

ہم اس میں ایک دوسرے کے ساتھ ہیں

سماجی ہیلتھ گائیڈ برائے کورونا وائرس۔



EQUALITY LABS

کرونا وائرس کیا ہے؟

نومیل کرونا وائرس ۲۰۱۹
اک نیا تنفسی (Covid-19)

وائرس ہے جو اس سے پہلے
شناخت نہیں ہو سکا تھا۔ یہ کرونا
وائرس نامی وسیع خاندان کا
ایک حصہ ہے۔

کرونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

ع تنفس قطرہ

متاثرہ افراد کی کھانسی یا چھینک
کے دوران نظام تنفس سے جن
جراثیمی آبی بخارات کا اخراج
ہوتا ہے وہ یقینی طور پر آپ کو
بھی متاثر کر سکتا ہے۔

ڪرونا وائرس ڪيئن پھيلتا ھے؟

جسماني رابطو

ڪسي ايسے شخص ڪے ساٿھ
جسماني رابطے جو متاثره هو يا

-وائرس ڪا ڪيريئر هو



کرونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

چیزیں اور انکی سطح۔

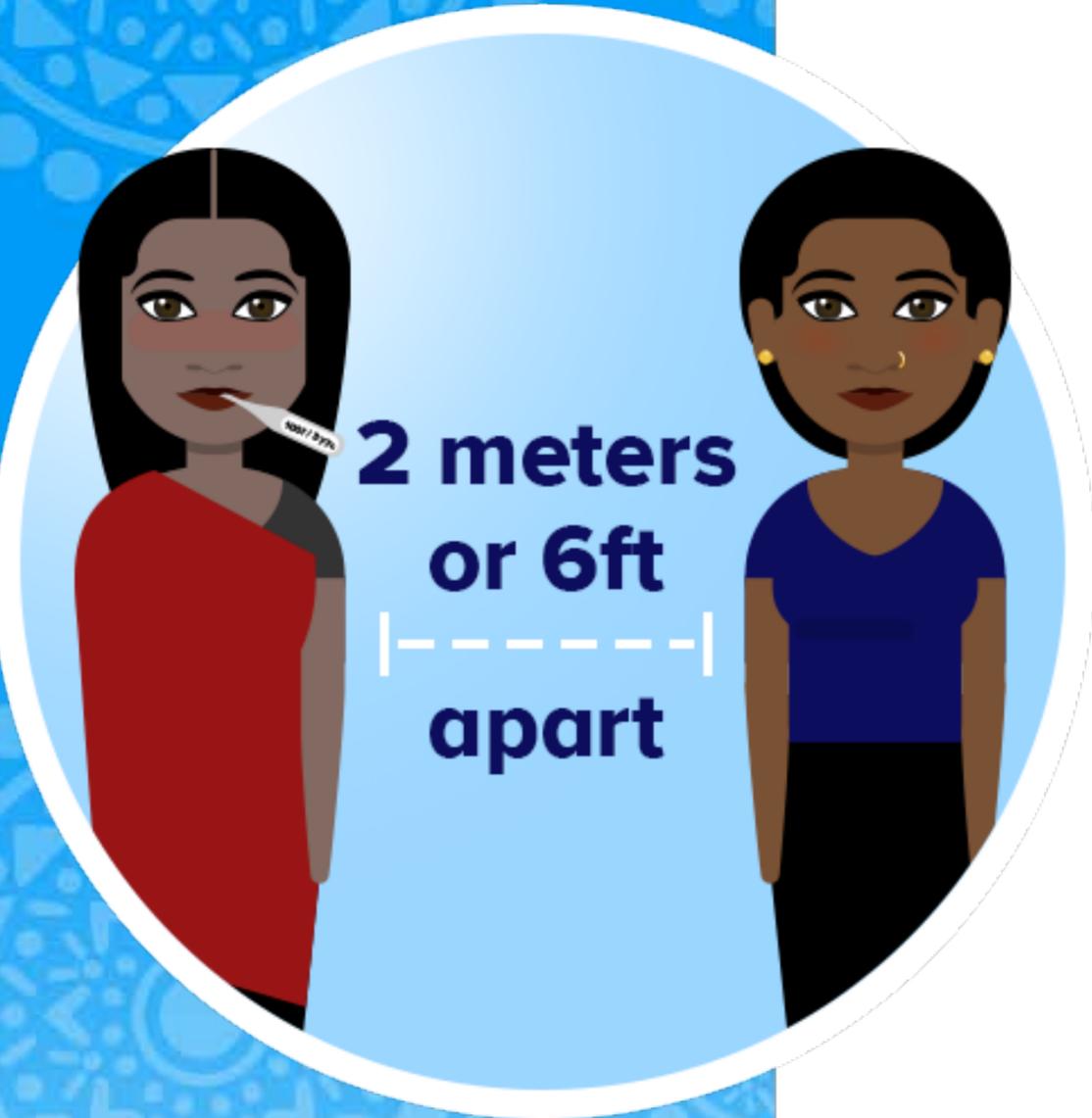
اگر آپ نے اس بیماری سے متاثرہ افراد کی استعمال شدہ چیزیں یا انکی سطحوں کو مس کیا ہو تو یہ وائرس آپکی ناک، منہ اور آنکھوں کے ذریعے سے آپکے جسم میں داخل ہو سکتا ہے



