

## **کورونا وائرس 2019 (COVID-19)**

### **مسبب عنصر**

کورونا مرض چین کے صوبے ہوبائی کے علاقے ووہان میں خاص نمونہ کے مرض کی صورت میں دسمبر 2019 میں نمودار ہوا۔ مقامی محکمہ صحت کی ابتدائی تحقیق کے مطابق، کورونا وائرس 2019 (COVID-19) و اس خاص قسم کے نمونہ کا ذمہ دار ٹھہرایا گیا ہے۔

### **طبی خصوصیات**

کوویڈ-19 کی سب سے زیادہ عام علامات میں بخار، بے چینی، خشک کھانسی اور سانس لینے میں تنگی شامل ہے۔ دیگر علامات میں ناک کی بندش، سر درد، آشوب چشم، گلے کی خرابی، اسپہال، ذائقہ اور بو کا محسوس نہ ہونا، جلد کی رگڑ یا انگلیوں یا پنجوں کی رنگت کا خراب ہونا شامل ہے۔ بعض افراد وبا سے متاثر ہو جاتے ہیں لیکن ان میں نہایت معتدل یا غیر مذکورہ علامات موجود ہوتی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق، تقریباً 20% کیسز میں سانس لینے میں دشواری کے ساتھ سنگین نوعیت کی بیماری جنم لے سکتی ہے۔ معمر افراد یا ایسے افراد جن کو پہلے سے لاحق شدہ امراض (مثلاً ہائپر ٹینشن، دل اور پھیپھڑے کے مسائل، ذیابیطس، یا سرطان) ہو تو ان کی حالت میں ابتری کا خطرہ زیادہ بڑھ کر سنگین صورت حال میں بدل سکتا ہے۔

### **منتقلی کا طریقہ اور انکیوبیشن مدت**

ٹرانسمیشن کا بنیادی طریقہ سانس کی بوندوں کے ذریعے ہوتا ہے، وائرس رابطے کے ذریعے بھی منتقل ہوسکتا ہے۔ انکیوبیشن کی مدت کا زیادہ تر اندازہ 1 سے 14 دن تک ہوتا ہے، عام طور پر 5 دن ہے۔

### **انتظام**

بنیادی علاج معاونت فراہم کرنے پر مشتمل ہے۔

### **بچاؤ**

فی الوقت اس وبائی بیماری کے لیے کوئی ویکسین نہیں ہے۔

### **مشورہ برائے صحت**

عامۃ الناس کو باور کرایا جاتا ہے کہ وہ باہر کم جائیں اور سماجی سرگرمیاں جیسا کہ کھانے پر اکھٹے ہونے یا دیگر اجتماعات میں کمی لائیں، اور جس قدر ممکن ہو دیگر افراد کے ساتھ میل جول کے وقت مناسب فاصلہ رکھیں۔

بہ وقت سخت شخصی اور ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھنا انفیکشن کے خلاف شخصی تحفظ اور کمیونٹی میں بیماری کے پھیلاؤ کے حوالے سے کلید ہے:

- سانس اور سینے کی بیماری میں مبتلا مریض اگر اپنے منہ کو سرجری میں استعمال ہونے والے ماسک سے ڈھانپ لیں تو وہ بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ایسے وہ مریض جن میں بیماری کی نہایت کم علامات ہیں، انکے لئے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنے منہ کو سرجری میں استعمال ہونے والے ماسک سے ضرور ڈھانپیں؛
- عوامی ذریعہ نقل و حمل اختیار کرتے وقت یا پُرہجوم مقامات پر ٹھہرتے ہوئے سرجیکل ماؤس 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؛
- 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 نائز 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؛
- ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ دھوئیں اور صابن کو کم از 20 سیکنڈ تک ہاتھوں پر ملیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد صرف اور صرف ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولنے سے صاف کریں۔ اس بات کا بھی خیال رہے کہ ہاتھ دھونے کے بعد پانی کے نلکے کو ہاتھ سے ہرگز بند نہیں کریں بلکہ اسکے لئے ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولنے کا استعمال کیا جائے۔ صاف پانی کی عدم موجودگی کی صورت میں %70-80 الکوحل پر مبنی ہینڈ واش استعمال کرنا، ہاتھ صاف کرنے کا ایک موثر طریقہ ہو سکتا ہے؛
- نکاسی کے پائپوں کو درست حالت میں رکھیں (ہفتے میں اندازاً ایک مرتبہ) ہر ڈرین آؤٹ لیٹ (U-ٹریپس) کے اندر تقریباً آدھ لیٹر پانی انڈیلیں تاکہ ماحولیاتی حفظان صحت کو یقینی بنایا جا سکے؛
- جب بھی نکاسی کی ضرورت نہیں ہو تو فرش پر موجود تمام نکاسی کی نالیوں کو ڈھک کر رکھیں؛
- ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے فلشنگ سے قبل ٹائلٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛ اور
- جب تنفسی علامات محسوس ہوں تو، سرجیکل ماؤس پہن لیں، کام پر جانے سے سکول میں کلاس میں حاضری سے اجتناب برتیں، پُرہجوم مقام پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔

