نظر ثانی شدہ 17 مئی 2021

ہم کووڈ-19 کے بارے میں کیا جانتے ہیں

کووڈ-19

کووڈ-19 نئے کورونا وائرس سے ہونے والی ایک تنفسی بیماری ہے۔ یہ بنیادی طور پر پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے، لیکن دل یا دماغ کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ کووڈ-19 کے انفیکشن والے کچھ لوگوں میں انفیکشن ختم ہونے کے بعد مہینوں تک علامات موجود ہوتی ہیں۔ طویل مدتی علامت میں تھکان، سانس پھولنا، کھانسی، جوڑوں میں درد، دل کی تیز دھڑکن، توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی، جلد پر سرخباد یا بال گرنا شامل ہو سکتے ہیں۔

کورونا وائرس متغیر اور تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ ابھی اونٹاریو میں مختلف ویریئنٹس ہیں۔ وہ مزید آسانی سے انفیکشن پھیلاتے ہیں اور مزید سنگین مرض کا سبب بنتے ہیں۔

ترسیل

کووڈ-19 تنفسی قطرات اور ایروزول سے، زیادہ کثرت سے کسی متاثرہ فرد کے ساتھ قریبی رابطے سے پھیلتا ہے۔ اس فرد میں کوئی علامت نظر آنا شروع ہونے سے پہلے ہی ترسیل ہو سکتی ہے۔

کووڈ-19 پھیل سکتا ہے:

- معانقے اور بوسے شیئر کرتے وقت
- جب لوگ قریب میں ایک ساتھ جمع ہوتے ہیں، بات کرتے ہیں، ہنستے ہیں، گاتے ہیں،چھینکتے ہیں یا کھانستے ہیں
- جب لوگ جسمانی دوری کو بھول کر بات کرنے میں پس و پیش کرتے ہیں
- بھیڑ بھاڑ والی اندرون کی جگہوں میں
- وائرس سے آلودہ سطحوں کو چھونے کے بعد منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوتے وقت

کووڈ-19 طویل دوری تک ہوا کے ذریعے، ہوا داری کے نظام کے ذریعے یا غذا یا پانی کے ذریعے پھیلنے کا علم نہیں ہے۔ کووڈ-19 کی ترسیل، ایروزولز اور ہوا داری کے بارے میں مزید جانیں۔

علامات

بخار، کھانسی، نگلنے میں پریشانی، گلے میں خراش، ناک بہنا، ذائقے یا بو کا فقدان، متلی، الٹی، استہال، اور سانس لینے میں پریشانی کووڈ-19 کی عمومی علامات میں شامل ہیں۔ علامات کو ظاہر ہونے میں 14 دن تک لگ سکتے ہیں۔ عمر دراز بالغوں اور بچوں میں کپکپی، سر درد، معمول سے زیادہ سونا، بے سمت محسوس کرنا، اشتباہ، عضلات میں درد، دوران سر، کمزور یا گرنے جیسی عمومی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔

پیچیدگیوں کا امکان

عمر دراز بالغان اور صحت کی کیفیات میں مبتلا افراد کو سنگین بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے، جس کے لیے ہسپتال میں نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کافی شاذ و نادر معاملات میں، کچھ بچوں کو خلاف معمول سوزشی کیفیت لاحق ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہو رہا ہے یا اسے سرخباد، طویل مدتی بخار، آنکھیں گلابی، اور/یا ہاتھوں اور پیروں میں سوجن ہوتی ہے تو اسی وقت طبی توجہ حاصل کریں۔

ہر کسی کو محفوظ رکھنے کے اقدامات

- کووڈ-19 کا ٹیکہ لگوائیں۔

نظر ثانی شدہ 17 مئی 2021

- اپنے گھر سے باہر غیر ضروری ٹرپ محدود کریں۔
- اگر آپ کو طبیعت ناساز محسوس ہو رہی ہو تو گھر پر رہیں اور خود کو آئسولیٹ کریں۔ جانچ کروائیں۔
- دوسروں سے کم از کم دو میٹر کی جسمانی دوری قائم رکھیں۔
- اندرون کی عوامی جگہوں میں اور بیرون میں جہاں جسمانی دوری قائم رکھنا مشکل ہو فیس ماسک پہنیں۔
- کثرت سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا الکحل پر مبنی سینیٹائزر استعمال کریں۔
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں۔
- اپنی کھانسی یا چھینک کو کسی کہنی یا ٹشو سے ڈھکیں۔
- زیادہ ٹچ ہونے والی سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- کووڈ الرٹ موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

