UK Health
Security
Agency

لوگ جنہیں تنفسی انفیکشن کی علامات لاحق ہیں بشمول COVID-19

جیسے جیسے ہم COVID-19 کے ساتھ بحفاظت رہنا سیکھ رہے ہیں، ایسے اقدامات موجود ہیں جو کوویڈ-19 ہونے اور دوسروں تک اِس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ہم اٹھا سکتے ہیں۔ ان اقدامات سے دوسری تنفسی انفیکشنز کے پھیلاؤ میں کمی لانے میں بھی مدد ملے گی۔ COVID-19 اور دیگر تنفسی انفیکشنز جیسا کہ فلو یعنی زکام آسانی سے پھیلتی ہیں اور کچھ لوگوں ان سے شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں۔

کوویڈ-19 سے شدید طور پر علیل ہونے کو روکنے میں حفاظتی ٹیکے بہت موثر ہیں، تاہم اگر آپ کو حفاظتی ٹیکے لگے بھی ہوں آپ کو COVID-19 یا کسی دوسری ریسپیریٹری یعنی تنفسی انفیکیشن کے لگنے اور اسے دوسروں کو منتقل کرنے کا امکان موجود ہے۔

یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

زیادہ تر لوگوں کے لئے COVID-19 کے لئے مفت ٹیسٹنگ کی سہولت اب موجود نہیں ہے۔ یہ گائڈنس 2 حصوں پر مشتمل ہے:

1. وہ اقدامات جو آپ دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لئے لے سکتے ہیں، اگر آپ COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن کی علامات کے ساتھ بیمار ہیں اور آپ نے COVID-19 کا ٹیسٹ نہیں کیا ہے۔
2. ان افراد کے لئے مشورہ جنہوں نے COVID-19 ٹیسٹ کیا ہے اور ان کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔

ان لوگوں کے لئے اضافی گائڈنس موجود ہے جنہیں NHS نے مطلع کیا ہے کہ انہیں شدید طور پر علیل ہونے کا خطرہ لاحق ہے اور وہ شاید COVID-19 کے نئے طریقہ ہائے علاج کے اہل ہوں۔

ان افراد کے لئے بھی اضافی گائڈنس موجود ہے جو صحت اور سوشل کیئر کے اداروں میں کام کرتے ہیں۔

وہ افراد جنہیں COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن سے شدید طور پر بیمار پڑنے کا سنگین خطرہ لاحق ہے

جن لوگوں کو COVID-19 اور دیگر تنفسی انفیکشنز سے زیادہ خطرہ ہے ان میں شامل ہیں:

- معمر افراد
- وہ جو حاملہ ہوں
- جنہیں ویکسین نہیں لگے
- کسی بھی عمر کے لوگ جن کا مدافعتی نظام ایسا ہو کہ انہیں شدید طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہو
- کسی بھی عمر کے افراد جنہیں کچھ طویل مدتی عوارض لاحق ہوں

COVID-19 اور دیگر تنفسی انفیکشنز سے شدید بیمار پڑنے کا خطرہ بچوں اور کم عمر نوجوانوں کے لئے بہت کم ہے۔

2 سال سے کم عمر والے کچھ بچوں خصوصاً وہ جنہیں دل کا کوئی عارضہ لاحق ہو یا جو وقت سے پہلے پیدا ہوئے ہوں، اور بہت چھوٹے شیر خوار بچوں کو بھی ریسپیریٹری سینکٹئیل وائرس (RSV) سے ہسپتال میں داخل ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

آپ کو ہمیشہ ہی پتہ نہیں چلے گا کہ آیا اپنے گھر سے باہر جس فرد سے آپ کونٹیکٹ میں آ رہے ہیں وہ شدید علیل ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہے۔ وہ اجنبی ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر وہ لوگ جن کے قریب آپ پبلک ٹرانسپورٹ میں بیٹھتے ہیں) یا وہ لوگ جن کے ساتھ آپ باقاعدگی کے ساتھ کونٹیکٹ میں آتے ہیں (مثلاً دوست اور کام والے کولیگز)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انفیکشن کے پھیلاوَ کو کم کرنے اور دوسروں کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لئے اِس گائیڈنس میں موجود مشورے پر عمل کرنا بہت اہم ہے۔

