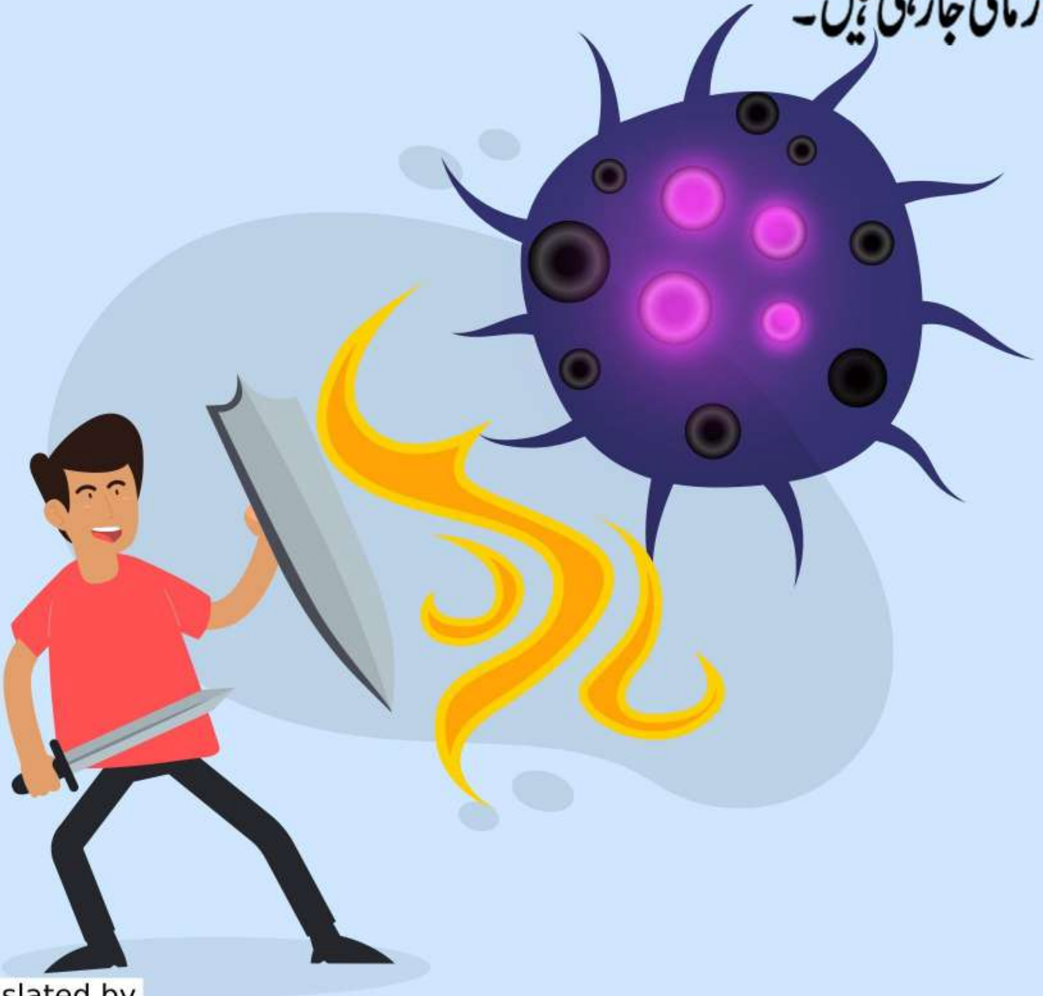
کیا کورونا وائرس کے انفیکشن کے علاج کے لئے کوئی مخصوص دوائیں دستیاب ہیں؟

نہیں، ابھی تو انفیکشن کے علامات کے علاج کے لئے اینٹی وائرل کی کوئی مخصوص دوا دستیاب نہیں ہے

تاہم زیادہ تر لوگ کسی بھی مسئلے کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں بالکل کسی دوسری وائرس کی بیماری کی طرح۔

کچھ دوائیں جو دوسرے کورونا وائرس کے انفیکشنس کے لئے استعمال کی گئیں، وہ بہت ہی بیمار مریضوں

