

# AMERICAN MUSLIM WOMEN PHYSICIANS ASSOCIATION (AMWPA)

[www.ampwa.org](http://www.ampwa.org)



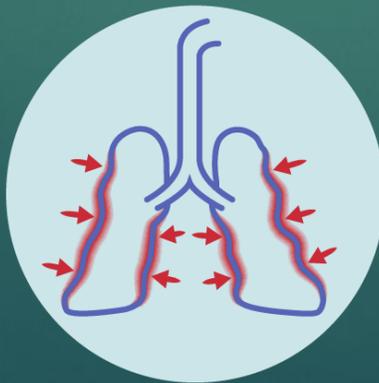
Covid-19 ~ CoronaVirus 2019

کورونا وائرس - کوویڈ 19

# کورونا مرض کیا ہے؟

کورونا مرض چین کے صوبے ہو بائی کے علاقے ووہان میں خاص نمونیا کے مرض کی صورت میں دسمبر 2019 میں نمودار ہوا۔

کیسز کی علامات میں بخار، بے چینی، خشک کھانسی اور سانس لینے میں دقت شامل ہیں۔ زائد العمر افراد یا ایسے افراد جن کے اندر کوئی بیماری پہلے سے موجود ہو ان کو شدید خطرہ ہوتا ہے کہ ان کی بیماری بگڑ کر سنگین صورت اختیار کر لے۔





یہ واضح رہے کہ یہ وائرس کسی کو بھی لگ سکتا ہے اور ہر عمر کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ مگر ایسے افراد جنہیں پہلے سے کوئی مرض لاحق ہو، مثلاً دما، دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، پھیپھڑوں کا عارضہ، ان میں اس بیماری کے نتائج سنگین ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



# منتقلی کا طریقہ



منتقلی کا بنیادی طریقہ تنفسی قطروں یعنی سانس کی بوندوں کے ذریعے ہوتا ہے مثلاً کھانسنے اور چھینکنے سے۔

یہ وائرس باہمی ربط کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے۔



# کورونا سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

فی الوقت اس وبائی بیماری کے لیے کوئی ویکسین نہیں ہے اور بنیادی علاج معاونت فراہم کرنے پر مشتمل ہے۔  
لہذا ضروری ہے کہ سخت شخصی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھا جائے۔



# ہاتھ دھوئیں

انفیکشن روکنے کا سب سے آسان اور موثر طریقہ بار بار ہاتھ دھونا ہے۔

صابن کے ساتھ کم از کم بیس سیکنڈ تک ہاتھ دھوئیں۔  
ہاتھ دھونے کے بعد صرف اور صرف ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولیے سے صاف کریں۔



اگر صابن اور پانی آسانی سے دستیاب نہ ہوں اور ہاتھ  
نمایاں طور پر گندے نہ ہوں تو، ہینڈ سینٹائزر کا  
استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکو حل ہو۔ تاہم،  
اگر ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہیں تو، ہمیشہ صابن اور  
پانی سے ہاتھ دھوئیں۔



APPLY



RUB



COVER

ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص:

۱۔ منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے قبل۔

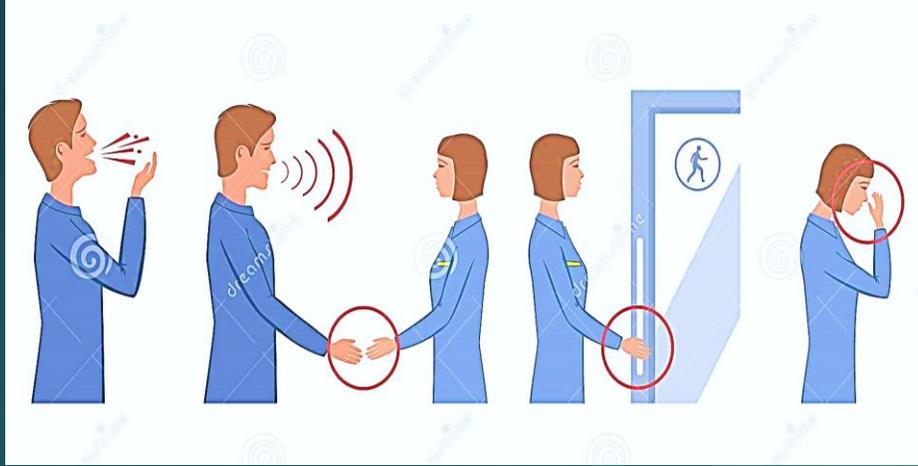
۲۔ کھانے سے قبل۔

۳۔ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔

۴۔ عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈ ریلز یا دروازے کی نائز کو چھونے کے بعد۔

