



# کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشنز نال محفوظ طریقے نال زندگی گزارنا

جیویں جیویں اسی محفوظ طریقے نال کورونا وائرس (کووڈ-19) دے نال جینا سکھ رہے آں، کجھ کم نیں جھڑے اسی سارے کووڈ-19 لگن تے اگے پھیلان دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دین لئی کر سکدے آں۔ ایہناں اقدام نال دوجیاں تنفسی انفیکشنز، جیویں فلو، دے پھیلاؤ نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے گی جھڑیاں کہ آسانی نال پھیل جاندياں نیں تے کجھ لوکاں نوں شدید بیمار کر سکدیاں نیں۔

کووڈ-19 دوجیاں تنفسی انفیکشنز جیویں انفلوینزا (فلو) دے نال نال آسانی نال پھیل سکدیاں نیں تے کجھ لوکاں وچ شدید علالت دا سبب بن سکدیاں نیں۔ ممکن اے کہ ٹسی کسی تنفسی وائرس جیویں کووڈ-19 نال متاثر ہو جاؤ اور تھائے وچ کوئی علامات نمودار نہ ہون پر ٹسی حلے وی انفیکشن نوں اگے دوجے لوکاں نوں منتقل کر سکدے او۔

کووڈ-19 ہون یا ایس نوں اگے منتقل کرن دا خطرہ اوس ویلے سب توں ودھ ہو سکدا اے جدوں ٹسی جسمانی طور تے کسی متاثرہ فرد دے نزدیک ہندے او یا دوجے لوکاں نال بند تے/یا غیر ہوادار تھانواں نوں شیئر کردے او۔ جدوں کوئی تنفسی وائرل انفیکشن جیویں کووڈ-19 نال متاثرہ فرد ساہ لیندا اے، کھنگدا اے یا نچھ ماردا اے تے اوہ چھوٹے ذرات خارج کردا اے جنہاں وچ انفیکشن دا سبب بنن والا وائرس موجود ہوندا اے۔ ذرات ساہ رابیں اپنے اندر لے جائے جا سکدے نیں یا ایہناں دا رابطہ اکھاں، نک یا مُنہ نال ہو سکدا اے۔ ایہہ ذرات شیواں دیاں سطحیاں اُتے وی ڈگ سکدے نیں تے چھوت دے ذریعے اک فرد توں دوجے فرد نوں منتقل ہو سکدے نیں۔

تھانوں ہمیشہ ایہہ پتہ نہیں لگ سکدا کہ آیا رابطہ وچ آون والا فرد [کووڈ-19](#) سمیت تنفسی انفیکشنز دی وجہ توں شدید بیمار ہون دے زیادہ خطرے وچ [اے یا نہیں](#)۔ اوہ اجنبی وی ہو سکدے نیں (مثال دے طور تے پبلک ٹرانسپورٹ

وچ تہاڈے نال بیٹھن والے لوک) یا اوہ لوک جنہاں نال تہاڈا باقاعدگی نال رابطہ ہندا اے (مثلاً دوست تے کم والے کولیگز)۔

ایسیاں چیزاں موجود نیں جہڑیاں ٹسی اپنی روزمرہ زندگی وچ کر سگدے او جو کووڈ-19 تے دیگر تنفسی انفیکشنز دے پھیلاء نوں گھٹ کرن وچ مدد کرن گئیاں اور اوہناں لوکاں دی حفاظت کرن گئیاں جنہاں نوں سب توں ودھ خطرہ اے۔ اوہ چیزاں جہڑیاں ٹسی کر سگدے او:

1. حفاظتی ٹیکے لگواؤ۔
2. جے کمریاں وچ کسے نال مل رہے او تے تازہ ہوا اندر آون دیو۔
3. چنگی حفظان صحت اُتے عمل کرو:
  - اپنے ہتھ دھوؤ
  - کھانسی تے نچھاں نوں ڈھکو
  - اپنے اردگرد چیزاں نوں کثرت نال صاف کرو
4. فیس کوورینگ یا ماسک پہنو۔

فیس کوورینگز یا فیس ماسک پہنن نال دوجے لوکاں وچ تہاڈے ولوں پھیلائی جان والی انفیکشن دے امکان نوں گھٹ کرن وچ مدد ملدی اے، خاص طور تے بھیڑ بھاڑ والیاں بند تھانواں وچ، تے کجھ تنفسی وائرسز نال متاثر ہون توں تہاڈی حفاظت کر سگدے نیں۔

