

## COVID-19 کے بارے میں آپ کے جاننے لائق باتیں

### COVID-19

COVID-19 نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہونے والی ایک تنفسی بیماری ہے۔ COVID-19 کا مطلب ہے کورونا وائرس مرض 2019، جس سال یہ دریافت ہوا تھا۔

#### ترسیل

یہ وائرس COVID-19 میں مبتلا فرد کے تنفسی قطرات کے ساتھ قریبی رابطے سے پھیلتا ہے۔ یہ قطرات اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب کوئی شخص کھانستا، چھینکتا، بات کرتا اور سانس لیتا ہے۔ قطرات کسی فرد کے گیت گاتے، ہنستے یا زور سے بات کرتے ہوئے دو میٹر/چھ فٹ سے زیادہ دوری تک جا سکتے ہیں۔ آپ کو ان سطحوں کو چھونے سے بھی جس پر وائرس ہو اور پھر اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے COVID-19 ہو سکتا ہے۔

#### علامات

علامات کو ظاہر ہونے میں 14 دن تک لگ سکتے ہیں۔ سب سے عام علامات نئی یا بدتر ہوتا ہوا بخار، کھانسی، سانس لینے میں پریشانی، گلے میں خراش، ناک بہنا، ذائقے یا بو کا فقدان، متلی، الٹی، اسہال، اور نکلنے میں پریشانی ہے۔

عمر دراز بالغوں اور بچوں میں بھی عمومی علامات ہو سکتی ہیں جیسے کپکپی، سر درد، معمول سے زیادہ سونا، ہوش و حواس میں اختلال محسوس کرنا، الجھن، عضلات میں درد، غنودگی، کمزوری یا گر جانا۔

کچھ بچوں کو کافی شاذ و نادر کیفیت لاحق ہو سکتی ہے جس سے سوزش ہو سکتی ہے۔ اگر بچے کی حالت میں اصلاح نہیں ہوتی ہے یا اسے سرخباد، دیرپا بخار ہو جاتا ہے، آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور/یا ان کے ہاتھوں اور پیروں میں سوجن ہو جاتی ہے تو اسی وقت طبی توجہ حاصل کریں۔

کچھ لوگوں میں علامات معمولی ہو سکتی ہیں یا نہیں ہو سکتی ہیں۔ جن لوگوں کو COVID-19 ہے لیکن ان میں کوئی علامت نہیں ہے وہ اب بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ کمزور نظام مامونیت، صحت کی موجودہ کیفیات یا 60 سال سے زائد عمر والے افراد کو سنگین بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔

### ہر کسی کو محفوظ رکھنے کے اقدامات

- اپنے گھر سے باہر غیر ضروری ٹریپس کو محدود کریں۔
- دوسروں سے دو میٹر/چھ فٹ کی دوری رکھیں۔
- ماسک یا فیس کورنگ پہنیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر (70-90% الکحل) استعمال کریں۔
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں۔
- اپنی کھانسی یا چھینک کو اپنی کہنی یا ٹشو سے ڈھکیں۔ ٹشو کو فوراً کوڑے میں ڈالیں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- زیادہ ٹچ ہونے والی سطحوں اور اشیاء کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- اگر آپ کو علالت محسوس ہو رہی ہو تو گھر پر رہیں۔
- دوسرے بیمار لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے بچیں۔

نظر ثانی شدہ 3 ستمبر 2020

- **COVID الرٹ ایپ** ڈاؤن لوڈ کریں تاکہ COVID-19 کی چھوت کی بیماری والے کسی شخص کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں آپ کو براہ راست مطلع کیا جا سکے۔

### ماسک کا ضمنی قانون

7 جولائی 2020 تک، ٹورنٹو میں ہر کسی پر بیرون کی عوامی جگہوں میں ماسک یا فیس کورنگ پہننا لازم ہے۔ ماسک پہننے سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ماسک پہننے ہونے کی حالت میں بھی، اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھونا، دوسروں سے دو میٹر/چھ فٹ دور رہنا، اور اگر آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہنا ضروری ہے۔ سٹی آف ٹورنٹو کے **ماسک کے ضمنی قانون** اور **کیڑے کا ماسک** بنانے کے طریقے کے بارے میں مزید جانیں۔

### جانچ

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں یا COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں تو جانچ کرائیں۔ اگر آپ کو سوالات درپیش ہوں تو ٹیلی ہیلتھ کو 1-866-797-0000 پر، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو یا کسی **مرکز تشخیص** کو کال کریں۔ **جانچ کے نتائج** آن لائن دستیاب ہیں۔ اگر آپ کی جانچ منفی ہے تو آپ اپنی علامات ختم ہونے کے 24 گھنٹے بعد خود کو الگ تھلگ کرنا بند کر سکتے ہیں۔ خود کو الگ تھلگ کرنے کے بارے میں مزید معلومات ذیل میں ہیں۔

### خود کو الگ تھلگ کرنا

گھر پر رہیں اور 14 دنوں تک **خود کو الگ تھلگ کریں** اگر:

- COVID-19 کے مدنظر آپ کی جانچ مثبت ہے
- آپ COVID-19 میں مبتلا فرد کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں
- آپ پچھلے 14 دنوں میں، ریاستہائے متحدہ سمیت، کینیڈا سے باہر کے سفر سے لوٹے ہیں
- آپ کو صحت عامہ کی جانب سے ایسا کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں تو گھر پر رہیں اور جانچ کرائیں، چاہے وہ معمولی ہوں، اور اپنے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران **خود کو الگ تھلگ کریں**۔

### علاج

COVID-19 کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے الا یہ کہ آپ کافی بیمار ہوں۔ علامات میں راحت کے لیے اگر آپ کو مدد درکار ہو تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ اگر آپ کو یا کسی اور کو سانس لینے میں پریشانی ہو تو 911 پر کال کریں۔

### فراڈ اور گھوٹالوں سے ہوشیار رہیں

COVID-19 کی روک تھام کے لیے کوئی منظور شدہ دوا نہیں ہے۔ جعل سازی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی شخص آپ کی ذاتی معلومات انہیں دینے پر آپ کو مائل کرنے کے لیے جھوٹ بولتا ہے۔ ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کا عملہ کبھی بھی آپ کا کریڈٹ کارڈ یا سوشل انشورنس نمبر نہیں پوچھتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے: ہماری ویب سائٹ [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) پر ملاحظہ کریں یا ہمیں 416-338-7600 پر کال کریں۔