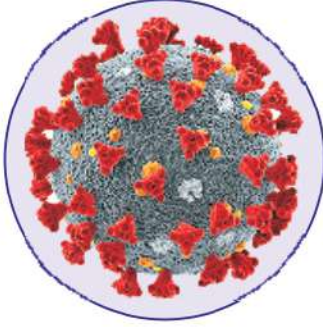


# کورونا وائرس سے کیسے بچیں؟



دنیا بھر میں کرونا وائرس سے لاکھوں زندگیوں کے چراغ بجھ چکے۔ نظام زندگی درہم برہم ہو چکا۔ پاک وطن میں کہیں اس کا مذاق اڑایا گیا تو کہیں علاج تو ہم پرستی میں ڈھونڈا گیا۔ حکومت نے اقدامات کئے مگر مرض مسلسل بڑھتا رہا۔ یہ بات ذہن میں رکھتے ہوئے کہ کچھ ممالک بروقت اقدامات سے بیماری پر قابو پا چکے ہیں آئیے ہم بھی انفرادی سطح پر، رضا کارانہ اقدامات اور عوامی شعور کے ذریعے اس آفت کا مقابلہ کریں۔

## علامات:



بنیادی بات کہ یہ ایک متعدی بیماری اور عالمی وباء ہے اسکی علامات مندرجہ ذیل ہیں:

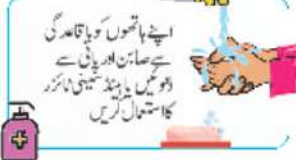
☆ منہ کا ذائقہ اور سونگھنے کی صلاحیت ختم ہونا، ایک سے زیادہ اعضا کا ناکارہ ہونا، جلد پر دھبے پڑنا یا انگلیوں کا رنگ بدل جانا اور پیش لگنا، وغیرہ (1)۔  
☆ 83 سے 98 فیصد افراد کو تیز بخار، 76 سے 82 فیصد کو خشک کھانسی اور 11 سے 44 فیصد کو تنھکن اور پٹھوں میں درد (2)، گلے میں درد ہونا یا گلے کی سوجن جس سے نلگنے میں دقت ہوتی ہے۔

☆ وائرس پھیپھڑوں پر حملہ کرتا ہے جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ ناک بہتی اور چھینکیں آتی ہیں۔

☆ شدید بیماری کی صورت میں یہ علامات ایک سے چھ دن میں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

☆ یہ وائرس 48 سے 72 گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے یعنی اگلے تین دن تک کسی بھی تہہ پہ موجود رہتا ہے لیکن ہوا میں اڑنا تیر نہیں سکتا۔ لہذا کورونا کو ایک سے دوسرے شخص تک جانے کے لیے انسانی جسم کی ضرورت پڑتی ہے۔ یعنی کسی ایسی جگہ کو چھو لینا جہاں وائرس پہلے سے موجود ہو یا پھر متاثرہ مریض کی رطوبت کے قطرے، کھانسی، چھینک یا سانس کے ذریعے کسی دوسرے کے جسم میں داخل ہو جائیں تو اس وائرس کا حملہ ہو سکتا ہے۔

یاد رہے ہر مریض میں علامات ایک جیسی نہیں پائی جاتی۔ بعض میں تو کوئی علامت بھی نہیں ملتی اس لئے وائرس کا آخری اور حتمی پتا لیبارٹری ٹیسٹ سے چلتا ہے۔ البتہ جو لوگ وائرس لگنے کے بعد صحت یاب ہو جاتے ہیں ان میں ایک قدرتی مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بات کا امکان کم ہوتا ہے کہ وہ دوبارہ کورونا سے بیمار ہوں۔



## احتیاطی تدابیر:



ماہرین اس بیماری سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کی ہدایت کرتے ہیں:

- 1- بار بار اور تیز سیکینڈ تک ہاتھ صابن سے دھوئیں یا سینیٹائز کریں۔
- 2- خصوصاً کھانا کھانے سے قبل اور ہاتھ روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں۔
- 3- کپڑے کے رومال کی بجائے کھانسی یا چھینک کی صورت میں ٹشو پیپر یا آستین کا استعمال کریں۔
- 4- آنکھ، ناک اور منہ کو بار بار چھونے سے گریز کریں۔
- 5- گھر پر ہیں۔ اگر مجبوری میں باہر نکلیں تو ماسک کا استعمال لازمی کریں۔
- 6- بیماری کی صورت میں مریض کے برتن، کپڑے اور تولیہ الگ رکھیں تیماردار یا دیگر گھر والوں کو بچائیں۔

7- فٹائل یا صرف وغیرہ سے گھر کے فرش صاف کریں۔



8- کھانسی، بخار یا جسم میں درد کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ خود کو دوسروں سے الگ کر لیں۔

9- ہجوم والی جگہوں پر مثلاً ہوٹل، پارک، عبادت گاہیں، شادی بیاہ اور بازار وغیرہ پر ہرگز نہ جائیں۔

10- میٹرھیوں کی رینگ، گاڑیوں، گھر کے باتھ روم اور دروازوں کے ہینڈل، بس میں پکڑنے والے ڈنڈے وغیرہ کو چھونے کے فوراً بعد ہاتھ دھولیں، دستانے اور سینی ٹائز استعمال کریں نیز گھر میں داخل ہوتے وقت کپڑوں اور جوتوں پر جراثیم کش ادویات مثلاً کلورین کا اسپرے لازمی کریں۔

11- قوت مدافعت کو بڑھانے اور بیماری سے لڑنے کے لیے خوراک میں وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ڈی، وٹامن بی 6 اور زنک کی مقدار بڑھانے کے لئے سبز یوں، پیلی پھل، گاجر، انڈے، مچھلی، ٹماٹر، پالک، شملہ مرچ، کیلے، انگور، سورج مکھی کے بیج، بادام، اخروٹ، پنے، مونگ پھلی، کدو اور پھلیوں کا استعمال کریں۔

12- جسمانی قوت مدافعت کو بڑھانے کے لئے ذہن کو پرسکون رکھیں اور سناٹا آٹھ گھنٹے نیند پوری لیں۔

گھر کے ماحول کو خوش گوار بنائیں، صحت مند سرگرمیوں میں مشغول رہیں، کوئی ہنریا علم سیکھیں جو آپ کی صلاحیتوں میں اضافہ کرے۔ اپنے ارد گرد لوگوں کا خیال رکھیں خصوصاً بزرگ اور بچے جو زیادہ ہمدردی اور پیار کے مستحق ہیں۔ اپنے ماحول میں تشدد کا کوئی واقعہ ہو تو اسے نظر انداز مت کریں۔ سرکاری اور سماجی اداروں کی مدد سے معاملے کو بروقت حل کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ یہ بھی سماج یعنی افراد کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے ضروری ہے۔

مصدقہ معلومات زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں۔ یاد رکھیے آپ محفوظ تو آپ کا گھر ان محفوظ۔

### حوالہ جات:

1- <https://www.aljazeera.com/news/2020/01/coronavirus-symptoms-vaccines-risks-200122194509687.html>

2- [jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762510](http://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762510)

### رہنمائی کے لئے سرکاری رابطہ نمبر

Punjab Healthline

**1166**

Child Protection Helpline  
(Sindh and Punjab)

**1121**

Women Helpline  
(Sindh Women  
Development Department)

**1094**

Women Helpline  
(Punjab Commission  
on the Status of Women)

**1043**