

## کورونا وائرس 2019 (COVID-19)

### مسبب عنصر

"2019 کورونا وائرس بیماری یعنی)" کووڈ-19 (COVID-19) ایک نئی "SARS-CoV-2" نامی کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔

### طبی خصوصیات

کووڈ-19 (COVID-19) کی بیشتر عام علامات میں سے بخار، خشک کھانسی اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ دیگر علامات میں سے ذائقہ یا بو کی کمی، ناک جام، آشوب چشم، گلے میں خراش، سر درد، پٹھوں یا جوڑوں میں درد، جلد کی خارش، متلی یا الٹی، اسہال، سردی لگنا یا چکر آنا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں بہت ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ کو شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں جیسے سانس کی قلت، سینے میں درد یا الجھن۔ کچھ لوگوں میں صرف بہت ہی ہلکی یا غیر مخصوص علامات ہوسکتی ہیں، جبکہ کچھ میں سانس کی قلت، سینے میں درد، یا الجھن جیسے شدید علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

پچیدگی بیماریوں میں سانس کی کمی، شدید سانس کی تکلیف سنڈروم (ARDS)، سیپس، سیپٹک صدمہ، تھرومبولوزم، اور / یا دل، جگر، یا گردے کی نقصان سمیت متعدد اعضاء کی خرابی شامل ہوسکتی ہے۔ اطلاعات کے مطابق کووڈ-19 (COVID-19) کے شکار ہونے والے بچوں اور نوعمروں میں ایک نایاب لیکن سنگین حالت پیدا ہو سکتی ہے جسے بچوں میں ملٹی سسٹم انفلامیٹری سنڈروم (MIS-C) کہا جاتا ہے، جس کی سے جسم کے متعدد اعضاء ناکام ہو جاتے ہیں اور صدمہ پہنچتا ہے۔ بوڑھے افراد اور وہ لوگ جو بنیادی طبی مسائل (جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں میں پریشانی، ذیابیطس، موٹاپا، اور کینسر) میں مبتلا ہیں ان میں سنگین بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) کی معلومات کے مطابق تقریباً 10-20% لوگ متوسط یا طویل مدت تک کووڈ-19 (COVID-19) کے اثرات کا تجربہ کرتے رہ سکتے ہیں جنہیں اجتماعی طور پر "کووڈ-19 (COVID-19) کے بعد کی حالت" یا "طویل مدتی COVID" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ طویل مدتی COVID کی عام علامات میں تھکاوٹ، سانس کی کمی، بد حواسی، سر درد، درد (جیسے سینے میں درد، جوڑوں کا درد) شامل ہیں اور اس کا اثر روزمرہ کے کام کاج پر پڑ سکتا ہے۔ اور اس کے اثرات متعدد اعضاء پر پڑ سکتے ہیں یا خود کار بیماری کے حالات ہو سکتے ہیں خاص طور پر بچوں میں۔ شدید کووڈ-19 (COVID-19) ہونے سے ابتدائی صحت یابی کے بعد نئی علامات شروعات ہوسکتی ہیں یا ابتدائی بیماری سے ہی برقرار رہ سکتی ہیں۔ علامات میں وقت کے ساتھ ساتھ اتار چڑھاؤ (وقت کے ساتھ ساتھ) یا دوبارہ (بہتری کے بعد علامات کی واپسی) بھی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ علامات کتنی دیر تک برقرار رہ سکتی ہیں، موجودہ تحقیق کے مطابق مریض وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو سکتے ہیں۔ کچھ مطالعات میں بتایا گیا ہے کہ طویل عرصے تک COVID ان لوگوں میں زیادہ کثرت سے پایا جاتا ہے جو کووڈ-19 (COVID-19) کے شدید بیماری کے شکار ہو چکے ہیں، لیکن کوئی بھی (بشمول ہلکی بیماری والے) کووڈ-19 (COVID-19) سے متاثر ہونے کے بعد اس حالت کا تجربہ کر سکتا ہے۔ WHO کے مطابق کووڈ-19 (COVID-19) کی ویکسینیشن طویل عرصے سے COVID کے واقعات کو کم کر سکتی ہے۔ کچھ مطالعات نے یہ بھی تجویز کیا ہے کہ ویکسین لگائے گئے افراد میں طویل عرصے تک COVID کے شکار ہونے کا امکان کم ہوتا ہے اگرچہ وہ انفیکشن کا شکار ہو جاتے ہیں، ان لوگوں کے مقابلے جنہوں نے ویکسین نہیں لگوائی ہے۔

### منتقلی کا طریقہ اور انکیوبیشن مدت

منتقلی کے طریقے میں سانس کی بوندوں، آلودہ سطحوں یا اشیاء کے رابطے، ایروسول کے مختصر مقدار یا مختصر ہوائی منتقلی کے ذریعے شامل ہے۔ وائرس ہوا کی آمد و رفت کا اچھا انتظام نہ ہونے سے اور/یا ہجوم والے اندرونی ماحول میں بھی پھیل سکتا ہے۔ انکیوبیشن کی مدت کا زیادہ تر اندازہ 1 سے 14 دن تک ہوتا ہے اور کچھ شکلوں میں جیسے Omicron کی شکل میں انکیوبیشن کی مدت تقریباً 3 دن سے بھی کم کی ہو سکتی ہے۔

### انتظام

علاج میں معاون علاج، علامتی علاج، پھیلاؤ کے روک تھام والے مادے اور چینی ادویات شامل ہیں۔

