

باہر کم نکلیں! جمع نہ ہوں! چہرے پر ماسک پہنیں! باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

کووڈ 19 (COVID-19)

مشکلات پر قابو پائیں



سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات



Cultural office of the
Chinese embassy in Pakistan and
Chinese cultural center of Pakistan
中国驻巴基斯坦使馆文化处
巴基斯坦中国文化中心



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات
چاپ: چین تصویر کی اشاعت گھر
تاشقند، چین
میر مرکزی گواہ سو پبلشنگ
تشیب: لی شیوان

اشاعت اورزائل چین تصویر کی اشاعت گھر
پتہ: 33 سڑکی سڑک بی گوانگ ڈاک
تاشقند، چین
پوسٹ نمبر: 100048
تلفون نمبر: 01068414688 / 1068469781 (فکس)
میر مرکزی گواہ سو پبلشنگ
88417359-010
88417359-010

اشاعت اورزائل پاکستان چین گواہ سو پبلشنگ
پتہ: سٹریٹ 28 گیم 9-G-3 / 9-G-3 / 9-G-3 / 9-G-3
+92-51-8357168
پتہ ای میل: pgcl1786@gmail.com
www.pgcl.com / https



چین تصویر کی اشاعت گھر

中国加油! 武汉加油! 中巴友谊万岁!

شاماش چین! شاماش ووہان! پاک چین دوستی زندہ آباد!

中巴文化

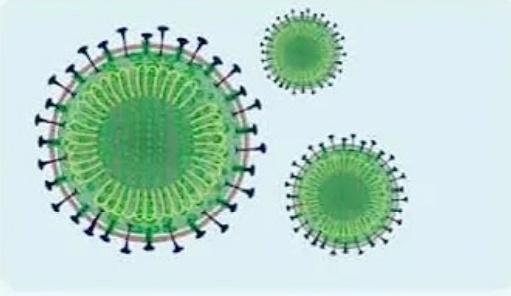
کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منطقی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ کرنے اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر: ڈاکٹر محمد سعید، ڈاکٹر محمد سعید، ڈاکٹر محمد سعید، ڈاکٹر محمد سعید، ڈاکٹر محمد سعید

کورونا وائرس کی ابتدائی علامات کیا ہیں؟



کورونا وائرس، جسے کوویڈ 19 (COVID-19) کا نام دیا گیا ہے، سے مراد 2019ء میں کورونا وائرس انفیکشن سے پیدا ہونے والا نمونیا ہے۔ یہ انفیکشن گلے کی عام علامات میں نظام تنفس کے مسائل (کھانسی، سانس پھولنا، سانس لینے میں دشواری)، نظام انہضام کے مسائل (الٹی، اسہال وغیرہ) اور گلے کی علامات (جیسے تھکاوٹ) شامل ہیں۔ شدید انفیکشن نمونیا، سانس نہ آنے، یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

کورونا وائرس کیا ہے؟



1 عمومی علامات

کورونا وائرس کی عمومی علامات بخار، تھکاوٹ اور خشک کھانسی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ناک بند ہونا، ناک بہنا، گلے میں سوجن اور اسہال جیسی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ہلکی علامات ہوتی ہیں یا کسی قسم کی بخار کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔



2 شدید متاثرہ مریض

بیماری گلے کے ایک ہفتے بعد، سانس کے نظام کے مسائل ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں، جو کہ شدید متاثرہ مریضوں میں جلد ہی بگڑ کر شدید سانس کی تکلیف کی بیماری، سانس شاک، ناقابل اصلاح نظام انہضام میں تیزابیت اور خون جمنے میں مسئلے کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

3 نظام تنفس کے علاوہ جسم میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات



نظام انہضام میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: ہلکی تھکاوٹ، متلی، تھ، اسہال؛
نظام قلبی میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف؛
آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: آنکھ کی جھلی کی سوزش؛
بازوؤں، ٹانگوں اور پیٹھ کے نچلے حصے میں ہلکا درد؛
کچھ مریضوں میں کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منطقی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ پر منت
اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تعداد: 70 گھر، 1000 عورتیں، 1000 مرد، 1000 بچے، 1000 لڑکیاں، 1000 لڑکے

وبا کے دوران نفسیاتی ہم آہنگی کیسے کی جائے؟



1- سائنس پر مبنی معلومات

قابل اعتماد اور مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور وبا کو مستحکم انداز میں سمجھنے کی کوشش کریں۔ وبا کے بارے میں نئی معلومات پر حد سے زیادہ توجہ نہ دیں اور انہیں نذوق پھیلائیں اور نہ ہی ان پر یقین کریں۔



2- گھریلو زندگی کو مناسب طور پر ترتیب دیں

تمام گھروالے مل کر مختلف سرگرمیاں سرانجام دے سکتے ہیں جیسے ورزش، کتابیں پڑھنا، فلمیں دیکھنا یا پھر اس موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے ماضی کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اپنی مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ ایک مستحکم روزمرہ معمول ترتیب دیں اور متوازن ذہنی حالت برقرار رکھیں۔

3- رابطے میں رہیں

عزیزوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کے ساتھ بات چیت کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور مل کر خوش رہنے کی کوشش کریں۔



4- منفی جذبات کا سامنا کریں

جذبات کے اثرات کی اہمیت کو واضح طور پر پہچانیں۔ منفی جذبات ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہمارے مدافعتی نظام کو بھی کمزور کر دیتے ہیں۔ لہذا، ہمیں اپنے منفی جذبات کا مقابلہ کرنا چاہیے اور اپنی جذباتی کیفیت کو جاننا اور سمجھنا سیکھنا چاہیے۔



5- منفی جذباتی کیفیت پر قابو پائیں

اپنے منفی جذبات سے آگاہ ہونے کے بعد، ان سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں۔ اپنے گھروالوں کے ساتھ گفتگو کریں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ اس کے علاوہ آپ گہری سانس لینے کی مشق کر سکتے ہیں، پنہلوں کے تناؤ کو کم کر سکتے ہیں یا پھر کوئی اور مناسب ورزش کر سکتے ہیں تاکہ ذہنی دباؤ کا اخراج کیا جاسکے۔ ایک پرسکون ذہنی حالت برقرار رکھیں اور وبا اور زندگی کی جانب پر اُمید نظر یہ رکھیں۔



6- حالت سنگین ہونے کی صورت میں مدد طلب کریں

جب ضرورت پیش آئے تو ماہرین سے آن لائن طبی اور نفسیاتی امداد لی جاسکتی ہے۔