میں آزمائی جا رہی ہیں۔



AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

میں اپنے اور اپنے کنبہ کے افراد کی حفاظت کیسے کر سکتا ہوں؟

☆ آپ کچھ آسان احتیاطی تدابیر اختیار کر کے COVID-19 میں انفیکشن ہونے یا پھیل جانے کے امکانات کو کم کر سکتے ہیں۔

☆ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح الکحل پر مبنی صاف کرنے کے سیال سے ہاتھوں کو رگڑ کر صاف کریں یا باہر سے آنے کے بعد یا کورونا وائرس کے انفیکشن والے مریض سے ملنے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھویں۔

☆ جو شخص کھانس یا چھینک رہا ہو اس کے اور اپنے درمیان کم سے کم 1 میٹر (3 فٹ) فاصلہ برقرار رکھیں۔

آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں۔

☆ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگ اچھی سانس کی حفظان صحت پر عمل پیرا ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ کھانسی کرتے ہو یا چھینکتے ہو تو اپنے مُڑی ہوئی کہنی یا ٹشو سے اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپتے ہیں۔ پھر استعمال شدہ ٹشو فوری طور پر ضائع کر دیں۔

☆ اگر آپ کو اپنی صحت ٹھیک محسوس نہ ہو تو گھر میں ہی رہیں۔ اگر آپ کو بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہو تو، طبی امداد حاصل کریں۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ماسک کِسے پہننا چاہئے؟

ایسے افراد جن کی علامات نہیں ہیں وہ ماسک استعمال نہ کریں۔
طبی ماسکوں کو صحت مند افراد کو استعمال نہیں کرنا چاہئے جن کی علامات نہیں ہیں
کیونکہ اس سے سلامتی کا غلط احساس پیدا ہوتا ہے جو ہاتھ دھونے جیسے دیگر
ضروری اقدامات کو نظر انداز کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

ایسی صورتحال میں، زیادہ موثر اقدامات یہ ہیں:

i. 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے بار بار ہاتھ دھوئیں۔ الکحل پر مبنی ہینڈ سینِٹائزر جس میں 70 فیصد الکحل ہو، 20 سیکنڈ تک استعمال کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ گندے ہوئے ہیں تو، الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال نہ کریں، بلکہ صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔

ii. کھانسی یا چھینکنے کے دوران رومال، کاغذ کے ٹشوؤں سے ناک اور منہ کا احاطہ کریں۔ اگر رومال یا ٹشو پیپر دستیاب نہیں ہے تو، مُڑی کہنی میں کھانسیں۔ استعمال کے فوراً بعد ٹشوؤں کو ختم کریں اور ہاتھ دھوئیں۔

iii. چہرے، منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے پرہیز کریں۔

iv. کھانسی اور چھینک آنے والوں سے کم از کم ایک میٹر دور رہیں۔

v. اپنے جسم کے درجہ حرارت کی نگرانی کریں۔

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

میڈیکل ماسک کب اور کس کو استعمال کرنا چاہئے (ہیلتھ کیئر ورکر کے علاوہ)؟

- ☆ جب کسی شخص کو کھانسی یا بخار ہو جاتا ہے۔ بیمار ہونے پر میڈیکل تھری لیئر ماسک کا استعمال آپ کے انفیکشن کو دوسروں میں پھیلنے سے روکتا ہے۔ تاہم، دوسروں میں انفیکشن پھیلانے سے بچنے کے لئے آپ کو اپنے ہاتھوں کو بار بار دھونے کی بھی ضرورت ہے۔
- ☆ طبی سہولیات فراہم کرنے والی جگہ کا دورہ کرتے ہوئے۔
- ☆ جب آپ کسی بیمار شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔
- ☆ گھریلو نگہداشت سے گزرنے والے ایسے مشتبہ افراد/ تصدیق شدہ کیسوں کے قریبی رشتوں/ رابطوں کو بھی ٹرپل لیئر میڈیکل ماسک کا استعمال کرنا چاہئے۔