اپنے آپ کو کیسے بچائیں؟

معاشرتی فاصلہ بنائے رکھیں۔ رابطے سے بچیں

کسی بھی قسم کی بیماری میں
متلا افراد کے نزدیک نہ
جائیں۔ 2 میٹر یا 6 فوٹ دور
رہیں



اپنے آپ کو کیسے بچائیں؟

ہاتھوں کو دھوئیں۔

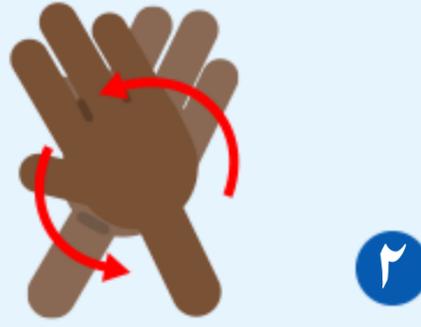
اپنے ہاتھوں کو بار بار
صابن سے دھوئیں کم از کم
20 سیکنڈ کے لئے۔



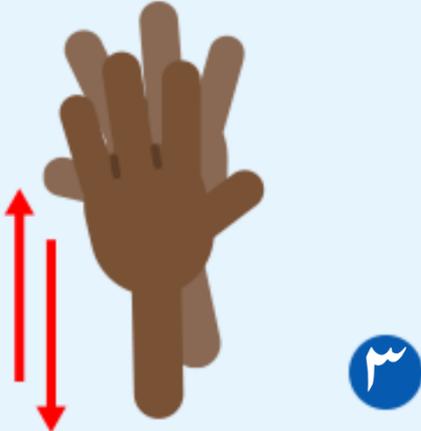
اپنے ہاتھوں کو کیسے دھوئیں؟



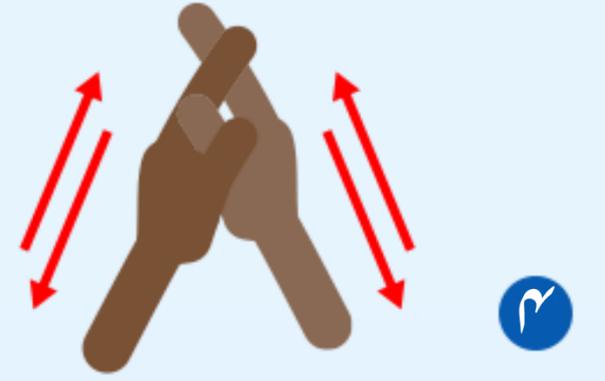
۱ اپنے گیلے ہاتھوں کو صابن یا ”جراثیم رباع دستی“ یا ہینڈ سینیٹائزر لگائیں۔