## سفری مشورہ

عامۃ الناس کو باور کرایا جاتا ہے کہ وہ ہانگ کانگ سے باہر غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔ اگر ہانگ کانگ سے باہر ایسے ممالک/خطوں کا سفر ناگزیر ہو تو، انہیں سرجیکل ماسک پہننا چاہیے اور ہانگ کانگ پلٹنے کے

بعد 14 ایام تک ایسا کرنا جاری رکھنا چاہیے۔ عامۃ الناس کو چاہیے کہ وہ درج ذیل مشورہ برائے صحت پر عمل درآمد کریں:

- جب (COVID-19) وائرس کے متحرک کمیونٹی ٹرانسمیشن والے ممالک / علاقوں کا سفر کریں تو عوام کو بخار یا سانس کی علامات والے افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر ان کے ساتھ رابطے کرنا ناگزیر ہے تو، سرجیکل ماسک لگائیں اور ہانگ کانگ واپس آنے کے 14 دن بعد تک ایسا ہی کرتے رہیں؛ ہسپتالوں میں جانے سے گریز کریں۔ اگر ہسپتال جانا ضروری ہو تو، سرجیکل ماسک پہن لیں اور ذاتی اور ہاتھوں کی صفائی کا اہتمام کریں؛
- جانوروں (بشمول شکار شدہ جانور)، پولٹری/پرندے اور ان کی بیٹوں کو چھونے سے گریز کریں؛
- نم زدہ مارکیٹوں، زندہ پولٹری والی مارکیٹوں اور فارموں میں جانے سے گریز کریں؛
- مریضوں کے ساتھ قریبی ربط سے گریز کریں، بالخصوص جن میں شدید تنفسی وبائی امراض کی علامات موجود ہوں؛
- گوشت کا استعمال نہ کریں اور خوراک فراہم کرنے والے ان مقامات کی حوصلہ افزائی نہ کریں جہاں شکار کا گوشت پیش کیا جاتا ہو؛
- خوراک کے تحفظ اور حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کریں جیسا کہ خام اور ادھ پکی حیوانی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں، بشمول دودھ، انڈے اور گوشت، یا ایسی خوراک جو کہ جانوروں کی رطوبات، اخراجات (جیسا کہ پیشاب) یا آلودہ اشیاء سے آلودہ ہو سکتی ہو، الا یہ ان کو اچھی طرح پکایا، دھویا اور چھیلا گیا ہو؛
- اگر ہانگ کانگ سے باہر طبیعت خراب محسوس ہو، بالخصوص اگر آپ بخار یا کھانسی محسوس کر رہے ہوں تو، سرجیکل ماسک پہنیں، ہوٹل عملے یا نگران دورہ کو مطلع کریں اور فوری طور پر طبی مشورہ طلب کریں؛ اور
- ہانگ کانگ سے پلٹنے کے بعد، فوری طور پر ڈاکٹر سے مشاورت کریں اگر آپ کو بخار اور دیگر علامات محسوس ہوں، پہل کرتے ہوئے ڈاکٹر کو اپنی تازہ سفری ہسٹری اور جانوروں کے ساتھ معاملہ بندی سے مطلع کریں، اور بیماری کے پھیلاؤ سے روکنے میں معاونت کے لیے سرجیکل ماسک پہنیں۔

تبصرہ: بغیر نگرانی کے فیس ماسک کو 2 سالوں سے کم عمر کے بچے کے لیے پہنائے جانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

25 مئی 2020  
25 May 2020