جے تھانوں کسے تنفسی انفیکشن دیاں علامات نیں، جیویں کووڈ-19 تے تھانوں تیز بخار اے یا کم اُتے جان یا معمول دیاں سرگرمیاں جاری رکھن لائق طبیعت ٹھیک نہیں، تے تھانوں مشورہ دتا جا رہیا اے کہ گھر وچ رہن دی کوشش کرو تے دوجے لوکاں نال رابطہ ہون توں اجتناب کرو۔

[اوپناں اقدامات بارے گاؤڈنس موجود اے جہڑے ٹسی دوسرے لوکاں دی حفاظت کرن لئی کر سگدے او جے ٹسی تنفسی انفیکشن دی علامات دے سبب بیمار او، کووڈ-19 سمیت ۔](#)

## 1. حفاظتی ٹیکے لگواؤ

حفاظتی ٹیکے کووڈ-19 اور دوجیاں تنفسی انفیکشنز دے خلاف سانبوں دستیاب سب توں بہترین دفاع اے۔ اوہ ہسپتال وچ داخلے تے موت تے خلاف چنگا دفاع فراہم کردے نیں۔ اوہ طویل مدتی علامات دے خطرے نوں وی روکدے نیں۔ کووڈ-19 دے حفاظتی ٹیکے محفوظ اور موثر نیں اور ویکسین پروگرامز دی مسلسل نگرانی کیتی جا رہی اے۔

جے تُسی اہل او تے تُساں حلے تک کووڈ-19 ویکسین دا مکمل کورس نہیں لگوا یا، تے تہانوں [حفاظتی ٹیکے لگوانے](#) چاہیدے نیں۔ کووڈ-19 دی ویکسین دا اک مکمل کورس شدید بیماری دے خلاف تحفظ فراہم کردا اے، اومیکرون ویرینٹ سمت، پر وقت دے نال نال ایہہ تحفظ گھٹ ہندا جاندا اے۔ حفاظتی ٹیکیاں دی وجہ توں فراہم کردہ تحفظ نوں بوسٹر ڈوزز کافی حد تک بہتر کر دیاں نیں۔ جدوں تہانوں پیشکش کیتی جائے تے تہانوں کووڈ-19 لئی بوسٹر ڈوز لگوانی چاہیدی اے۔

تُسی دوجے حفاظتی ٹیکیاں لئی وی اہل ہو سکدے او خاص طور تے جے تہانوں شدید علالت دا خطرہ ہوئے۔ جنی جلدی تُسی کر سکو حفاظتی ٹیکے لگواؤ۔

[این ایچ ایس دی وب سائٹ اُتے حفاظتی ٹیکیاں بارے تے ایہہ کدوں لگوانے نیں بارے مزید معلومات موجود اے۔](#)

## 2. تازہ ہوا اندر آون دیو

غیر ہوا دار تہانواں وچ ہوا وچ تنفسی وائرسز دی تعداد ودھدی جاندی اے۔ ایس نال کووڈ-19 تے دوجیاں تنفسی انفیکشنز پھیلن دا خطرہ ودھ جاندا اے، خاص طور تے جے بہت سارے متاثرہ افراد موجود ہوں۔ کسے متاثرہ فرد دے چلے جان توں بعد وی وائرس ہوا وچ موجود رہندا اے۔

باہر ملن نال کافی حد تک خطرہ گھٹ سکدا اے پر ایہہ ہمیشہ ممکن نہیں ہندا۔

کوئی دروازہ یا کھڑکی کھول کے ہوا کمرے دے اندر لیا کے، بہاویں صرف چند منٹاں لئی ہی، اوس پرانی ہوا نوں باہر کڈھن وچ مدد ملدی اے جس وچ وائرس والے ذرات موجود سن تے انفیکشنز پھیلن دے امکان گھٹ ہو جاندا نیں۔ مستقل طور تے تھوڑی جہی ہوا اندر لے آون وچ ٹریکل وینٹس (عام طور تے کسے کھڑکی دے اُتے والے حصے وچ چھوٹے سوراخ) یا گرلز مفید ثابت ہو سکدے نیں۔ جنی زیادہ ہوا کمرے دے اندر لیائی جائے گی اونی ہی چھیتی کمرے وچوں وائرسز باہر کڈھے جا سکدے نیں۔

جے تہاڈے گھر وچ کسے نوں کووڈ-19 یا کوئی دیگر تنفسی وائرس ہو جائے تے ہوا دی آمدورفت وائرس نوں پھیلن توں ڈکن دی کوشش کرن لئی سب توں زیادہ اہم اے۔ [اِتھے مزید گائڈنس ویکھو۔](#)

ہوا دی چنگی آمدورفت نوں صحت دے دوجے فائدیاں نال جوڑیا جاندا اے جیویں چنگی نیندر، اور کم یا اسکول توں بیماری دی وجہ توں بیماری دی وجہ توں چھٹی دے گھٹ دن۔

