باہر کم نکلیں/ جمع نہ ہوں/ چہرے پر ماسک پہنیں/ باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس

کتابچہ برائے مزاحمتی وحفاظتی اقدامات

کووڈ 19 (COVID-19)

سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات ✚ مشکلات پر قابو پائیں

Cultural office of the Chinese embassy in Pakistan and Chinese cultural center of Pakistan

中国驻巴基斯坦使馆文化处
巴基斯坦中国文化中心

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات
تالیف: چین تصویری اشاعت گھر
ناشر: یو جیو تھاؤ
مدیر مرکزی: گوا تسو چھینگ
ترتیب: لی شیاؤ ران

اشاعت اور ترسیل: چین تصویری اشاعت گھر
پتہ: 33 مغربی سڑک، پی کونگ جوانگ،
ضلع ہائی دیان، بیجنگ، چین۔
پوسٹ کوڈ: 100048
محکمہ گردش: 01068469781، 01068414683 (فیکس)
مدیر مرکزی/فیکس: 010-88417359
محکمہ جملہ حقوق: 010-88417359

اشاعت اور ترسیل: پاکستان چین گلوبل ثقافتی رابطہ کمپنی لمیٹڈ
پتہ: مکان 28، جہلم روڈ، G-9/3، اسلام آباد، پاکستان۔
برائے رابطہ: +92-51-8357168
ای میل: pcgcl1786@gmail.com
https://www.pcgcl.com

مترجم: سید نبیل احسن

中国加油！ 武汉加油！ 中巴友谊万岁！

شاباش چین! شاباش ووہان! پاک چین دوستی زندہ آباد!

中巴文化

کورونا وائرس

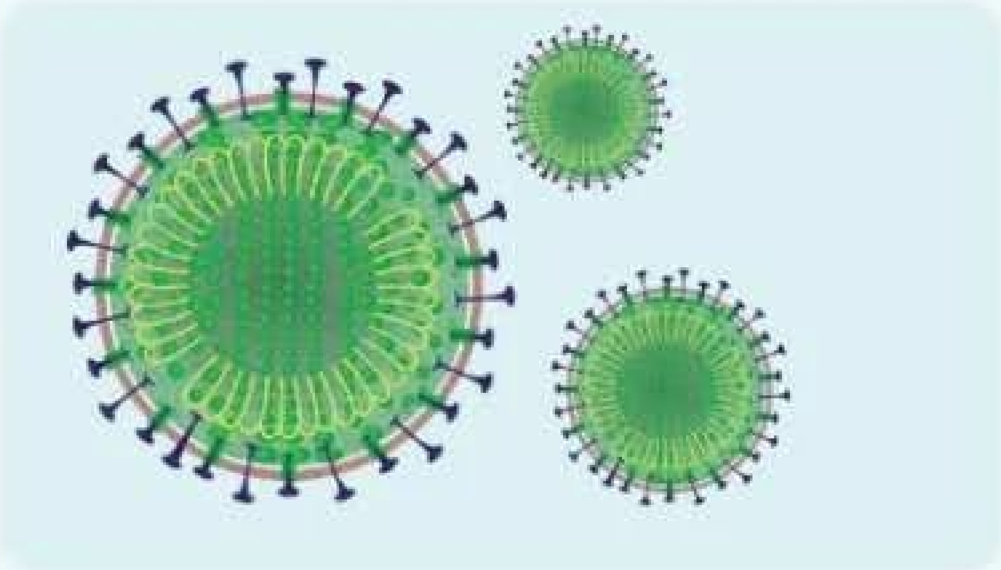
کتابچہ برائے

مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

کورونا وائرس کی ابتدائی علامات کیا ہیں؟



کورونا وائرس، جسے کووِڈ19 (COVID-19) کا نام دیا گیا ہے، سے مُراد 2019ء میں کورونا وائرس انفیکشن سے پیدا ہونے والا نمونیا ہے۔ یہ انفیکشن لگنے کی عام علامات میں نظام تنفس کے مسائل (کھانسی، سانس پھولنا، سانس لینے میں دشواری)، نظام انہضام کے مسائل (الٹی، اسہال وغیرہ) اور کُل بدنی علامات (جیسے تھکاوٹ) شامل ہیں۔ شدید انفیکشن نمونیہ، سانس نہ آنے، یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

