# کرونا وائرس 2019 (COVID-19) سے متعلق اکثر پوچھے جانے والے سوالات

---

**.1 نوول انفیکشن زدہ بیماری کیا ہوتی ہے؟**

نوول وبائی امراض ایک وبائی بیماری ہے جو کہ انسانی آبادی میں نئی نئی ظاہر ہوئی ہے۔ یہ وبائی عناصر جیسا کہ وائرس، بیکٹریا یا پیراسائٹس کے ذریعے لگ سکتے ہیں جس کی انسانی آبادی میں پہلے سے قوت مدافعت کم یا نہیں ہوتی ہے۔ یہ مختلف شدت کی شرح اموات اور مریضانہ حالت پر منتج ہو سکتے ہیں اور یہ برقرار رہنے والی کمیونٹی آؤٹ بریک کا باعث بن سکتے ہیں یا پینڈیمک کی طرف لے جا سکتے ہیں۔

**.2 کرونا وائرس کیا ہے؟**

کرونا وائرسز وائرسوں کے ایک بڑے خاندان سے متعلق ہیں اور یہ حیوانات اور انسان دونوں میں پائے جاتے ہیں۔ بعض انسانی آبادی کو متاثر کرتے ہیں اور عام سردی سے لے کر شدید نوعیت کی بیماریوں جیسا کہ مڈل ایسٹ ریسپریٹری سنڈروم (MERS) اور سوئیر ایکیوٹ ریسپریٹری سنڈروم (SARS) کے باعث بن سکتا ہے۔

**.3 کرونا وائرس 2019 (COVID-19) کیا ہے؟**

"کرونا وائرس 2019 (COVID-19)" نوول وبائی عنصر سے جڑی شدید تنفسی بیماری" ووہان، ہوبی صوبہ، میں دسمبر 2019 سے وقوع پذیر ہونے والے وبائی نمونیا کے کیسز کے جھرمٹ کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ مین لینڈ ہیلتھ اتھارٹیز کی طرف سے تحقیقات کے مطابق، ایک نوول کرونا وائرس اس کا مسبب عنصر ہے۔

**.4 بیماری COVID-19 کی علامات کیا ہوتی ہیں؟**

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، اسہال، 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۔

**.5 بیماری COVID-19 کی منتقلی کا طریقہ کیا ہے؟**

منتقلی کا بنیادی طریقہ تنفسی قطروں کے ذریعے، یہ وائرس باہمی ربط کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے۔

**.6 انکیوبیشن کا دورانیہ کیا ہے؟ COVID-19 کے لئے کتنا وقت ہے؟**

"انکیوبیشن دورانیہ" کا مطلب ہے کہ وائرس کو پکڑنے اور اس بیماری کی علامات ہونے کے درمیان کا وقت ہے۔
COVID-19 کے انکیوبیشن پیریڈ کا زیادہ تر دورانیہ 1 سے 14 دن تک ہوتا ہے ، عام طور پر 5 دن کے لگ بھگ ہے۔
مزید اعداد و شمار دستیاب ہونے پر ان اوقات کو اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

**.7 بیماری COVID-19 کا علاج کیا ہے؟**

اس کا بنیادی معالجہ معاونت فراہم کرنا ہے۔

**.8 ایک نوول کرونا وائرس COVID-19 کا مسبب عنصر ہے۔ کیا اس کا کوئی معالجہ نہیں ہے؟**

اس کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔ تاہم، اکثر علامات کا علاج کیا جا سکتا ہے اور یہ علاج مریض کی کلینکل حالت پر منحصر ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ، وبائی امراض کا شکار افراد کے لیے معاونتی نگہداشت بہت زیادہ موثر ہو سکتی ہے۔

**9. کیا COVID-19 کی شرح اموات بہت زیادہ ہے؟**

تازہ ترین دستیاب معلومات کے مطابق، متاثرہ ممالک/علاقوں کی تعداد: 218، تصدیق شدہ کیسز کی مجموعی تعداد: کم از کم 6,961,398 کیسز، تصدیق شدہ کیسز میں اموات کی مجموعی تعداد: کم از کم 401,776 اموات۔

دوسری جانب، دونوں سوئیر ایکیوٹ ریسپریٹری سنڈروم (SARS) اور مڈل ایسٹ ریسپریٹری سنڈروم (MERS) ، تنفسی نالی کی بیماریاں ہیں جو کہ کرونا وائرس سے لگتی ہیں۔ اول مذکورہ میں اموات کی شرح 9.6٪ ہے جب کہ بعد مذکورہ اس حوالے سے ایک تہائی زیادہ شرح کا حامل ہے۔