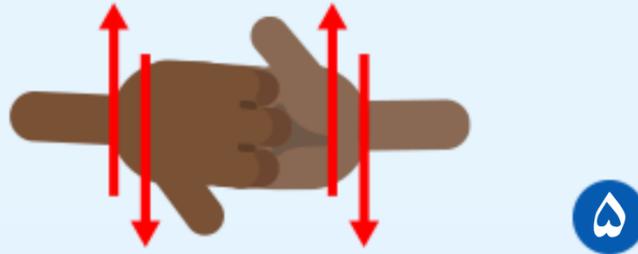
۲ اپنی دونوں ہتھیلیوں کو رگڑیں۔



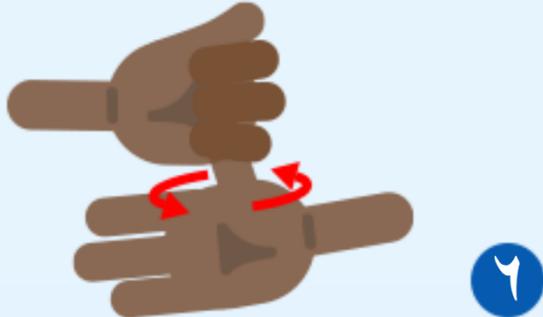
۳ اپنی ہتھیلیوں کے پچھلے حصوں کو باری باری ۳ سے رگڑیں۔



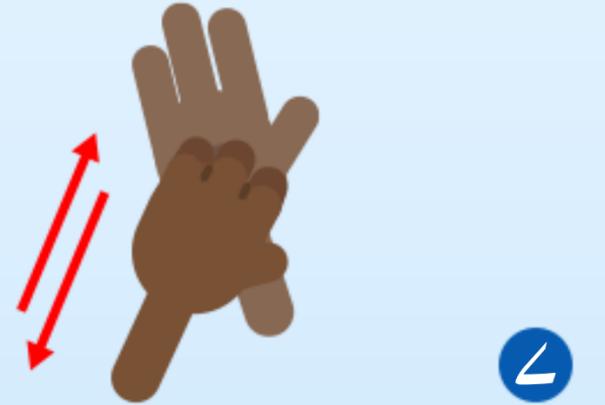
۴ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر رگڑیں۔



۵ اب انگلیوں کی پشت ک جانب سے پھنسا کر اسی طرح رگڑیں۔



۶ اب اپنے ایک انگوٹھے کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں گھما کر رگڑیں۔ اسی عمل کو دوسرے انگوٹھے کے لئے بھی دہرائیں۔



۷ اپنے اک ہاتھ کی پانچویں انگلیوں کے ناخنوں کو سامنے والے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ کے ناخنوں کیلئے دہرائیں۔



۸ اگر آپ نے صابن کا استعمال کیا ہے تو اپنے ہاتھوں کو پانی سے کھنگال لیں۔ اگر آپ نے ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کیا ہو تو وہ خود بخود عمل تبخیر کے ذریعے اڑ جائے گا۔ اور ہاتھوں کو خشک و محفوظ کر دے گا۔

اپنے آپ کو کیسے بچائیں؟

اپنے چہرے کو مت چھونا۔

اپنے ہاتھوں کو صابن سے
دھوئے بغیر اپنی ناک، منہ اور
آنکھوں کو چھونے کی کوشش
نہ کریں۔



اپنے آپ کو کیسے بچائیں؟

صفائی اور جراثیم کش اسپرے۔

متعدد بار استعمال ہونے والی
اشیاء کو بار بار صاف کریں اور
اسکی جراثیم رباعی کریں۔