کورونا وائرس کیا ہے؟

1 عمومی علامات

کورونا وائرس کی عمومی علامات بخار، تھکاوٹ اور خشک کھانسی ہیں۔

کچھ مریضوں میں ناک بند ہونا، ناک بہنا، گلے میں سوجن اور اسہال جیسی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔

کچھ مریضوں میں ہلکی علامات ہوتی ہیں یا کسی قسم کی بخار کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

2 شدید متاثرہ مریض

بیماری لگنے کے ایک ہفتے بعد، سانس کے نظام کے مسائل ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں، جو کہ شدید متاثرہ مریضوں میں جلد ہی بگڑ کر شدید سانس کی تکلیف کی بیماری، سیپسس شاک، نا قابلِ اصلاح نظامِ انہضام میں تیزابیت اور خون جمنے میں مسئلے کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

3 نظام تنفس کے علاوہ جسم میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات

نظامِ انہضام میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: ہلکی تھکاوٹ، متلی، قے، اسہال؛

نظامِ قلبی میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف؛

آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: آنکھ کی جھلی کی سوزش؛

بازوؤں، ٹانگوں اور پیٹھ کے نچلے حصے میں ہلکا درد؛

کچھ مریضوں میں کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس

کتابچہ برائے

مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر از: محکمہ برائے بچاؤ اور روک تھام امراض چین، تصاویر نیٹ ورک، ڈاکٹر بکائن، فری پیک

عام نزلہ زکام، فلو اور کورونا وائرس کے درمیان تمیز کیسے کی جائے؟

علامات	عام نزلہ زکام	فلو	کورونا وائرس
بخار	نایاب	عام	عام
جسم میں درد	ہلکا	کافی حد تک عام	عام
تھکاوٹ، کمزوری	کبھی کبھی	کافی حد تک عام، دو سے تین ہفتوں تک رہتی ہے	عام، کچھ مریضوں میں تھکاوٹ کا مظاہرہ ہوتا ہے
ناک بند ہونا	عام	کبھی کبھی	نایاب
چھینکیں آنا	عام	کبھی کبھی	نایاب
گلے کی سوزش	عام	کبھی کبھی	نایاب
سینے کا درد	ہلکا	ہلکے سے درمیانے درجے کا	عام
کھانسی	خشک کھانسی	عام	عام
نمونیا	نایاب	نایاب	عام
خود شفایابی	عام طور پر ایک ہفتے کے اندر خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، لیکن آسانی سے نمونیا وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، چند خاص مریض اور علامات نہ ظاہر کرنے والے مریض ایک ہفتے کے بعد صحتیات ہو جاتے ہیں۔

کورونا وائرس کی ترسیل کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

کورونا وائرس کی ترسیل کے تین بنیادی ذرائع ہیں: ترسیل بذریعہ چھوٹی بوند (چھینکنا، کھانسنا وغیرہ)، ترسیل بذریعہ ایروسول (چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر معلق ہو جاتے ہیں اور ایروسول کی صورت اختیار کرتے ہیں) اور ترسیل بذریعہ رابطہ۔ فضلاتی اور دہنی ترسیل کا بھی خدشہ موجود ہے جس کی تصدیق کی ضرورت ہے۔

ترسیل بذریعہ نظام تنفس

چھوٹے قطرات ایک خاص فاصلے (عموماً 1 سے 2 میٹر) سے حساس لعابی جھلی میں داخل ہو سکتے ہیں۔ روزمرہ بات چیت کے دوران چھینکنے یا کھانسنے کی وجہ سے چھوٹے قطرات کے ذریعے ترسیل ممکن ہے۔

ترسیل بذریعہ رابطہ

قطرات کسی شے کی سطح پر جمع ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ اس آلودہ سطح کے ساتھ رابطے میں آتا ہے اور پھر منہ، ناک، آنکھ اور دیگر اعضاء کی لعابی جھلی کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔

ترسیل بذریعہ ایروسول

چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر ایروسول کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور معلق رہتے ہوئے پھیلتے ہیں۔

中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس
کتابچہ برائے
مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

کورونا وائرس مختلف حالات میں کتنے عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے؟

	ہوا		قطرے	ناک کا بلغم	سیال	انسانی ہاتھ
ماحولیاتی درجہ حرارت	10ڈگری تا 15ڈگری	25ڈگری	25ڈگری	56ڈگری	75ڈگری	20ڈگری تا 30ڈگری
بقا کا دورانیہ	240منٹ	2-30منٹ	24 گھنٹے	30منٹ	15منٹ	پانچ منٹ سے کم
	غیر بُنا ہوا کپڑا	لکڑی کی سطح	سٹینلیس سٹیل	75% الکحل	بلیچ	جراثیم کش صابن
ماحولیاتی درجہ حرارت	10ڈگری تا 15ڈگری	10ڈگری تا 15ڈگری	10ڈگری تا 15ڈگری	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت
بقا کا دورانیہ	8 گھنٹے سے کم	48 گھنٹے	24 گھنٹے	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم

عوام الناس کو کورونا وائرس سے تحفظ کے لیے ماسک کا انتخاب کیسے کرنا چاہیئے اور کیسے پہننا چاہیئے؟

ماسک کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

سرجیکل ماسک یا طبی حفاظتی ماسک (N95 اور اس سے اوپر) استعمال کیا جا سکتا ہے؛

روزمرہ زندگی میں، اردگرد کے افراد سے ایک میٹر سے زیادہ کا فاصلہ رکھنے کی کوشش کی جائے، اور سرجیکل ماسک پہنا جائے؛

مریضوں یا مشتبہ مریضوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے وقت طبی حفاظتی ماسک پہنیں؛

کسی بھی حالت میں کپڑے کے ماسک (جیسے سوتی یا باریک ریشمی کپڑے کا ماسک) پہننے سے گریز کیا جائے۔

سوتی / ریشمی ماسک

طبی حفاظتی ماسک

سرجیکل ماسک

中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس
کتابچہ برائے
مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

ہاتھ کیسے دھوئے جائیں؟

احتیاطی تدابیر:

1۔ ہاتھوں کو بہتے پانی میں گیلا کریں

2۔ موزوں مقدار میں (جراثیم کش) صابن لیں اور اسے پوری ہتھیلی، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں اور انگلیوں کے درمیان یکساں طور پر لگائیں

3۔ اپنے ہاتھوں کو کم از کم 15 سیکنڈ کے لیے اچھی طرح مل کر دھوئیں۔ تفصیلات کے لیے دائیں جانب ملاحظہ کریں

4۔ بہتے پانی میں اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں

5۔ اپنے ہاتھوں کو خشک کریں اور جلد کی حفاظت کے لیے مناسب مقدار میں حفاظتی کریم ملیں

ہتھیلیاں آمنے سامنے رکھ کر، انگلیوں کو جوڑیں اور اچھی طرح ملیں۔

اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کو اپنی انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں۔

ہتھیلیاں آمنے سامنے رکھ کر ہاتھوں کو انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں۔

انگلیوں کو موڑیں تاکہ جوڑ دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں آجائیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ میں دبائیں اور اسے گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں۔

پانچوں انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں۔

ہاتھ دھونا کب کب ضروری ہے؟

1۔ دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں

2۔ کھانسنے یا چھینکنے کے بعد

3۔ کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں

4۔ کھانے سے پہلے

5۔ بیت الخلاء جانے کے بعد

6۔ جب ہاتھ گندے ہوں

7۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے بعد

8۔ جانوروں کو چھونے کے بعد

9۔ باہر سے آنے کے بعد

ہاتھ دھونے میں دشواری کی صورت میں کیا کیا جائے؟

کھلے پانی میں صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کے متبادل کے طور پر 75 فیصد طبی الکحل یا الکحل پر مشتمل جراثیم کش سے ہاتھ صاف کیے جاسکتے ہیں۔

الکحل والی روئی

طبی الکحل

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس
کتابچہ برائے
مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

