

ڪورونا وائرس

بچاءَ جا طريقا ۽ اسان جون ذميواريون

معزز شهري، جيئن ته اسان سڀ بخوبي واقف آهيون ته هن وقت پاڪستان سميت سڄي دنيا ۾ ڪورونا وائرس تمام تيزي سان پکڙجي رهيو آهي. جيڪڏهن ان جي روڪڻ نه ڪئي وئي ته تمام گهڻو نقصان ٿي سگهي ٿو، هن وقت اسان جو ملڪ بدترين معاشي حالتن کي منهن ڏئي رهيو تنهنڪري هر شخص کي پنهنجي حسي جي ذميواري پوري ڪرڻي پوندي، ٻي صورت ۾ ان سان مقابلو ڪرڻ ممڪن نه آهي. هيٺ ڪجهه هدايتون ڏجن ٿيون جن تي عمل ڪري اسان پاڻ ۽ ٻين کي هن وبا کان بچائي سگهون ٿا.

ڪورونا وائرس ڇا آهي؟

ڪورونا وائرس هڪ جراثيم آهي جيڪو هڪ شخص کان ٻين ڏانهن تمام تيزي سان منتقل ٿي ٿو. هي وائرس گلي، ڦڦڙن، معدي ۽ گردن کي نقصان پهچائي ٿو. ڪنهن به شخص کي سخت بيمار ڪرڻ ۾ هن کي پنج کان ست ڏينهن لڳن ٿا. پهريان هي خشڪ ڪنگهه، زڪام ۽ بخار سان شروع ٿئي ٿو، ۽ اهي تڪليف پوءِ وڌيون وڃن ٿيون ۽ گلي ۾ سور، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ مٿي ۾ سور ٿئي ٿو. جيڪڏهن هي علامتون ستن ڏينهن تائين جاري هجن ته فوراً پنهنجو ٽيسٽ ڪرايو.

هي وائرس متاثر شخص سان نه صرف ملڻ پر ان جي ڪنگهڻ ۽ ٽڪڻ جي ڪري پڻ پکڙجي ٿو. متاثر شخص جي استعمال ۾ ڪپڙا، پلاسٽڪ، کاغذ، ٿانو ۽ ڪاٺ وغيره جو سامان آهي ته ممڪن آهي تي هي وائرس اتي چوويهن ڪلاڪن تائين موجود هجي.

ياد رهي: ڪجهه اهڙا به مريض آهن جن کي ڪنگهه ۽ زڪام ناهي ان جي باوجود به اهي وائرس کان متاثر ٿيل آهن، تنهنڪري هڪ ٻئي سان هٿ ملائڻ ۽ گڏ ويهڻ کان سخت پاسو ڪيو وڃي.

ذاتي بچاءَ

ٻي ڪنهن کي محفوظ رکڻ کان اڳ ضروري آهي ته اسان سڀ کان پهريان پنهنجي حفاظت ڪريون. ان لاءِ هيٺين ڳالهين تي عمل ڪيو وڃي.

- پنهنجا هٿ هر وقت صابن سان ڌوئڻ رکڻ گهرجن
- جيڪڏهن ڪنهن ۾ مصروف آهيو ته هٿن کي منهن، نڪ، اکين يا ڪنن وغيره سان نه لڳايو
- نماز لاءِ وضو گهر ۾ ڪيو ۽ ممڪن هجي تي سنتون ۽ نفل به گهر ۾ پڙهو
- هٿ ملائڻ يا پاڪر پائڻ کان پاسو ڪريو
- ڪٿي ميڙ ڪري نه بيهو

- گهڻو وقت گهر ۾ گذاريو ۽ سفر يا اچ وڃ کان پاسو ڪريو
- ترش ميوا جهڙوڪ: نارنگيون، ليمو وغيره کائو
- تريل ۽ سٽپين شين کان پاسو ڪريو
- پاڻيءَ جو واهيو سٺو رکيو ۽ اچ لڳڻ بعد جلد پاڻي پيئو
- گهر جي وڏن ۽ ٻارن سان ميل جول محدود رکيو ۽ انهن کي ٻاهر وڃڻ جي اجازت نه ڏيو
- ڪنگهه ۽ زڪام هجي ته پنهنجي منهن کي ڍڪيو ۽ صاف ڪرڻ کانپوءِ پنهنجا هٿ سٺي نموني ڌوئو

گهر جو بچاءُ

گهر جي حفاظت لاءِ هي اپاءَ وٺو

- گهر ۾ داخل ٿيڻ شرط صابن سان هٿ ڌوئو
- گهر کي هوادار رکيو ۽ جيڪڏهن ٿي سگهي ته اُس کي روڪڻ لاءِ ڪپڙا يا پردا نه لڳايو
- فرش تي فنس يا ڊٽول جو باقاعديءَ سان پوڄو ڏيو
- گهر جي فرنيچر کي به صاف سٺو رکيو ۽ گهم يا گند ڄمڻ جو خيال رکيو
- گهڻو استعمال ٿيندڙ شين (درن جا ڪپڙا، گرل، ٿانو وغيره) کي بار بار صاف ڪريو
- مهمان اچڻ ته انهن کي پهريان هٿ ڌوڻايو
- کاڌو پيئو جدا ٿانون ۾ کائو
- جانورن جي ويجهو نه وڃو

چوگردائي جو خيال

- جيڪڏهن توهان جي آس پاس ۾ ٻاهرين ملڪ کان ڪو ماڻهو تازو آيو آهي ۽ ان کي ڪنگهه، زڪام، بخار ۽ ساهه ڪڻڻ ۾ ڏکيائي جي شڪايت آهي ته ان کي آگاهه ڪريو ته هو جلد پنهنجي حڪومت جي ڏسيل اسپتال مان ٽيسٽ ڪرائي يا ڏنل نمبر تي رابطو ڪري.

021-99204452 or 021-99206565 or 0316-0111712

- جيڪڏهن ٻاهرين ملڪ کان آيل شخص کي ڪا تڪليف ناهي ته به انکي ٻه هفتا گهر ۾ رهڻ جي هدايت ڪئي وڃي ۽ ان سان ميل جول بلڪل به نه رکي وڃي
- ممڪن هجي ته پاڙي ۾ روزانو ڊٽول ۽ بلورين جو اسپري ڪرايو وڃي
- پاڙي ۾ گند ڪچرو گڏ ٿيڻ نه ڏيو
- جانورن جو خيال رکندڙن سان ميل جول گهٽ رکيو
- جانورن جي واڙن جي باقاعديءَ سان صفائي سٽرائي ڪئي وڃي