COVID-19 سمیت تنفسی انفیکشن کی علامات

لوگوں میں تنفسی انفیکشنز بہت تیزی کے ساتھ پھیل سکتی ہیں۔ ان کی علامات سے واقف ہونا بہت ضروری ہے تاکہ آپ دوسرے لوگوں میں اپنی انفیکشن پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اقدامات کر سکیں۔

COVID- 19 اور دوسری تنفسی انفیکشنز کی علامات کافی ملتی جلتی ہیں۔ صرف علامات کی بنیاد پر ہی یہ کہنا ممکن نہیں ہوتا کہ آیا آپ کو COVID-19 ہے یا زکام یا کوئی اور تنفسی انفیکشن ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے، خصوصاً جنہیں ویکسین لگ چکے ہیں، کوویڈ-19 اور دیگر تنفسی انفیکشنز نسبتاً ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔

اگر آپ کو کسی تنفسی انفیکشن جیسا کہ COVID-19 کی علامات ہیں اور آپ کو تیز بخار ہے یا آپ کی طبیعت اتنی خراب ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے یا اپنی معمول کی سرگرمیاں سرانجام نہیں دے سکتے، تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ گھر میں رہیں اور دوسرے لوگوں کے قریب جانے سے اجتناب کریں۔

کوویڈ-19، زکام اور عام تنفسی انفیکشنز کی علامات میں یہ شامل ہیں:

- مسلسل کھانسی
- تیز درجہ حرار، بخار یا ٹھنڈ لگنا
- معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا اِن کا چلے جانا
- سانس چڑھنا
- سمجھ میں نہ آنے والی تھکاوَٹ اور نقاہت
- پٹھوں میں تکلیف اور درد جو ورزش کی وجہ سے نہ ہوں
- کچھ کو کھانے کو دل نہ کرنا اور بھوک نہ لگنا
- سر درد جو کہ غیر معمولی ہو یا معمول سے زیادہ دیر تک رہے
- خراب گلا، بھری یا بہتی ہوئی ناک
- اسہال، جی متلانا یا الٹیاں کرنا

اگر آپ ان علامات کی موجودگی کی وجہ سے بیمار محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو بہت سارا آرام کرنا چاہیئے اور اپنے آپ کو ہائیڈریٹڈ یعنی سیر رکھنے کے لئے پانی پینا چاہیئے۔ آپ اپنی علامات میں بہتری کے لئے ادویات کا استعمال کرسکتے ہیں، جیسا کہ پیرا سیٹامول۔ وائرس والی تنفسی انفیکشنز کے لئے اینٹی بایوٹیکس لینے کی سفارش نہیں کی جاتی کیونکہ ان سے آپ کی علامات میں بہتری اور صحتیابی میں تیزی نہیں آئے گی۔

کچھ کیسز میں دوسری علامات میں بہتری آنے کے بعد ہو سکتا ہے کہ آپ کی کھانسی جاری رہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہوگا کہ آپ ابھی تک انفیکشس ہیں۔

آپ NHS ویبسائٹ پر ان علامات کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں

اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں یا وہ مزید خراب ہو رہی ہوں تو NHS 111 کے ساتھ رابطہ کر کے طبی مشورہ حاصل کریں۔ ہنگامی صورت حال میں 999 ڈائل کریں۔

اگر آپ کو COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن کی علامات ہوں اور آپ نے COVID-19 ٹیسٹ نہیں کیا ہو تو کیا کرنا چاہیئے:

گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں

اگر آپ کو کسی تنفسی انفیکشن جیسا کہ COVID-19 کی علامات ہیں اور آپ کو تیز بخار ہے یا آپ کی طبیعت اتنی خراب ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے یا اپنی معمول کی سرگرمیاں سرانجام نہیں دے سکتے، تو اس وقت تک گھر میں رہنے کی کوشش کریں جب تک آپ کا ٹمپریچر مزید ہائی نہ ہو (اگر ایسا تھا) یا جب تک آپ کو اپنی طبیعت مزید خراب محسوس نہ ہو۔

خصوصی طور پر ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کریں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہو کہ COVID-19 لگنے کی صورت میں وہ شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں خصوصاً وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام ایسا ہو کہ انہیں ویکسینیشن کے باوجود شدید بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہو

اگر ہوسکے تو گھر سے کام کریں۔ اگر آپ گھر سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو اپنے ایمپلائر کے ساتھ اپنی آپشنز کے بارے میں بات کریں۔

