

آپ ان آسان ہدایات پر عمل کریں:

1. اپنے ہاتھ اکثر دھوئے رہیں: ہاتھوں کی دھلائی اور جراثیم کشی سے اس انفیکشن کی روک تھام ممکن ہے۔ ہاتھوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھویا جائے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہے تو 60% الکحل پر مبنی ہاتھوں کے لئے جراثیم کش بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنے ہاتھ دھونے سے وائرس ختم ہوتا ہے۔
2. شدید سانس کے انفیکشن میں مبتلا افراد کے زیادہ قریب ہونے سے گریز کریں: دوسرے لوگوں سے کم سے کم ایک میٹر کی دوری پر رہیں، خاص طور پر جب انہیں کھانسی ہو یا چھینک آئے یا بخار ہو، کیونکہ یہ وائرس لعاب کے باریک قطروں میں ہوتا ہے اور قریب والوں میں منتقل ہو سکتا ہے
3. اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو اپنے ہاتھوں سے مت چھوئیں: یہ وائرس بنیادی طور پر سانس کے ذریعے پھیلتا ہے، لیکن یہ آنکھوں، ناک اور منہ کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہو سکتا ہے، لہذا ان کو اچھی طرح سے نہ دھوئے ہوئے ہاتھوں سے چھونے سے گریز کریں۔ کیونکہ، آپ کے ہاتھ وائرس سے آلودہ سطحوں کو چھو سکتے ہیں اور اسے اپنے جسم میں منتقل کر سکتے ہیں۔
4. اگر آپ کو چھینک آئے یا کھانسی ہو تو اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپیں: اگر آپ کو سانس کی شدید انفیکشن ہے تو، دوسرے لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں، کبھی کے اندر یا ڈسپوزیبل رومال میں کھانسی کریں، ماسک پہنیں اور اپنے ہاتھ دھولیں۔ اگر آپ اپنا منہ اپنے ہاتھوں سے ڈھانپ لیتے ہیں تو آپ ان چیزوں یا لوگوں کو آلودہ کر سکتے ہیں جن سے آپ رابطے میں ہیں۔
5. اینٹی وائرل دوائی یا اینٹی بائیوٹکس نہ لیں جب تک کہ آپ کا ڈاکٹر اسے تجویز نہ کرے: بنی الحال کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں ہے کہ اینٹی وائرل دوائیوں کا استعمال نئے کرونا وائرس (سارس کووی-2) کے انفیکشن سے روک لے۔ اینٹی بائیوٹکس ادویات وائرس پر کارآمد نہیں ہوتیں، بلکہ صرف بیکٹیریا پر قابو پا سکتی ہیں۔ چونکہ سارس کووی-2، ایک وائرس ہے اور اس وجہ سے اینٹی بائیوٹکس سے روک تھام یا علاج ممکن نہیں ہے، اگر اس کے ساتھ کوئی بیکٹیریل انفیکشن نہ ہو۔
6. کلورین یا الکحل والی جراثیم کش سے صفائی کریں: بیکٹیریائی جراثیم کش، جن سے نیا کرونا وائرس (سارس-کووی-2) ختم کیا جاسکتا ہے ان میں فلچل / کلورین پر مبنی ڈس انفیکٹنٹس، سالوینٹس، 75 فیصد ایٹھنول، ہیراسیٹک ایسڈ اور کلوروفارم شامل ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر اور فارماسسٹ آپ کو مناسب مشورہ دے سکتے ہیں۔
7. ماسک صرف اس صورت میں استعمال کریں جب آپ کو شبہ ہے کہ آپ بیمار ہیں یا بیمار لوگوں کی مدد کر رہے ہیں: عالمی ادارہ صحت صرف اس صورت میں ماسک پہننے کا مشورہ دیتا ہے جب آپ کو شبہ ہے کہ آپ کو نیا کرونا وائرس ہو گیا ہے، اور آپ کو کھانسی یا چھینکنے جیسے علامات کا سامنا ہے، یا اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جسے نیا کرونا وائرس انفیکشن ہونے کا خدشہ ہے (چین کا حالیہ سفر اور سانس کی علامات)۔ ماسک کا استعمال: وائرس کے پھیلاؤ کو محدود کرنے میں مددگار ہے، لیکن اسے حفظان صحت کے دیگر اقدامات کے علاوہ پہننا چاہیے، جیسا کہ کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا۔ ایک دوسرے کے اوپر متعدد ماسک پہننا مفید نہیں ہے۔
8. چائے میں تیار کردہ مصنوعات اور چائے سے آنے والے پارسل خطرناک نہیں ہیں: عالمی ادارہ صحت نے بتایا ہے کہ جو لوگ چائے سے پارسل وصول کرتے ہیں انہیں نئے کرونا وائرس کا کوئی خطرہ نہیں ہے، کیونکہ یہ وائرس کسی چیز پر زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتی۔ آج تک، ہمارے پاس اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ چین میں یا کسی اور جگہ تیار کی جانے والی اشیاء، نئے کرونا وائرس (سارس-کووی-2) کو منتقل کر سکتی ہیں۔
9. پالتو جانوروں سے کرونا وائرس کو نہیں پھیلاتے ہیں: بنی الحال، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کتے اور بلیوں جیسے پالتو جانور اس وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ تاہم، پالتو جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھونا بہتر ہے۔
10. مزید معلومات کے لئے ٹول فری نمبر 1500 پر رابطہ کریں: وزارت صحت نے عوامی افادیت کے لئے یہ نمبر 1500 ایکٹیو کیا ہے۔