گھر/ دفتر میں کیسے محفوظ رہا جائے؟

1 اندرونی ہوا کو تازہ رکھیں

ہوا کے گزر کا مناسب انتظام

کمرے میں روزانہ تازہ ہوا کو داخل ہونے دیا جائے۔ قدرتی ہوا کے گزر اور مصنوعی ہوا کے گزر کے طریقے دونوں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ جب سورج نکلا ہوا ہو تو کھڑکیوں کو کم از کم 30 منٹ کے لیے کھولا جائے۔ سردیوں میں اندرونی اور بیرونی درجہ حرارت کے مابین فرق پر توجہ دیں۔ سردی لگنے سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ کپڑے پہنیں۔

2 سانس کے حفظان صحت کی اچھی عادات قائم کریں

چھینکتے یا کھانستے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو، تولیے وغیرہ سے ڈھکیں۔ چھینکنے یا کھانسنے کے بعد ضرور ہاتھ دھوئیں۔

جب ہاتھوں کی صفائی کے بارے میں شک ہو تو آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

باقاعدگی کے ساتھ ہاتھ دھوئیں

3 اردگرد کے ماحول کو اچھی طرح جراثیم سے پاک کریں

روزانہ کرسیوں، فرش، سوئچوں، ٹیلیفون اور نلکوں کی سطح کو صاف کریں۔ باقاعدگی کے ساتھ 84 جراثیم کش کے ساتھ صاف کریں۔ جراثیم کش 30 منٹ لگا رہنے کے بعد پانی سے صاف کریں تاکہ جراثیم کش مواد سطح پر باقی نہ رہے۔

کوڑے دان کے بارے میں احتیاط برتیں۔ بہتر ہے کہ ہر روز دو مرتبہ 75 فیصد طبی الکحل یا کلورین جراثیم کش لگا کر اسے جراثیم سے پاک کریں۔

موبائل، چابیاں، کی بورڈ، دروازے کے ہینڈل وغیرہ صاف کرنے کے لیے 75 فیصد طبی الکحل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ الکحل اسپرے کے استعمال سے گریز کریں۔

باقاعدگی کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں

4 کھانے کے لیے احتیاطات

وبا کے دوران، "علیحدہ کھانے" کو فوقیت دیں۔ کراس انفیکشن سے بچنے کے لیے دوسرے لوگوں کے ساتھ ایک برتن استعمال کرنے سے گریز کریں۔

کھانا کھاتے وقت علیحدہ بیٹھیں اور آمنے سامنے بیٹھنے سے پرہیز کریں۔

کھانے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

کھانے کے برتنوں کو باقاعدگی کے ساتھ گرم پانی یا برتنوں کے مخصوص جراثیم کش کے ذریعے جراثیموں سے پاک کیا جائے۔

اکٹھے ہونے اور مل کر کھانے سے اجتناب کریں

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس
کتابچہ برائے
مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

باہر کیسے محفوظ رہا جائے؟

1

لفٹ لیتے وقت چہرے پر ماسک پہنیں۔ بھری ہوئی لفٹ میں جانے سے گریز کریں۔ لفٹ کے بٹن دباتے وقت ڈسپوزایبل ٹشو یا دیگر بالواسطہ اشیاء استعمال کریں۔

2

جب بھی ممکن ہو تو پیدل یا سائیکل پر سفر کریں۔ جب پبلک ٹرانسپورٹ لینا ناگزیر ہو تو پورے سفر کے دوران چہرے پر ماسک پہنے رکھیں۔ سفر کے دوران مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء کو چھونے سے گریز کریں۔ اردگرد کے مسافروں سے ایک محفوظ فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

3

روزمرہ کی اشیائے ضروریہ خریدنے یا کام کے لیے باہر جاتے وقت باہر کم از کم وقت گزاریں۔ مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء سے رابطے سے گریز کریں۔