ایس بارے وچ مزید مشورہ موجود اے کہ [ٹسی بوا دی آمدورفت نوں بہتر کرن لئی کم کر سکدے او](#)۔

### 3. حفظانِ صحت دیاں بنیادی گلاں یاد رکھو

حفظانِ صحت دے ایہہ بنیادی ضابطیاں تے عمل کرن نال تہانوں تے دوجے لوکاں نوں کووڈ-19 تے دوجیاں عام انفیکشنز توں بچن وچ مدد ملے گی:

- کھنگدے تے نچھن مار دے ویلے اپنے نک تے مَنہ نوں ڈھکو
- اپنے ہتھ دھوؤ
- اپنے اردگرد چیزاں نوں صاف کرو

[جرم ڈیفنس](#) اک مفید ویب سائٹ اے جہڑی تہانوں تے تہاڈے گھرانے دے دوجے افراد دی کوویڈ-19 دے خلاف حفاظت کرن وچ طریقے ڈھونڈن وچ مدد کر سکدی اے۔ ایہہ کوویڈ-19 تے دیگر وائرسز دے اپنے گھر وچ خطرے گھٹ کرن لئی سائنسی طور تے ثابت شدہ مشورے فراہم کردی اے۔

### کھنگدے تے نچھن مار دے ویلے اپنے نک تے مَنہ نوں ڈھکو

کھنگن تے نچھ مارن نال کسے فرد ولوں خارج کیتی جان والے ذرات دی تعداد، اوبناں ولوں طے کردہ فاصلے تے بوا وچ رہن والے ویلے وچ وادھا ہو جاندا اے۔ جے کوئی متاثرہ فرد بنا مَنہ ڈھکے کھنگدا یا نچھ ماردا اے تے اوبناں دے اردگرد موجود لوکاں دے متاثر ہون دا خطرہ بہت زیادہ ودھ جاندا اے۔ اپنا نک تے مَنہ ڈھک کے ٹسی وائرس دے حامل ذرات دے پھیلاء دے خطرے نوں گھٹا دیو گے۔

جدوں ٹسی کھنگو یا نچھ مارو تے اپنے مَنہ تے نک نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھک لو۔ ٹشو نوں کسے بن وچ پا دیو تے فوری طور تے اپنے ہتھ دھو لو یا سینی ٹائزر استعمال کرو جے تہاڈے کول ٹشو موجود نہیں تے فیر اپنی کھنی دے خم وچ کھنگو یا نچھ مارو، اپنے ہتھ آتے نہیں۔

### اپنے ہتھ دھوؤ یا سینی ٹائز کرو

ہتھ بہت ساریاں شیواں نوں چھوندے نیں تے ایہہ وائرسز تے دیگر جراثیم نال آلودہ ہو جاندے نیں۔ اک واری وائرس نال آلودہ ہون توں بعد ہتھ ایہناں نوں تہاڈیاں اکھاں، نک یا مَنہ نوں منتقل کر سکدے نیں۔ ایتھوں وائرس تہاڈے جسم وچ داخل ہو سکدے نیں تے تہانوں متاثر کر سکدے نیں۔

اپنے ہتھ دھون یا سینی ٹائز کرن نال وائرس تے دیگر جراثیم ختم ہو جاندا ہے۔  
 نہیں تے جے ٹسی اپنے منہ نوں ہتھ لاو تے تہاڈا متاثر ہون دا امکان گھٹ  
 جاندا ہے۔ اپنے ہتھ صاف کرن دا سب توں موثر طریقہ پانی تے صابن ورتنا ہے،  
 خاص طور تے جے تہاڈے ہتھ ویکھن وچ گندے ہون۔ جدوں پانی تے صابن  
 دستیاب نہ ہون تے ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کیتا جاسکدا ہے۔ تہانوں ایہہ  
 دن بھر باقاعدگی نال کرنا چاہیدا ہے۔

ایس توں علاوہ، اپنے ہتھ دھوؤ:

- کھنگن، نچھن تے اپنا نک صاف کرن توں بعد
- کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں
- ایسی تہانواں نوں ہتھ لان توں بعد جنہاں نوں بہت سارے لوکاں نہیں  
 ہتھ لائے ہون جیویں ہینڈ ریلز تے مشترکہ استعمال والے تہاں جیویں  
 کچن تے ہاتھ رومز
- گھر واپس آن ویلے

## اپنے اردگرد چیزاں نوں صاف کرنا

جدوں متاثرہ لوکی چیزاں تے املاک نوں چھوندے یا اوہناں دے اُتے کھنگدے،  
 نچھ مار دے، گلاں کردے یا ساہ لیندے نہیں تے اوہ وی کووڈ-19 تے دوجے  
 جراثیماں نال متاثر ہو سکدیاں نہیں۔ چیزاں دی صفائی کرن نال انفیکشن ہون  
 تے ایسے دے پھیلاؤ دا خطرہ گھٹ جائے گا۔