۵۔ یا جب کھانسنے اور چھینکنے کے بعد ہاتھ تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں۔

۶۔ دستانے ہٹانے اور بیمار شخص سے رابطے کے بعد۔



# معاشرتی دوری



معاشرتی سرگرمیوں کو کم کرنا چاہیے، اور حتیٰ الوسع دیگر افراد سے مناسب معاشرتی دوری اختیار کرنی چاہیے۔

جس قدر ممکن ہو گھر میں قیام کریں۔

ہجوم میں جانے اور ہاتھ ملانے سے مکمل گریز کریں۔

ترجمی بنیاد پر گھر سے کام کریں۔





معاشرتی اجتماعات سے گریز کریں۔

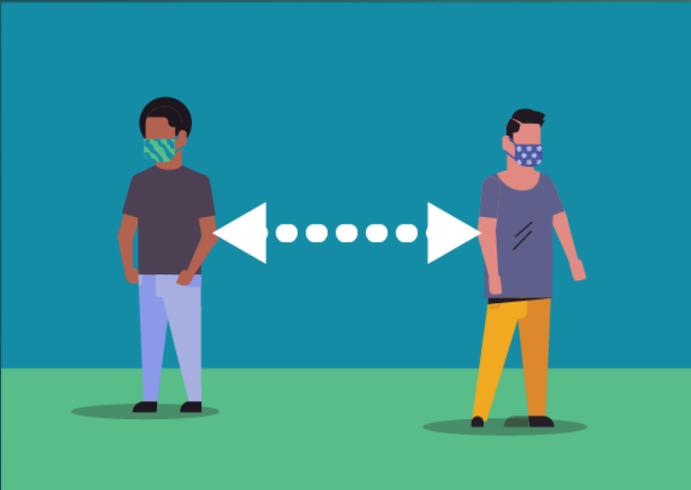
پبلک ٹرانسپورٹ سے اجتناب کریں۔

کسی کی دعوت قبول کریں، نہ ہی اپنے گھر مدعو کریں۔

رابطے میں رہیں، مگر ملنے سے گریز کریں۔ اگر ملنا

ناگزیر ہو تو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری پر

رہیں۔



# ماسک کا استعمال



گھر سے نکلتے وقت، خاص طور پر عوامی ذریعہ نقل و حرکت اختیار کرتے وقت یا پُر ہجوم مقامات پر ٹھہرتے ہوئے 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۔

اپنے ناک، منہ اور تھوڑی کو مکمل طور پر ماسک سے ڈھانپیں۔

# ماسک کا استعمال



سانس اور سینے کی بیماری میں مبتلا مریض اگر اپنے منہ کو سر جری میں استعمال ہونے والے ماسک سے ڈھانپ لیں تو وہ بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔

ایسے مریض جن میں بیماری کی نہایت کم علامات ہیں، انکے لئے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنے منہ کو ماسک سے ضرور ڈھانپیں۔

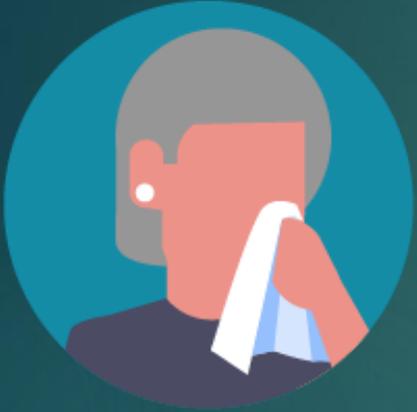
اکثر لوگوں میں علامات نہ ہونے کے باوجود بیماری پھیلانے کا عنصر موجود ہوتا ہے۔ لہذا ماسک کا استعمال یقینی بنائیں۔

یہ ضروری نہیں کہ ماسک سر جیکل ہو۔ کاٹن، کپڑے، یا ہاتھ سے بنا کسی بھی قسم کا ماسک استعمال کیا جاسکتا