**10. کیا COVID-19 کی کوئی علامات نہ ہوں گی؟ کے مریض اچانک سڑکوں پر مرنے لگ جائیں گے؟**

مین لینڈ ہیلتھ اتھارٹیز کی طرف سے فراہم کردہ معلومات کے مطابق، کیسز کی علامات میں بخار، بے چینی، خشک کھانسی اور سانس لینے میں دقت شامل ہیں۔ بعض کیسز میں سنگین حالت ہو جاتی ہے۔ 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۔

جب تنفسی علامات محسوس ہوں تو، سرجیکل ماؤس پہن لیں، کام پر جانے سے سکول میں کلاس میں حاضری سے اجتناب برتیں، پرہجوم مقام پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔ خود سے پیشگی اقدام اٹھاتے ہوئے اپنی حالیہ ٹریول ہسٹری اور حیوانات سے اپنے آمنا سامنا ہونے سے متعلق اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کریں، تاکہ ابتدائی ترین ممکنہ وقت میں مناسب مینجمنٹ فراہم کی جا سکے۔

**11. کیا جب موسم گرم ہو گا تو COVID-19 اُسی وقت غائب ہو جائے گا؟**

ایک مطالعہ سے سراغ ملا ہے کہ کرونا وائرس عام طور پر خشک ماحول میں کم تر درجہ حرارت میں نسبتاً زیادہ دیر تک زندہ اور تادیر متحرک رہتے ہیں۔

**12. بیماری COVID-19 سے کیسے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟**

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۔

ہمہ وقت سخت شخصی اور ماحولیاتی حفظانِ 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 تووہ بیماریوں کے پھیلاو 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؛

- 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؛
- 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 تولئے 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 تولئے 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؛
- ؛ںیھکر رک کھڈ وک ںویلان ی ک یساکن ماتم دوجوم رپ شرف وت وہ ںیہن ترورض ی ک یساکن یھب بج
- 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، پرہجوم مقام پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔

**13. جب ہانگ کانگ سے باہر سفر کر رہے ہوں تو کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں؟**

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 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۔

## 14. ماسک کا کام کیا ہوتا ہے؟

ماسک پہننے سے ہم خود کو محفوظ رکھتے ہیں اور وبا کو دوسرے افراد تک پھیلانے سے روکتے ہیں۔ چہرے کا ماسک ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔ یہ مائعات اور بڑے ذراتی قطروں کے خلاف ایک مادی رکاوٹ فراہم کرتا ہے۔ ایک جرّاحی ماسک ( ماسک) عام استعمال کئے جانے والے چہرے کے ماسک کی ایک قسم ہے۔زیادہ تر ماسکس تین پرت والا ڈیزائن اپناتے ہیں جس میں ایک بیرونی سیال-روک پرت شامل ہوتی ہے، ایک درمیانی پرت جو جراثیم کیلئے رکاوٹ ہوتی ہے، اور ایک اندرونی نمی کو جذب کرنیوالے پرت۔ درج بالا افعال کے بغیر ماسک کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ یہ تنفسی قطروں کے ذریعے منتقل کیے جانے والے وبائی امراض کے خلاف مناسب تحفظ فراہم نہیں کر سکتے ہیں۔

سرجیکل ماسک پہننے کے یلے عمومی اشارات میں شامل ہیں:

- خود کو بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کے انفیکشن کے حامل ایک فرد کا خیال رکھنے کی ضرورت ہو؛ یا جب ہم انفلوئنزا کے وبائی یا مرض کے بڑھے ہوئے سیزن میں ہسپتال یا کلینکس کا دورہ کریں؛
- دوسروں کو انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کی علامات ہوں، جیسے بخار، ناک کا بہنا، کھانسی یا چھینک۔

## 15. کیا نوعمر بچے فیس ماسک پہن سکتے ہیں؟

ماسک کا موزوں سائز منتخب کریں۔ بچے کے لیے سائز انتخاب کے لیے دستیاب ہے جیسا کہ ظاہر کیا گیا ہے:

- بغیر نگرانی کے فیس ماکس (بشمول سرجیکل ماسکس اور کپڑے کے چہرہ ڈھانپ) کو 2 سالوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے پہنائے جانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
- نومولودگان اور 2 برسوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے، یہ خطرہ رہتا ہے کہ ان کا دم گھٹ سکتا ہے یا فیس ماسک کے غلط استعمال سے صحت کو دیگر خطرات واقع ہونے کا امکان پیدا ہو سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، کم عم بچے چہرے پر لگے ماسک کو چھونا یا اسے اتارنا چاہ سکتے ہیں جس سے انفیکشن لگنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔
- والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ طفلان اور کم عمر بچوں کو جس قدر ممکن ہو سکے گھروں میں رکھیں اور ان کو غیر ضروری سماجی اجتماع یا کھیل کے میدانوں میں لے جانے سے گریز کریں۔ اگر باہر جانے کی ضرورت درپیش آ جائے تو، کم ہجوم والی جگہوں کا انتخاب کریں اور بچوں اور دیگر افراد کے درمیان سماجی دوری کو برقرار رکھنا یاد رکھیں، اور اردگرد کی اشیاء کو چھونے سے گریز کریں۔
- نگہبان فرد کو کم عمر بچوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اپنی حفظانِ صحت کو یقینی بنانا چاہیے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں اور بچے کو دودھ پلاتے ہوئے ماسک پہن لیں۔

## 16. ماسک پہننے کے علاوہ تنفسی نالی کے انفیکشن سے بچاؤ کے لیے دیگر اقدامات کیا ہیں؟

ماسک پہننے کے ساتھ ساتھ، درج ذیل حفاظتی اقدامات، پر بھی توجہ مرکوز رکھنی چاہیے:

- ہاتھوں کی صفائی بیماریوں کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے حوالے سے تنہا ہی نہایت اہم اقدام ہے۔ عامۃ الناس کو ہاتھوں کی صفائی مناسب انداز میں اور کثرت سے کرنی چاہیے، بالخصوص جب وہ آنکھوں، ناک اور منہ کو چھو رہے ہوں؛
- ان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب ان کے ہاتھ بظاہر آلودہ ہوں یا ممکنہ طور پر خون اور جسم کی رطوبات سے آلودہ ہوں تو وہ انہیں مائع صابن اور پانی سے دھوئیں۔ جب ہاتھ بظاہر گرد آلود نہ ہوں تو، ان کو 70 تا 80٪ الکوحل سے بنے ہینڈ رب سے صاف کیا جا سکتا ہے؛
- سانس سے جڑی عمدہ عادات اور کھانسنے کے آداب کا خیال رکھیں؛
- اگر بیمار پڑ جائیں تو گھر پر قیام کریں اور دوسروں سے تعلق کار کم تر سطح پر لے جائیں؛

- وبا کے ممکنہ ذرائع سے ہر ممکن حد تک دور رہیں:
  - غیر ضروری معاشرتی روابط کم سے کم کریں اور پُرہجوم جگہوں کا سفر کرنے سے گریز کریں۔ اگر یہ ضروری ہو تو، جب تک ممکن ہو تو قیام کی مدت کو کم سے کم کر دیں۔ مزید یہ کہ، ایسے افراد جن کو انفیکشن سے متعلقہ پیچیدگیاں لگنے کا بہت زیادہ خطرہ ہو، مثلاً حاملہ خواتین یا ایسے افراد جو دائمی بیماریوں کا شکار ہوں تو ان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ماسک پہنیں؛ اور
  - متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی ربط سے گریز کریں۔

**17. صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے بعد، پانی کا نلکا کس طریقے سے بند کرنا چاہیئے؟**

جب ہاتھ صحیح طریقے سے دھو لئے جائیں تو پانی کے نلکے کو براہ راست ہاتھ سے ہرگز بند نہ کریں۔ اسکے لئے دیگر طریقے جیسے کہ ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولئے سے پکڑ کرنلکا بند کرنا ہی صحیح طریقہ ہے۔ استعمال کے بعد اس ٹشو پیپر یا کاغذ کے تولئے کو کچرہ دان میں پھینک دیں۔

**18. اگر پانی یا مائع صابن نہ ہو تو، کیا میں الکوحل سے بنا ہینڈ رپ استعمال کر لوں؟**

اگر آپ کے ہاتھ بظاہر گرد آلود نہ ہوں تو، آپ 80٪ تا 70 الکوحل سے بنے ہینڈ رب کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ہاتھوں کے ذریعے وبائی امراض کی منتقلی سے  موثر انداز میں محفوظ رکھ سکتا ہے۔ الکوحل سے بنے ہینڈ رب ہاتھ رگڑنے کی یہ تکنیک ہاتھ دھونے سے مماثلت رکھتی ہے۔ مناسب مقدار میں، تقریباً 5 تا 3 ملی لیٹر الکوحل سے بنے ہینڈ رب کو استعمال کریں تاکہ آپ کے ہاتھوں کی تمام حصوں کو ڈھانپ سکے۔  ہم اپنی ہتھیلیوں کو رگڑتے ہیں، پھر ہاتھوں کی پشت، انگلیوں کے گڑھوں، انگلیوں کی پشت، انگوٹھوں، انگلیوں کے اوپری حصوں، اور پھر ہتھیلیوں کو رگڑتے ہیں۔ کم از کم 20 سیکنڈوں تک رگڑیں یہاں تک آپ کے ہاتھ خشک ہو جائیں۔ الکوحل کو اپنے ہاتھوں پر خشک ہونے دیں، اس کو پیپر ٹاول سے صاف نہ کریں۔ استعمال کرنے سے قبل الکوحل سے بنے ہینڈ رپ کی ایکسپائری تاریخ کی پڑتال کر لیں۔