AIIMS, NEW DELHI

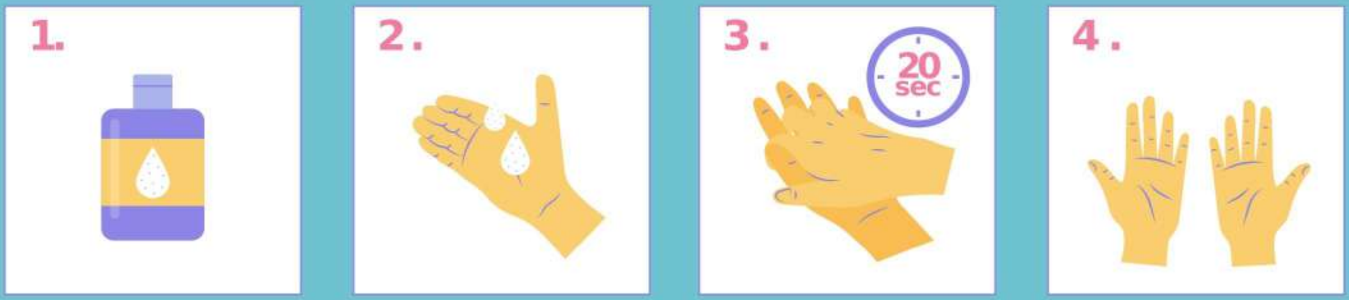
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ہینڈ سینٹائزرس کا کیا کردار ہے؟

☆ جب آپ کورونا وائرس سے متاثرہ مریضوں کی دیکھ بھال کررہے ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ عام طور پر، 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے بار-بار ہاتھ دھونے کی ایک اچھی صلاح دی جاتی ہے۔

☆ اگر ہاتھ گندے ہوئے ہیں تو پھر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال نہ کریں، بلکہ صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔



کیا کورونا وائرس کے انفیکشن کے علاج میں مخصوص کھانے پینے/مشروبات کا کوئی کردار ہے؟

اس کے بارے میں کوئی خاص صلاح نہیں ہے تاہم صحت مند رہنے کے لئے کوئی بھی اپنی باقاعدہ خوراک لینا جاری رکھ سکتا ہے جس میں پھل، سبزیاں وغیرہ شامل ہیں۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

کیا کورونا وائرس کے انفیکشن کے علاج کے لئے کوئی ویکسین دستیاب ہے؟

☆ ابھی تک، کووِڈ-19(COVID-19) انفیکشن کے علاج کے لئے کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

کیا ہم کورونا وائرس کے بحران سے نمٹنے کے لئے اچھی طرح سے لیس ہیں؟

☆ وزارت صحت اور خاندانی بہبود نے متاثرہ کورونا وائرس کے مریضوں کی، داخلے کی صورت میں اِن کی دیکھ بھال کرنے کے لئے صحت کی مخصوص سہولیات فراہم کرنے کیلئے اس سمت میں مناسب اقدامات اٹھائے ہیں۔

☆ تنہا رکھنے اور گھر میں الگ تھلگ رکھنے، نمونے کی جانچ، لیبارٹری کی سہولیات اور داخل مریضوں کے اخراج کے لئے متعلقہ ایس او پیز (SOPs)، وزارت صحت و خاندانی بہبود کی وزارت (MoHFW) کی ویب سائٹ پر عوامی ڈومین میں اچھی طرح سے دستیاب ہیں۔

چند عام روائتی/فرضی باتیں کیا ہیں؟

1. کیا یہ بیماری کھانے کے ذریعہ پھیلتی ہے خصوصاً مرغی، انڈے اور گوشت کھانے سے؟

اس کا کوئی حتمی ثبوت موجود نہیں ہے۔
احتیات کے طور پر مناسب طریقے سے پکا ہوا کھانا ہی کھائیں۔