اگر آپ کو میڈیکل یا ڈینٹل اپوائنٹمنت میں بالمشافہ آنے کے لئے کہا گیا ہے تو پہلے اس بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر پروائڈر کے ساتھ رابطہ کریں اور انہیں اپنی علامات کے بارے میں بتائیں۔

آپ دوستوں، رشتے داروں یا ہمسایوں کو یہ کہنے پر غور کرسکتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے خورد و نوش کی اشیاء اور دیگر ضروری رسد لائیں۔

اگر آپ اپنے گھر سے باہر جائیں

اگر آپ گھر سے نکلتے ہیں اور آپ کو کسی تنفسی انفیکشن کی علامات ہوں اور آپ کو تیز بخار ہو یا آپ ٹھیک محسوس نہ کر رہے ہوں تو ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کریں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہو کہ وہ شدید طور پر بیمار پڑنے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں خصوصاً وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام ایسا ہو کہ انہیں ویکسینیشن کے باوجود شدید بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہو

مندرجہ ذیل اقدامات آپ کے دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنے کے امکان کو کم کر دیں گے:

- اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تہوں سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہننا
- بھیڑ والی جگھوں جیسا کہ پبلک ٹرانسپورٹ، بڑی سماجی اجتماعات یا کسی ایسی جگہ سے اجتناب جو بند ہو اور کم ہوادار ہو
- کوئی بھی ورزش باہر کرنا، ایسی جگھوں میں جہاں آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ میں نہ آئیں
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنا منہ اور ناک ڈھانپنا؛ کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے کثرت سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں

اپنے گھر میں انفیکشن کا پھیلاؤ کم کریں

جب تک آپ بیمار ہوں تو آپ کے گھر میں دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنے کا خطرہ کافی زیادہ ہے۔ یہ اس پھیلاوَ کے روکنے میں مدد کے لئے آسان سی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

- کوشش کریں کہ جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں ان سے فاصلہ رکھیں
- شیرڈ ایریاز میں ایک اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تہوں سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں، خصوصا اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں جن کے مدافعتی نظام کی وجہ سے ویکسینشن کے باوجود وہ شدید بیمار ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہوں

- جن کمروں میں آپ گئے ہوں ان کی کھڑکیاں کھول کر اور وہاں سے نکلنے کے بعد کم از کم 10 منٹ تک کھڑکیاں کھلی چھوڑ کر کمرے کو ہوادار بنائیں
- اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں اور کھانستے یا چھینکتے وقت ناک اور مُنہ کو ڈھانپیں
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور مشترکہ استعمال کی جانی والی جگہیں جیسے کچنز اور باتھ رومز۔
- جسے بھی آپ کے گھر آنا ہو اسے بتائیں کہ آپ کو علامات ہیں، تاکہ وہ اپنے آپ کو بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کر سکیں جیسا کہ اچھی طرح سے فٹ آنے والا فیس کورنگ یا سرجیکل ماسک پہننا، اگر ہو سکے تو فاصلہ رکھنا اور اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھونا

جرم ڈیفنس ایک ویب سائٹ ہے جو آپ کو اور آپ کے گھر میں موجود دیگر لوگوں کو کوویڈ-19 اور دوسری انفیکشنز کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے آسان طریقوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جو لوگ جرم ڈیفنس استعمال کرتے ہیں انہیں فلو یا دوسری انفیکشنز ہونے کا امکان کم ہے اور ان کا گھر میں دوسروں کو منتقل کرنے کا امکان بھی کم ہے۔

COVID-19 سمیت دوسری تنفسی انفیکشنز کے ساتھ بحفاظت جینے میں اپنے آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں مزید گائڈنس موجود ہے۔

بچے اور جوان سال افراد (18 سال یا اس سے کم) جنہیں COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن کی علامات ہیں

بچوں اور جواں سال افراد میں تنفسی انفیکشنز بہت عام ہیں، خصوصاً سردیوں کے مہینوں میں۔ علامات متعدد تنفسی انفیکشنز کی وجہ سے ہو سکتے ہیں، عام نزلے، COVID-19 اور RSV سمیت۔

اکثر بچوں اور جواں سال افراد کے لئے یہ بیماریاں شدید نہیں ہوں گی اور وہ آرام کرنے اور کافی سارے مشروبات پینے کے بعد جلد ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بہت ہی چند بچے اور نوجوانان تنفسی انفیکشنز لگنے کے نتیجے میں شدید طور پر بیمار پڑتے ہیں۔ یہ ان بچوں اور جواں سال افراد کے لئے بھی درست ہے جنہیں طویل مدتی عوارض لاحق ہیں۔ 2 سال سے کم عمر والے