اگر آپ میں علامات ہوں تو کیا کریں

اگر آپ میں کووڈ-19 کی ایک یا زائد علامات ہیں، یا آپ ایسے فرد کے قریبی رابطے میں ہیں جس کو کووڈ-19 ہے تو، جانچ کروائیں۔ اپنے قریب مرکز تشخیص پر ایک اپائنٹمنٹ طے کریں۔ اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر رہیں اور خود کو آئسولیٹ کریں۔

خود کو آئسولیٹ کرنے کا مطلب ہے گھر پر اور دوسروں سے دور رہنا، جس میں آپ کے گھرانے کے افراد شامل ہیں، کیونکہ آپ متعدی ہو سکتے ہیں۔ باہر عوامی، جگہوں پر مت جائیں، یا عوامی ٹرانزٹ کا استعمال نہ کریں۔ آن لائن خریداری کریں یا آپ کے لیے رسد لانے کے لیے کسی دوست کو کال کریں۔ اگر آپ کو اپنی علامات سے افاقہ میں مدد کے لیے مدد درکار ہوتو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ اگر آپ کو یا کسی اور کو بھی سانس لینے میں پریشانی ہو تو 911 پر کال کریں۔

ہوا داری یا ہوا کی روانی

ہوا کی اچھی روانی کووڈ-19 کا پھیلاؤ کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اپنے گھر میں ہوا کی اچھی روانی یقینی بنانے کے لیے:

- اگر محفوظ یا ممکن ہو تو، کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔
- حرارت اور ایئر کنڈیشننگ کے اپنے نظاموں کو اچھی طرح برقرار رکھیں۔
- اعلی ترین کارگزاری والا فلٹر استعمال کریں جو آپ کے آتش دان، ایئر کنڈیشنر، وغیرہ کے ساتھ مطابقت پذیر ہو۔
- چھت والے یا پورٹیبل پنکھے استعمال کرتے وقت، ہوا کی روانی کی گردش اوپر کی طرف رکھ کر استعمال کریں۔
- ہوا کے شگافوں کے آس پاس کا حصہ فرنیچر، وغیرہ سے صاف رکھیں۔

یہ ثابت کرنے کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ پورٹیبل ایئر کلینرز کووڈ-19 کا پھیلاؤ روک سکتے ہیں لیکن اندرون کی جگہوں میں اچھی ہوا داری سے مدد مل سکتی ہے۔ پورٹیبل ایئر کلینرز ان حصوں میں جہاں اچھی ہوا داری نہیں ہے، جیسے بغیر کھڑکیوں والے چھوٹے کمرے میں مفید ہو سکتے ہیں۔

کووڈ-19 کی ٹیکہ کاری

اونٹاریو میں مستعمل کووڈ-19 کے ٹیکے بیشتر افراد کے لیے، بشمول صحت کی کیفیات، کمزور نظام مامونیت، خود مامونیتی عوارض اور ان افراد کے لیے محفوظ ہیں جو حاملہ ہیں یا چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں۔ ٹیکے کووڈ-19 سے سنگین بیماری کو روکنے میں مؤثر ہیں۔ یوں تو ٹیکہ کاری لازمی نہیں ہے، مگر ہر کسی کو جتنی جلدی ممکن ہو ٹیکہ لگوانے کی تاکیدی ترغیب دی جاتی ہے۔ کووڈ-19 کے ٹیکے کے بارے میں مزید جانیں۔

مزید معلومات

ہماری ویب سائٹ toronto.ca/COVID19 پر ملاحظہ کریں یا 416-338-7600. پر ہمیں کال کریں۔