4

گھر لوٹنے کے بعد جوتوں کو باہر ہی رہنے دیا جائے۔ 75 فیصد الکحل جراثیم کش لگائیں، پھر چہرے پر سے ماسک ایسے اتاریں کہ وہ اندر کی طرف مڑا ہوا ہو تاکہ کراس انفیکشن سے محفوظ رہا جا سکے۔ ہاتھ دھوئیں، کوٹ کو ہوا کے اچھے گزر والے مقام پر ٹانگیں یا پھر 250 ملی گرام فی لیٹر والے کلورین جراثیم کش کے محلول میں 15 منٹ کے لیے بھگوئیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ موبائل، چابیوں وغیرہ اشیاء کو 75 فیصد طبی الکحل یا جراثیم کش روئی سے صاف کیا جائے۔

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس

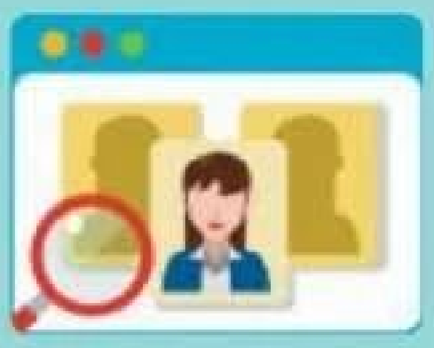
کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر از: محکمہ برائے بچاؤ اور روک تھام امراض چین، تصاویر بیڈ مارک، ڈاکٹر ہائکس، فری پک

وبا کے دوران نفسیاتی ہم آہنگی کیسے کی جائے؟

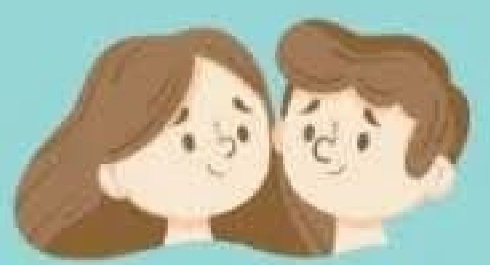


1۔سائنس پر مبنی معلومات

قابل اعتماد اور مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور وبا کو معقول انداز میں سمجھنے کی کوشش کریں۔ وباء کے بارے میں نئی معلومات پر حد سے زیادہ توجہ نہ دیں اور افواہیں نہ تو پھیلائیں اور نہ ہی ان پر یقین کریں۔

2۔گھریلو زندگی کو مناسب طور پر ترتیب دیں

تمام گھر والے مل کر مختلف سرگرمیاں سرانجام دے سکتے ہیں جیسے ورزش، کتابیں پڑھنا، فلمیں دیکھنا یا پھر اس موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے ماضی کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اپنی مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ ایک معقول روزمرہ معمول ترتیب دیں اور متوازن ذہنی حالت برقرار رکھیں۔



3۔رابطے میں رہیں

عزیزوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کے ساتھ بات چیت کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور مل کر خوش رہنے کی کوشش کریں۔

4۔منفی جذبات کا سامنا کریں

جذبات کے اثرات کی اہمیت کو واضح طور پر پہچانیں۔ منفی جذبات ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہمارے مدافعتی نظام کو بھی کمزور کر دیتے ہیں۔ لہذا، ہمیں اپنے منفی جذبات کا مقابلہ کرنا چاہیئے اور اپنی جذباتی کیفیت کو جاننا اور سمجھنا سیکھنا چاہیئے۔

5۔منفی جذباتی کیفیت پر قابو پائیں

اپنے منفی جذبات سے آگاہ ہونے کے بعد، ان سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں۔ اپنے گھر والوں کے ساتھ گفتگو کریں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ اس کے علاوہ آپ گہری سانس لینے کی مشق کر سکتے ہیں، پٹھوں کے تناؤ کو کم کر سکتے ہیں یا پھر کوئی اور مناسب ورزش کر سکتے ہیں تا کہ ذہنی دباؤ کا اخراج کیا جا سکے۔ ایک پرسکون ذہنی حالت برقرار رکھیں اور وبا اور زندگی کی جانب پر اُمید نظریہ رکھیں۔

6۔حالت سنگین ہونے کی صورت میں مدد طلب کریں

جب ضرورت پیش آئے تو ماہرین سے آن لائن طبی اور نفسیاتی امداد لی جا سکتی ہے۔

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化