کچھ بچے خصوصاً قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے RSV سے شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانان کی صحت اور مستقبل کے لئے تعلیمی اداروں میں جانا انتہائی اہم ہے۔

علامات والے بچے اور نوجوانان کو کب گھر پر رہنا چاہیئے اور وہ کب سکول واپس آسکتے ہیں

وہ بچے اور نوجوانان جنہیں معمولی نوعیت کی علامات ہوں جیسا کہ بہتی ہوئی ناک، خراب گلا یا ہلکی سی کھانسی مگر اس کے علاوہ وہ ٹھیک ہوں، اپنے تعلیمی اداروں میں جانا جاری رکھ سکتے ہیں۔

وہ بچے اور نوجوانان جو بیمار ہوں اور انہیں تیز بخار ہو انہیں گھر میں رہنا چاہیئے اور دوسروں لوگوں کے کونٹیکٹ سے اجتناب کرنا چاہیئے، جہاں کہیں ممکن ہو۔ وہ اپنے سکول، کالج یا چائلڈکیئر میں واپس جا سکتے ہیں اور اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں اگر انہیں تیز ٹمپریچر نہ ہو اور وہ سکول جانے کے قابل ہوں۔

ان تمام بچوں اور نوجوانان کو جنہیں تنفسی انفیکشنز ہوں، کھانستے اور/یا چھینکتے وقت ڈس پوز ایبل ٹشو سے اپنا منہ اور ناک ڈھانپنے اور ٹشوز استعمال کرنے یا ٹھکانے لگانے کے بعد اپنے ہاتھ دھونے کی رغبت دلانی چاہیئے۔

یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کا بچہ بیمار ہو تو کس وقت مدد حاصل کی جائے۔ اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں فکرمند ہیں، خاص طور پر اگر ان کی عمر 2 سال سے کم ہے تو آپ کو طبی امداد لینی چاہیئے۔

اگر آپ کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو کیا کیا جائے

گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں

اگر آپ کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو امکان یہی ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے خواہ آپ میں علامات نہ بھی ہوں۔ اگر آپ میں علامات نہ بھی ہوں تب بھی آپ دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔

COVID-19 والے بہت سارے لوگ 5 دنوں کے بعد دوسروں کے لئے انفیکشس نہیں رہیں گے یعنی انہیں بیماری منتقل نہیں کر سکیں گے۔ اگر آپ کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو ٹیسٹ کرنے کے دن کے بعد سے 5 دن گھر پر رہنے کی کوشش کریں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے اجتناب کریں۔ بچوں اور 18 سال سے کم عمر کے نوجوانان کے لئے مختلف ایڈوائس ہے۔

اس وقت کے دوران ایسے اقدامات ہیں جنہیں اٹھا کر آپ دوسروں کو COVID-19 منتقل کرنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

اگر ہوسکے تو گھر سے کام کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ گھر سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو اپنے ایمپلائر کے ساتھ اپنی آپشنز کے بارے میں بات کریں۔

اگر آپ کو میڈیکل یا ڈینٹل اپوائنٹمنٹ میں بالمشافہ آنے کے لئے کہا گیا ہے تو پہلے اس بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر پروائڈر کے ساتھ رابطہ کریں اور انہیں اپنے مثبت ریزلٹ کے بارے میں بتائیں۔

آپ دوستوں، رشتے داروں یا ہمسایوں کو یہ کہنے پر غور کرسکتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے خورد و نوش کی اشیاء اور دیگر ضروری رسد لائیں۔

اس مدت کے اختتام پر، اگر آپ کا ٹمپریچر زیادہ ہو یا آپ بیمار محسوس کر رہے ہوں تو اس ایڈوائس پر عمل کرنے کی کوشش کریں جب تک آپ اتنا ٹھیک محسوس نہ کریں کہ اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکیں اور اگر آپ کا ٹمپریچر زیادہ تھا تو وہ کم نہ ہوا ہو۔