اپنے گھر وچ کثرت نال چیزاں دیاں سطحاں نوں صاف کرو۔ اوہناں چیزاں دیاں  
 سطحاں اُتے خاص توجہ دیو جنہاں نوں کثرت نال ہتھ لائے جاندا ہے جیویں  
 ہینڈلز، لائٹس دے سوئچ، ورکس سرفیسز تے بجلی نال چلن والے آلات  
 جیویں ریموٹ کنٹرولز۔

## 4. فیس کوورینگ یا فیس ماسک پان اُتے کدوں غور کرنا چاہیدا ہے

فیس کوورینگ یا فیس ماسک پہنن نال کووڈ-19 یا دیگر تنفسی انفیکشنز نا  
 متاثرہ افراد ولوں منہ تے نک راہیں خارج کردہ ذرات دی تعداد جنہاں وچ  
 وائرس ہندے نہیں اوہ گھٹ سکدی ہے۔ فیس کوورینگز فیس کوورینگز پہنن  
 والے شخص نوں کچھ وائرسز نال متاثر ہون توں محفوظ رکھ سکدی ہے۔

فیس کوورینگ کدوں پائی جائے

- جدوں ٹسی کسے ایسے فرد نال قریبی رابطے وچ آؤ جنہاں دا کووڈ-19 یا دیگر تنفسی انفیکشنز نال شدید علیل ہون دا زیادہ خطرہ ہندا اے
- جدوں کووڈ-19 دی شرح بلند بوئے اور ٹسی دوجے لوکاں نال قریبی رابطے وچ ہوو گے، جیویں بھیڑ بھاڑ والیاں تے بند تھانواں
- جدوں بہت سارے تنفسی وائرسز زیر گردش ہون، جیویں موسم سرما، تے ٹسی دوجے لوکاں نال قریبی رابطے وچ ہوو گے، جیویں بھیڑ بھاڑ والیاں تے بند تھانواں

جے تھانوں کووڈ-19 دیاں علامات نیں یا مثبت ٹیسٹ رزلٹ موصول ہویا اے تے تھانوں گھروں جان دی ضرورت اے، تے فیر چنگی طرحاں پوری اون والی فیس کوورینگ یا فیس ماسک کووڈ-19 یا دیگر تنفسی انفیکشنز نوں گھٹ کرن وچ مدد کر سگدے نیں۔ [تنفسی انفیکشن دی علامات یا مثبت ٹیسٹ رزلٹ والے لوکاں لئی گائڈنس](#) وچ بور مشورہ ویکھو۔

جھڑے لوک تعلیمی یا چائلڈ کیئر دے اداریاں وچ حاضر ہندے نیں عام طور تے اوہناں کولوں توقع نہیں کیتی جاندی کہ اوہ فیس کوورینگ پہنن۔ سیفٹی دی وجوہات دی بناء آتے 3 سال توں گھٹ عمر دے بچیاں لئی فیس کوورینگز دی سفارش نہیں کیتی جاندی۔

## چنگی فیس کوورینگ کسراں بندی اے

فیس کوورینگز سب توں چنگے طریقے نال کم کردیاں نیں جے کئی تھان نال مل کے بنیاں ہون (گھٹ توں گھٹ 2 اور ترجیحاً 3) تے نک تے مُنہ دے دوالے چنگی طرح پوریاں آون۔ وائر نوز بریج نال فٹنگ بہتر ہو سگدی اے تے عینکاں نوں دھندلا ہون توں وی بچیاں جا سگدا اے۔ جے چنگی طرح مُنہ تے نک دے دوالے پورے نہ آون یا صرف اک تیبہ نال بنے ہون تے فیر سکارف، بنداناں تے مذہبی کپڑیاں دا گھٹ موثر ہون دا امکان ہندا اے۔

دوبارہ قابل استعمال یعنی ری یوز ایبل فیس کوورینگز کپڑے دھون دی ہدایات دے مطابق دوجی لاندری دیاں چیزاں نال دھوئے جا سگدے اور سگدے وقت ایہناں نوں نقصان نہیں پہنچنا چاہیدا۔ سنگل یوز یعنی صرف اک واری استعمال کیتے جاون والے ڈسپوز ایبل ماسکس نوں دوبارہ دھونا یا استعمال نہیں کرنا چاہیدا تے ذمہ دارانہ طریقے نال ایہناں نوں ٹھکانے لایا جانا چاہیدا اے۔