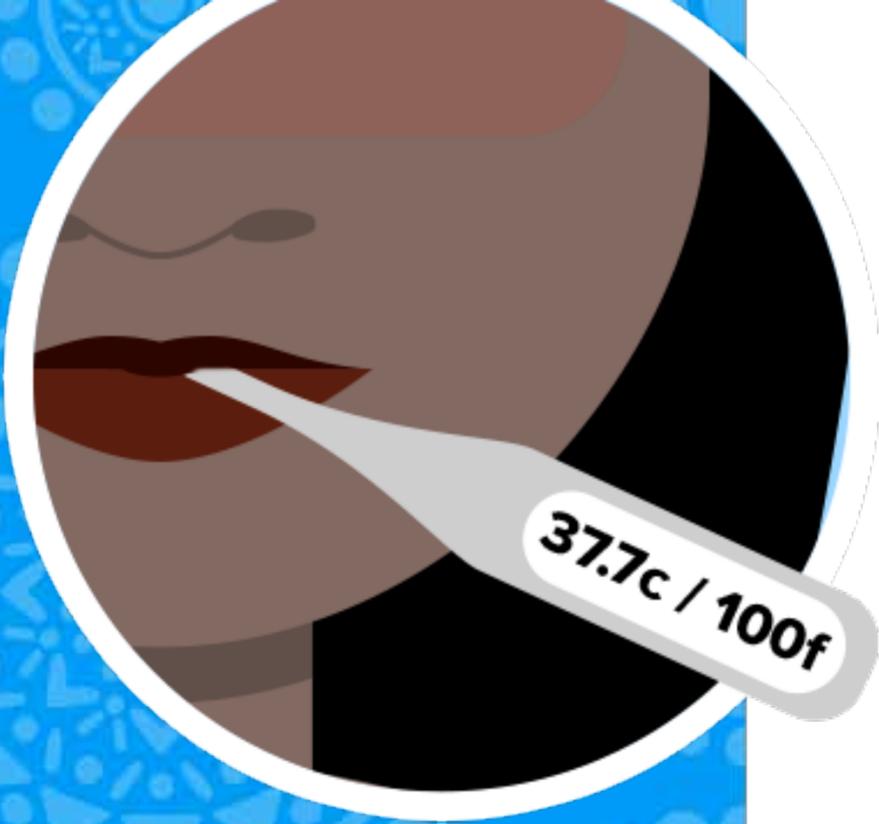
اپنی توجہ علامات پر مرکوز
کریں۔

کے ساتھ COVID19

مریضوں نے شدید سانس کی بیماری
کو ہلکا تجربہ کیا ہے ، بشمول بخار ،
کھانسی اور سانس پھولنے کی۔ یہ

علامات نمائش کے بعد 2-14 دن

.. ظاہر کر سکتے ہیں



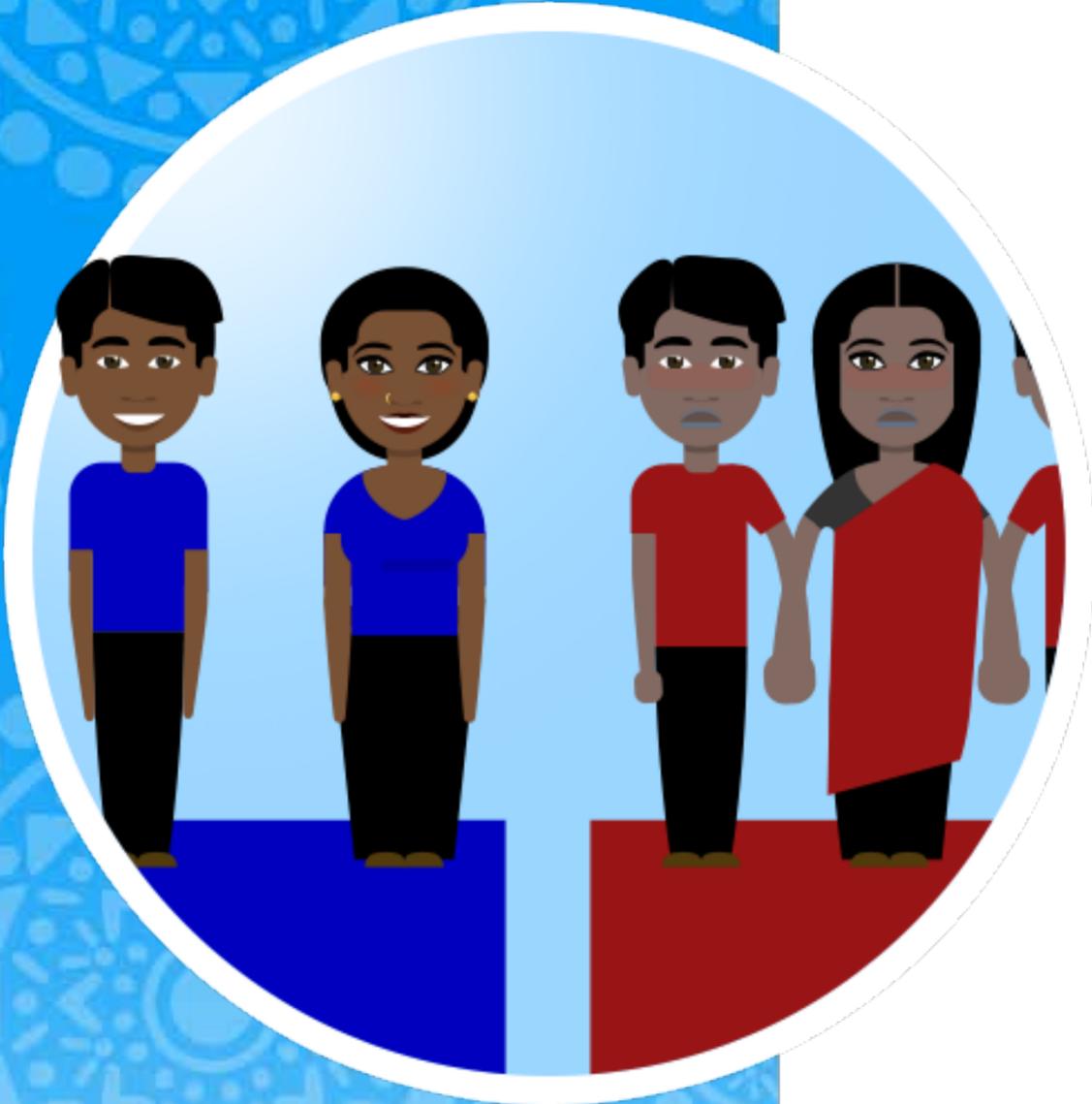
آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے
ایک یا اس سے زیادہ ہے تو فوری طور پر
- طبی توجہ حاصل کریں