اگرچہ بہت سارے لوگ 5 دنوں کے بعد دوسروں کے لئے انفیکشس نہیں رہیں گے، کچھ لوگ انفیکشن کے لگنے کے بعد سے 10 دنوں تک دوسروے لوگوں کے لئے انفیکشس رہ سکتے ہیں یعنی انہیں انفیکشن لگا سکتے ہیں۔ آپ کو ٹیسٹ کرنے کے دن کے بعد سے 10 دنوں تک ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کرنا چاہیئے جنہیں COVID-19 سے شدید طور پر بیمار ہونے کا بہت زیادہ خطرہ لاحق ہو، خصوصاً وہ لوگ جن کے مدافعتی نظام کا مطلب ہو کہ انہیں ویکسینیشن کے باوجود COVID-19 سے شدید طور پر بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہو

اگر آپ اپنے گھر سے باہر جائیں

اگر آپ اپنے مثبت ٹیسٹ رزلٹ کے 5 دنوں کے اندر گھر سے نکلتے ہیں تو مندرجہ ذیل اقدامات اٹھانے سے دوسروں کو COVID-19 منتقل کرنے کا امکان کم ہو جائیں گے:

- اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تہوں سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں
- بھیڑ والی جگہوں جیسا کہ پبلک ٹرانسپورٹ، بڑی سماجی اجتماعات یا کسی ایسی جگہ سے اجتناب کریں جو بند ہو اور کم ہوادار ہو
- کوئی بھی ورزش باہر کریں، ایسی جگہوں میں جہاں آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ میں نہ آئیں
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنا منہ اور ناک ڈھانپیں؛ کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے کثرت سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں

اپنے گھر میں انفیکشن کا پھیلاؤ کم کریں

جب تک آپ انفیکشس ہیں تو آپ کے گھر میں دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنے کا خطرہ کافی زیادہ ہے۔ یہ اس پھیلاوَ کے روکنے میں مدد کے لئے آسان سی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

- کوشش کریں کہ جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں ان سے فاصلہ رکھیں
- شیرڈ ایریاز میں ایک اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تہوں سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں، خصوصا اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں جن کے مدافعتی نظام کی وجہ سے ویکسینیشن کے باوجود وہ شدید بیمار ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہوں
- جن کمروں میں آپ گئے ہوں ان کی کھڑکیاں کھول کر اور وہاں سے نکلنے کے بعد کم از کم 10 منٹ تک کھڑکیاں کھلی چھوڑ کر کمرے کو ہوادار بنائیں
- اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں اور کھانستے یا چھینکتے وقت ناک اور مُنہ کو ڈھانپیں
- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور مشترکہ استعمال کی جانی والی جگہیں جیسے کچنز اور باتھ رومز۔
- جسے بھی آپ کے گھر آنا ہو اسے بتائیں کہ آپ کا رزلٹ مثبت ہے، تاکہ وہ اپنے آپ کو بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کر سکیں جیسا کہ اچھی طرح سے فٹ آنے والا فیس کورنگ یا سرجیکل ماسک پہننا، اگر ہو سکے تو فاصلہ رکھنا اور اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھونا

جرم ڈیفنس ایک ویب سائٹ ہے جو آپ کو اور آپ کے گھر میں موجود دیگر لوگوں کو کوویڈ-19 اور دوسری انفیکشنز کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے آسان طریقوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جو لوگ جرم ڈیفنس استعمال کرتے ہیں انہیں فلو یا دوسری انفیکشنز ہونے کا امکان کم ہے اور ان کا گھر میں دوسروں کو منتقل کرنے کا امکان بھی کم ہے۔

اگر آپ کسی ایسے فرد کے قریبی کونٹیکیٹ ہیں جس کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو کیا کرنا چاہیئے

وہ لوگ جو کسی ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں کوئی ایسا فرد رہتا ہے جس کو کوویڈ-19 ہو تو انفیکٹ ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے ساتھ لمبے عرصے کے کونٹیکٹ کا امکان بہت زیادہ ہے۔ جو افراد جو COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے گھر رات گزاریں جبکہ انہیں ابھی بھی انفیکشن ہو تو وہ بھی زیادہ خطرے کی زد پر ہیں۔

اگر آپ ایسے فرد کے گھرانے سے ہوں یا ان کے ہاں رات گزاری ہو جن کے COVID-19 ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو آپ کے انفیکشن کو نمودار ہونے میں 10 تک دن لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ میں COVID-19 کی علامات نہ بھی ہوں تب بھی آپ کا دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنا ممکن ہے۔