**19. کھانسنے کے آداب کیا ہیں؟**

چھینکتے اور کھانستے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے سے ڈھانپ لیں۔ متعفن ٹشوز کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں تلف کر دیں، پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اگر ٹشو پیپر دستیاب نہ ہو تو، آپ اپنے منہ اور ناک کو اپنے بلاؤز یا آستین کے اوپری حصے سے ڈھانپ لیں۔

**20. یہ اس قدر اہم کیوں کہ نکاسی کے پائپوں کی دیکھ بھال کی جائے اور U-ٹریپس کو باقاعدگی سے دوبار بھرا جائے؟**

U-ٹریپس آباد جگہوں میں نکاسی کے نظام کے اندر متعفن بدبودار اور غیر صحت مندانہ عناصر (بشمول بیکٹریا اور وائرس) کو روکنے کا کام سر انجام دیتی ہیں۔ خراب اور خشک شدہ U-ٹریپس اس اہم فعل کی انجام دہی کی نفی کرتی ہیں۔ ہر نالی میں ہر ہفتے آدھ لیٹر تک پانی انڈیلیں۔ اس کے ساتھ، ایک فرد کو چاہیے اپنی نکاسی کی نالیوں، U-ٹریپس اور سینٹری کی فٹنگز کا باقاعدگی سے معائنہ کرے اور اگر کوئی خرابی ہو تو فوری طور پر دور کروائے۔ U-ٹریپس کے اندر پانی کو باقاعدگی سے ڈالا جانا چاہیے تاکہ ان کے مناسب انداز میں کام کرنے کے عمل کو یقینی بنایا جا سکے۔

**21. کیا اوزون ڈس انفیکشن موثر ہے؟**

اوزون آنکھوں اور تنفسی نالی میں خراش پیدا کرتی ہے۔ یہ زائد مقدار میں اندر جائے تو پھیپھڑوں کو سنگین نقصان پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔

یہ ان مقداروں میں لی جاتی ہے جو کہ عامۃ الناس کی صحت کے معیارات سے متجاوز نہ ہو، اوزون جو کہ گھر کے اندر کی ہوا پر عمل کاری کرتی ہے وہ وائرسوں، بیکٹریا، مولڈ، یا دیگر بائیولوجیکل پولوٹنٹس کو موثر انداز میں نہیں ختم کر پاتی ہے۔

**22. کیا صارفین کو خوراک کی پیکجنگ کو جراثیم سے پاک کرنا چاہیے؟**

خوراک کی پیکجنگ کے ذریعے نوول کوروناوائرس کے لگ جانے کا خطرہ نہایت کم ہے۔ درحقیقت، آلودہ ہاتھ چھونے کے ذریعے ایک سطح سے دوسری سطح یا حتیٰ کہ کسی فرد کے بدن تک بالواسطہ طور پر وبائی وائرس کی منتقلی کے حوالے سے نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ فوڈ پیکجنگ کی بجائے، اس ترسیل کا زیادہ امکان تب ہوتا ہے جب زیادہ چھوئے جانے والے مخصوص مقامات کو ہاتھ لگایا جائے، جیسا کہ دروازے کے ہینڈلز، شاپنگ ٹرالیوں کے ہینڈلز اور پانی کے نلکے – جس قدر مختلف افراد ان کو کثرت سے چھوتے ہیں اسی قدر یہ زائد خطرہ ہوتا ہے کہ یہ آلودہ ہو جائیں۔ اس لیے، کچھ اافرا اس کے باوجود فوڈ پیکجنگ کی سطحوں کو ضرورت پڑنے پر عام گھریلو جراثیم کش اشیاء جیسا کہ الکوحل سے بنے وائپس یا سپرے سے جراثیم سے پاک کرنے کا آپشن اختیار کرتے ہیں، تاہم افراد کے لیے زیادہ اہم یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھویا جائے، بالخصوص آنکھوں، ناک اور منہ، کو چھونے سے قبل، جب کہ اشیائے ضروریہ کی خریداری کر کے گھر پلٹے ہوں، اور جب کہ انہوں نے خریدی گئی اشیاء کو تھاما ہو اور ان کو محفوظ کیا ہو۔

9 جون 2020
9 June 2020