س سانس میں تکلیف - سینے
میں درد -
اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف -
ہونٹ اور چہرے کا نیلا ہونا -
تیز بخار -

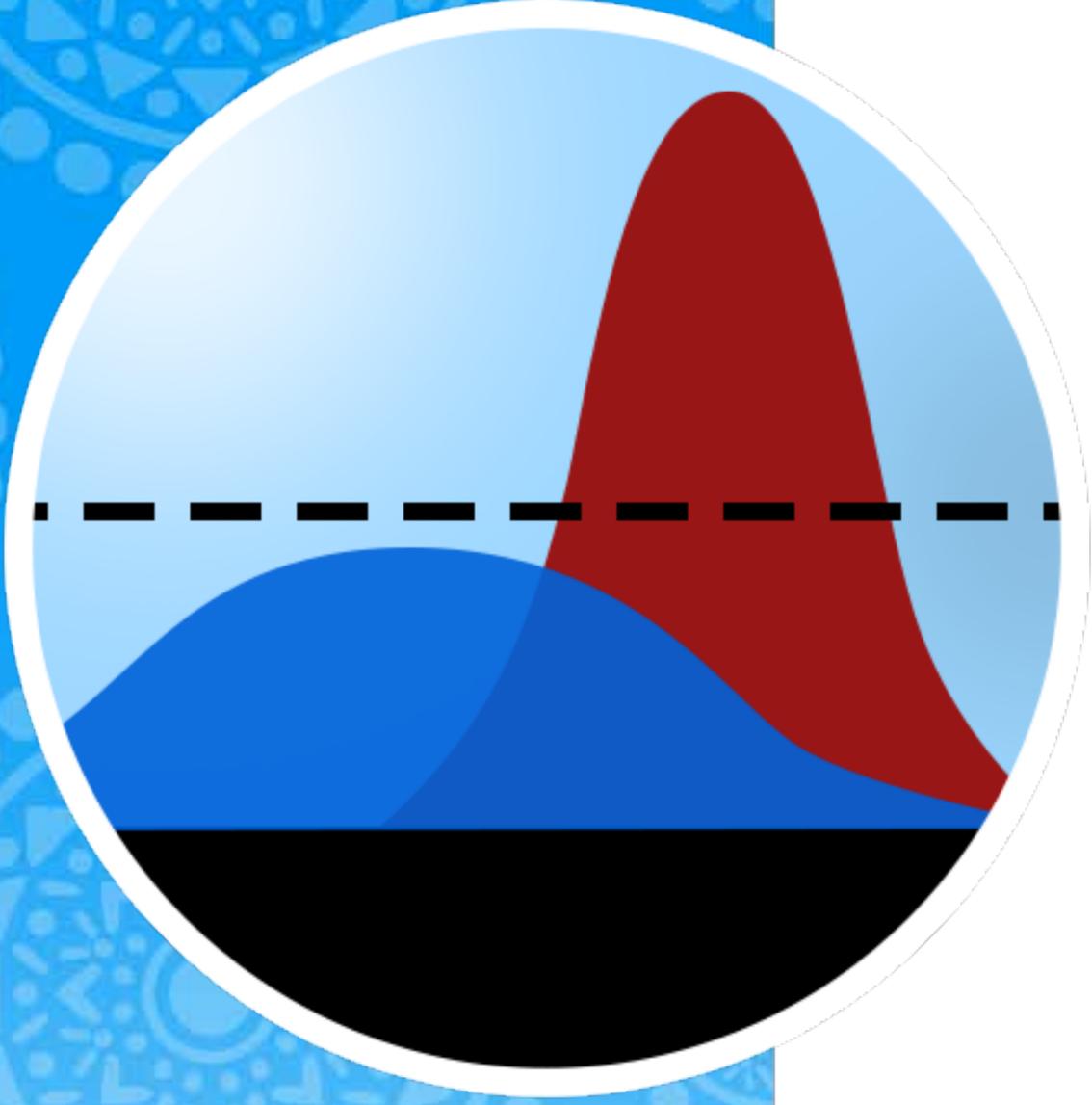
مساہجی دور کیا کرتا ہے ؟

یہ سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔ آپ اور دوسروں کے درمیان زیادہ جگہ ، مشکل یہ وائرس کے لئے ہے پھیلانے کے لئے ہے۔ یہ پھیلاؤ کی رفتار اور حد کو کم کرتا ہے۔



کیا انسداد موثر ہتھیار ہے؟