آپ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کر کے دوسروں کو لاحق خطرہ کم کرسکتے ہیں:

- ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کریں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہو کہ COVID-19 لگنے کی صورت میں وہ شدید طور پر بیمار پڑنے کے خطرے کی زد پر ہیں خصوصاً وہ لوگ جن کے مدافعتی نظام کا مطلب ہو کہ ویکسینیشن کے باوجود COVID-19 سے وہ شدید طور پر بیمار ہونے کے بہت زیادہ خطرے سے دوچار ہیں
- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو محدود کریں، خاص طور پر پُرہجوم، بند یا ہوا کی آمد و رفت کے ناقص نظام کے حامل مقامات پر
- اگر آپ کو دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی کونٹیکٹ میں آنا ہی ہو، یا آپ کسی پرہجوم جگہ میں ہوں تو وہاں اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تہوں سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں۔
- اپنے ہاتھوں کو بکثرت صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائسر استعمال کریں

اگر آپ میں تنفسی امراض کی علامات نمودار ہوں تو گھر پر رہنے کی کوشش کریں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں اور علامات والے لوگوں کے لئے گائڈنس پر عمل کریں۔

اگر آپ COVID-19 لگے کسی فرد کے کونٹیکٹ ہیں لیکن ان کے ساتھ رہتے نہیں ہیں یا ان کے گھر رات نہیں گزاری تو آپ کے انفیکٹ ہونے کا خطرہ کم ہے۔ COVID-19 سمیت دوسری تنفسی انفیکشنز کے ساتھ بحفاظت جینے میں اپنے آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں گائڈنس موجود ہے۔

بچے اور 18 سال سے کم عمر نوجوانان جن کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو:

بچوں اور نوجوانان کی COVID-19 کا ٹیسٹ کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی جب تک کوئی ہیلتھ پروفیشنل نہ کہے۔

اگر کسی بچے یا نوجوان کے کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو انہیں ٹیسٹ کرنے کے دن کے بعد سے 3 دن گھر پر رہنے کی کوشش کرنا چاہیئے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے اجتناب کرنا چاہیئے اگر ان سے ہو سکے۔ 3 دن بعد اگر وہ اچھا محسوس کریں اور ان کو تیز ٹیمپریچر نہ ہو تو دوسرے لوگوں کو انفیکشن منتقل کرنے کا خطرہ کافی کم ہوتا ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ بچے اور نوجوانان بالغان کے مقابلے میں دوسرے لوگوں کے لئے کم وقت کے لئے انفیکشس رہتے ہیں۔

بچے اور کم عمر نوجوانان جو عام طور پر سکول، کالج یا بچوں کی نگہداشت کے اداروں میں جاتے ہیں اور جو COVID-19 سے متاثرہ فرد کے ساتھ رہتے ہیں تو انہیں معمول کے مطابق اپنے ادارے میں جانا جاری رکھنا چاہئے۔

اگر آپ کو COVID-19 ہے تو اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں کو انفیکشن منتقل کرنے کے خطرے کو کیسے کم کریں

اگر آپ کو COVID-19 ہے تو اس بات کا بہت زیادہ خطرہ ہے کہ آپ کے گھرانے کے دوسرے افراد کو بھی یہ آپ سے لگے گا۔ بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنے گھر میں انفیکشن کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے لیے کرسکتے ہیں۔

1. گھر میں موجود دیگر لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ محدود کریں۔ کمیونل یعنی اجتماعی جگھوں میں کم سے کم وقت گزاریں۔

2. بار بار چھوئی جانے والی سطحوں اور شیئرڈ کمروں جیسا کہ باورچی خانو اور غسل خانوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔
3. اپنے ہاتھ باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں، خاص طور پر کھانسنے اور چھینکنے کے بعد۔
4. جہاں ممکن ہو ان لوگوں سے مدد حاصل کریں جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ صفائی میں اور محفوظ طریقے سے آپ کے لئے خوراک لانے میں مدد کے لئے کہیں تاکہ غیرضروری کونٹیکٹ سے بچا جائے۔
5. اگر آپ کو شیرڈ ایریاز یعنی مشترکہ جگہوں میں وقت گزارنا پڑے تو فیس کوورنگ پہنیں۔
6. کمروں کو اچھی طرح سے ہوادار رکھیں۔
7. کھانسی اور چھینکیں ٹشوز میں کریں اور انہیں سیدھا بِن میں ڈالیں۔