2. کیا بیماری پالتو جانوروں کے ذریعہ پھیلتی ہے؟

پالتو جانوروں کے ذریعہ بیماری کی منتقلی نہیں دیکھی گئی ہے۔

3. کیا کورونا وائرس سے متاثرہ شخص کی ڈیڈ باڈی انفیکشن منتقل کرتی ہے؟

کسی شخص کے مردہ جسم سے کورونا وائرس کا انفیکشن منتقل نہیں ہوتا ہے۔

AIIMS, NEW DELHI

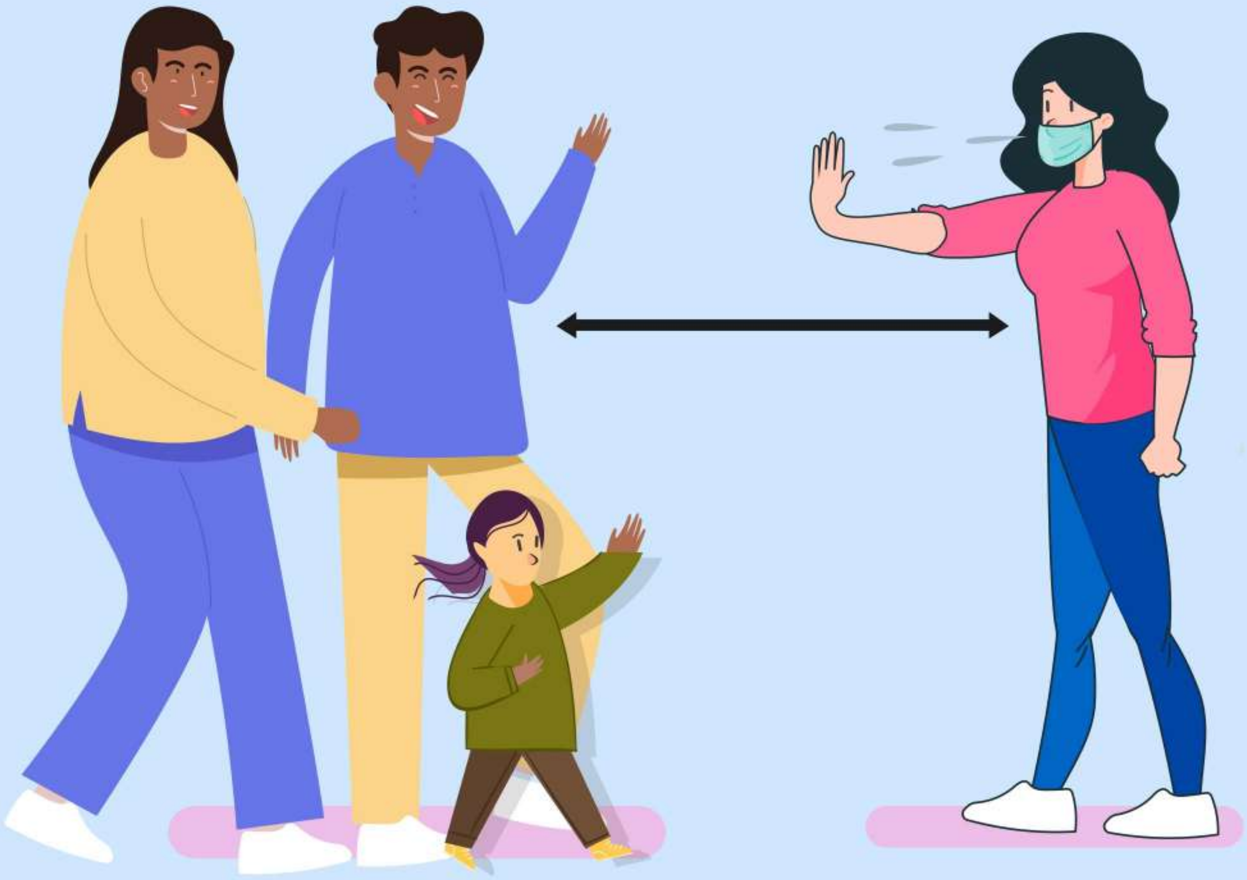
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

میں بیماری سے بچنے/روک تھام میں کس طرح مدد کر سکتا ہوں؟

☆ ہر ایک شخص حفظان صحت، اچھی طرح ہاتھ دھونے اور کھانسی کے آداب کی پیروی کر کے مدد کر سکتا ہے۔

☆ کوئی بھی غیر ضروری سفر، عوامی اجتماعات میں شرکت سے گریز / پابندی لگا سکتا ہے اور مناسب معاشرتی دوری کو یقینی بنا سکتا ہے۔

☆ اس سے انفیکشن کے فعال ٹرانسمیشن یعنی پھیلاو کا سلسلہ توڑنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔



AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

ضرورت پڑنے پر کون سے ہیلپ لائن نمبرات پر رابطہ کیا جائے؟

کورونا وائرس کے لئے ہیلپ لائن نمبر

+91-11-23978046 ہے

اور ٹول فری نمبر ہے: **1075**

آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس (ایمس) ، نئی دہلی