پچھلی تمام عالمی وباؤں سے ہم نے یہ سیکھا ہے کہ ابتدائی مرحلے میں ہی معاشرتی دوری کے تیز رفتاری کے ساتھ عمل درآمد سے وبا کے پھیلاؤ اور بالواسطہ طور پر شرح اموات کو روکنے میں نہایت ہی موثر ثابت ہوتا ہے۔ ہمارا ہدف یہ ہے کہ ہم بیماری کے گراف کو نیچے کی جانب گامزن کریں اور مریضوں کی تعداد کو کم کریں۔



علیحدگی، قرنطینہ و معاشرتی فاصلہ

علیحدگی

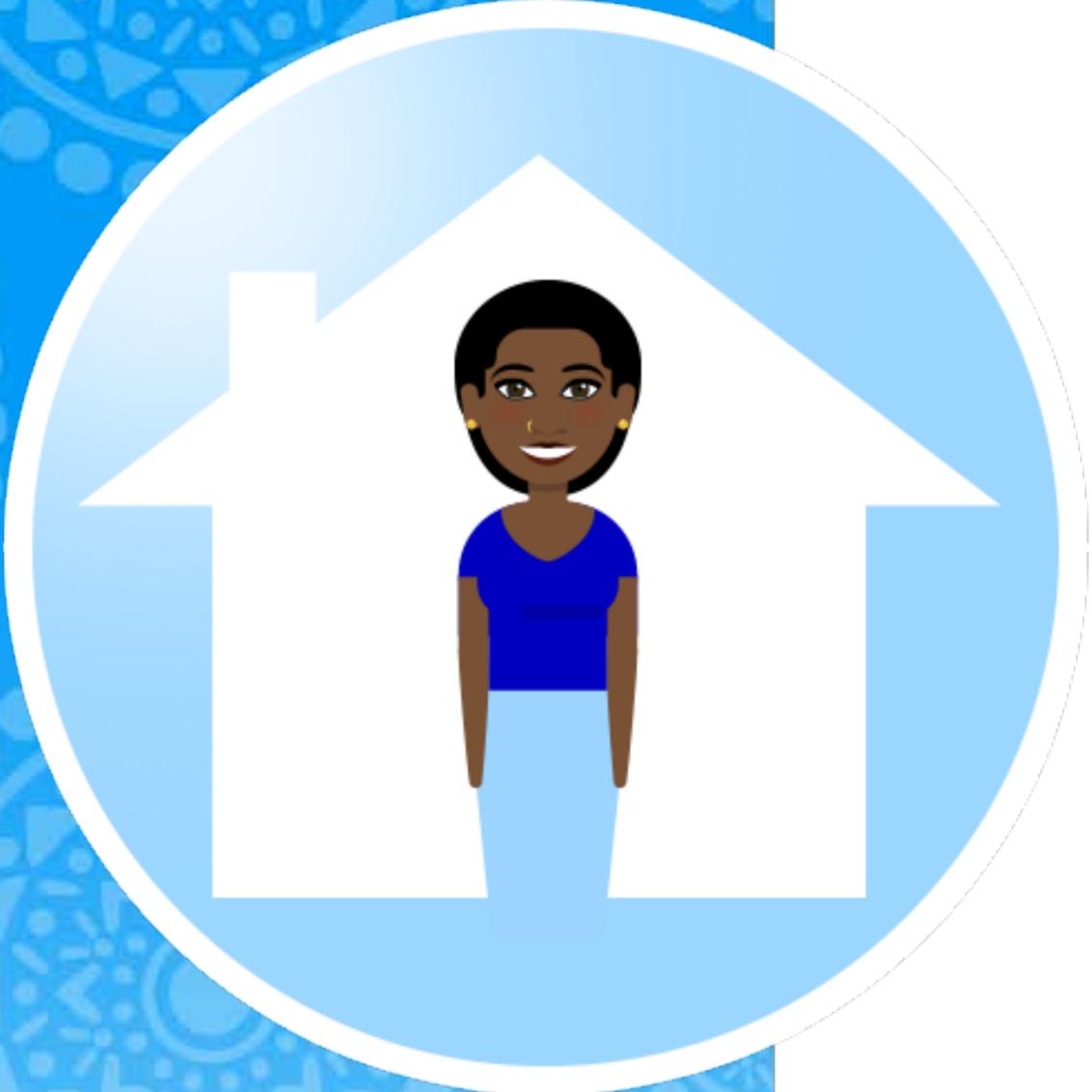
کسی متعدی مرض میں مبتلا شخص کو بظاہر صحتمند اشخاص سے الگ کرنے کا عمل۔