ہے۔



# علاوہ ازیں۔۔



چھینکنے اور کھانسی سے قبل اپنے منہ اور ناک کو ٹشو  
پیپر سے ڈھانپیں۔

استعمال شدہ ٹشو پیپر کو کسی مناسب جگہ موزوں طور پر  
ضائع کریں۔

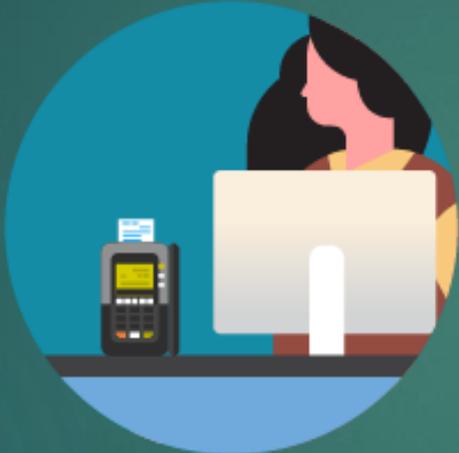
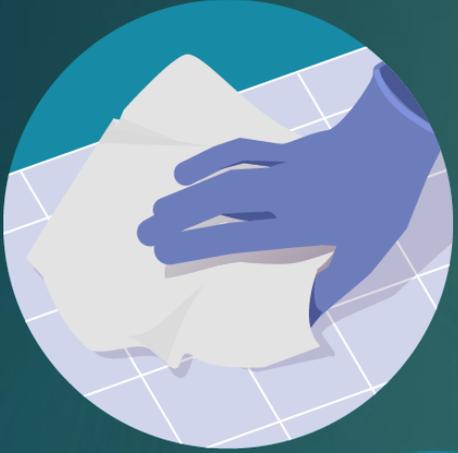


اگر ٹشو پیپر نہیں ہے تو اپنی آستین استعمال کریں۔

فلش کرنے سے پہلے ڈھکن کو گرا دیں۔

ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھیں۔

صابن اور پانی یا جراثیم کش سپرے کا استعمال کرتے ہوئے معمول میں چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کریں۔ مثلاً میزیں، دروازے کے ہینڈل، لائٹ سوئچز، کاؤنٹر ٹاپس، ہینڈلز، ڈیسک، فون، چابیاں، کی بورڈ، نل وغیرہ۔



# طبی مشورہ



علامات ظاہر ہونے کی صورت میں، گھر میں الگ  
کمرے میں خود تنہائی اختیار کریں۔

اپنے کھانے پینے کے برتن اور ذاتی استعمال کی اشیاء باقی  
گھر والوں سے الگ رکھیں۔

طبیعت خراب ہو تو فوری طور پر فون پر یا آن لائن طبی  
مشورہ طلب کریں۔

صرف ڈاکٹر کی ہدایت پر اسپتال کا رخ کریں۔

# ذہنی و جسمانی صحت



MENTAL HEALTH

ہم ایک مشکل دور سے گزر رہے ہیں۔ کسی بھی قسم کے منفی جذبات، ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ لہذا اپنی جذباتی کیفیت کو جاننے اور سمجھنے۔

گھریلو زندگی کو مناسب طریقے سے ترتیب دیں، جیسے ورزش کرنا، کتابیں پڑھنا، نماز اور ذکر کے علاوہ قرآن پڑھنے کیلئے وقت معین کریں۔



گھر کے اندر یا باہر چہل قدمی کی روٹین بنائیے۔ باہر  
واک کی صورت میں ماسک ضرور استعمال کیجئے۔  
پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کثرت سے کریں۔ گھر  
میں پکی صحت بخش غذائیں کھائیں۔  
مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔  
وقت گزارنے کیلئے کوئی نیا کام سیکھیں، مثلاً گوئی نئی  
زبان، کھانا پکانا، باغبانی وغیرہ۔

تنہائی کے منفی اثرات سے بچنے کے لئے عزیزوں اور  
رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور بات چیت  
کرتے رہیں۔ آڈیو اور وڈیو کال کے ذریعے ایک  
دوسرے کا ساتھ دیں۔

زندگی کی جانب پُر امید نظریہ رکھیں اور خوش رہنے  
کی کوشش کریں۔





قابل اعتماد اور مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں  
اور وبا کو معقول انداز سے سمجھنے کی کوشش کریں۔  
افواہیں نہ تو پھیلائیں، نہ ہی ان پر یقین کریں۔  
ایک پرسکون ذہنی حالت برقرار رکھنے کی کوشش  
کریں۔



American Muslim Women Physicians Association