قرنطینہ

ایسے افراد جو کسی متعدی مرض میں مبتلا ہو گئے ہوں انہیں نہ صرف علیحدہ کرنا بلکہ انکی کسی بھی قسم کی نقل و حرکت پر مکمل پابندی لگانا تاکہ شدت مرض کا اندازہ لگایا جاسکے۔

معاشرتی فاصلہ

ایسے افراد جن کی وجہ سے مرض پھیل سکتا ہو انکے درمیان کسی بھی طبعی (و جسمانی) روابط سے مکمل احتراز کرنا۔



میں تو بظاہر صحتمند ہوں، میں کیوں
اسکی فکر کروں؟

ہو سکتا ہے کہ ذاتی طور پر آپ کو کم خطرہ
ہو، لیکن ایسی احتیاط پورے سماج کے لئے نہایت
فائدہ مند ہے۔

اک شخص جبکہ زیادہ بیمار نہیں ہے وہ پھر
بھی دوسروں کو متاثر کر سکتا ہے جیسے اسکے
والدین، بچے، پڑوسی یا پھر کسی بس میں موجود
اسکے ہم سفر۔

اس لیے ہم سب کی سماجی ذمہ داری ہیکہ ہم
ساتھ مل کر کم سے کم وقت میں اس وبا کی
افزائش پر قابو پاسکیں۔



تجھتی نہ کہ سخاوت

اس وبا کو شکست دینا ہماری پہلی ترجیح ہے۔ ہم میں سے کئی لوگ بغیر غذا، پانی، رہائش کے ہیں۔ کئی حالت مسافرت میں ہیں۔ لہذا اس عالم تنہائی میں بھی ہمیں ایک دوسرے سے جڑے رہنے کی سخت ضرورت ہے۔

ہمارے سماجی ادارے ایک دوسرے کے شانہ بشانہ کھڑے ہو کر اپنے اطراف و پڑوس کو اس وبائی کورونا سے بچانے کی جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں۔

مزید تجاویز کے لئے رابطہ بنائے رکھیں کیونکہ آج ان لمحات کو ہماری تجھتی و صحت کے نظریہ سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔



THANK YOU!

Thank you to the many people who helped to make this happen, including the translation supervisors and many translators who put in heroic efforts, the World Health Organization, the CDC, and the Indian Ministry of Health and Family Services. We also want to thank Dr. Rajan MD, Sonia Joseph PhD Public Health, and Dr. Thilakavathy Soundararajan who reviewed this material.

EQUALITY LABS