### بچاؤ

### کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن

- کووڈ-19 (COVID-19) ویکسین لوگوں کو کووڈ-19 (COVID-19) بیماری، خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے بچانے کے لیے مؤثر و کارگر ہے۔

- ویکسینیشن کووڈ-19 (COVID-19) کے خلاف عام صحت عامہ کے ردعمل میں سب سے موثر ٹول میں سے ایک ہے۔ غیر فارماسولوجیکل مداخلت (NPIs) اور ویکسینیشن کا مجموعہ وائرس کے خلاف زیادہ سے زیادہ تحفظ فراہم کرے گا۔
- کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینز کے رول آؤٹ کے ساتھ، NPIs کو وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، ہاتھ کی صفائی سمیت، جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ NPIs کو ان لوگوں میں جاری رکھا جانا چاہئے جنہوں نے خوراک حاصل کی ہے اور ساتھ ہی ان لوگوں میں بھی جنہیں ابھی تک ویکسین نہیں لگائی گئی ہے۔
- کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن سے متعلق تفصیلات کے لئے، براہ کرم کووڈ-19 (COVID-19) ویکسینیشن پروگرام کی تہماتاتی ویب سائٹ دیکھیں: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

## مشورہ برائے صحت

عوام کے ارکان کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انفیکشن کے خلاف ذاتی تحفظ اور کمیونٹی میں بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہر وقت سخت ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں:

- مندرجہ ذیل حالات کے لیے ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
  - a. بخار یا سانس کی علامات والے کوئی بھی شخص؛
  - b. کوئی بھی شخص جو زیادہ خطرے والی جگہوں پر جا رہے ہیں یا کام کر رہے ہیں جیسے بزرگوں کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، معذور افراد کے لیے رہائشی نگہداشت کے گھر، اور صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے طبی شعبے؛
  - c. زیادہ خطرہ والے افراد (مثلاً بنیادی طبی حالات کے حامل افراد یا وہ افراد جو قوت مدافعت سے محروم ہیں) جو پبلک ٹرانسپورٹ جیسی بھیڑ والی جگہوں پر جا رہے ہیں؛ اور
  - d. جب SARS-CoV-2 سمیت سانس کے وائرس کی سرگرمی میں بڑھتے ہوئے رجحان کی توقع کی جاتی ہے تو، زیادہ خطرے والے افراد کو عوامی جگہوں پر جاتے وقت سرجیکل ماسک پہننے کی سفارش کی جاتی ہے، جبکہ عوامی نقل و جبکہ عوام کو عوامی نقل و حمل کے دوران یا بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر رہتے وقت سرجیکل ماسک بھی پہننا چاہئے۔
- ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد ہاتھ کی صفائی سمیت، مناسب طریقے سے ماسک پہننا ضروری ہے۔ مناسب ماسک پہننے کے بارے میں تفصیلات کے لیے، براہ کرم CHP کی ویب سائٹ [www.chp.gov.hk/files/pdf/use\\_mask\\_properly.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf) پر دیکھیں۔
- ہاتھ دھونے سے پہلے اپنی آنکھوں، منہ اور ناک کو چھونے سے گریز کریں؛
- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے قبل؛ کھانے سے قبل؛ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈ ریلز یا دروازے کی نائز کو چھونے کے بعد؛ یا جب کھانسنے اور چھینکنے کے بعد ہاتھ تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں؛
- چھینکنے اور کھانسنے سے قبل اپنے منہ، ہاتھ ٹشو پیپر سے ڈھانپ لیں۔ آلودہ ٹشوؤں کو ڈھکن والی ردی کی ٹوکری میں تلف کریں، پھر اچھی طرح سے ہاتھ دھوئیں؛
- ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، پھر کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھوں پر صابن لگائیں۔ اپنے ہاتھ دھونے کے بعد، صرف کاغذ کے تولیوں یا کاغذ کے تولیوں سے صاف کریں۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ ہاتھ دھونے کے بعد ٹونٹی کو ہاتھ سے بند نہ کریں (اس کے بجائے ٹشو یا کاغذ کے تولیے استعمال کریں)۔ جب صاف پانی دستیاب نہ ہو تو 70-80% الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال ہاتھ دھونے کا ایک مؤثر طریقہ؛
- بے ٹائلٹ استعمال کرنے کے بعد، جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے فلشنگ سے قبل ٹائلٹ کے ڈھکن کو گرا دیں؛
- اچھی طرح سے اندرونی ہوا کی آمد و رفت کو برقرار رکھیں؛
- گھر کو ہفتے میں کم از کم ایک بار 99 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کیا جانا چاہئے، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدد مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- اگر جگہیں سانس کی رطوبتوں الٹی یا اخراج سے آلودہ ہیں تو نظر آنے والے مادے کو صاف کرنے کے لیے مضبوط جاذب ڈسپوز ایبل تولیے استعمال کریں۔ پھر سطح اور آس پاس کے علاقے کو مناسب متعدد مرض کے جراثیم کو دور کرنے کے آلے کے ساتھ جراثیم دور کریں۔ غیر دھاتی سطح کے لیے 49 میں سے 1 پتلا گھریلو بلیچ (490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل 10 ملی لیٹر بلیچ) کے ساتھ اچھی طرح سے صاف کریں، 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے متعدد مرض کے جراثیم کو دور کریں۔
- نکاسی کے پائپوں کو مناسب طریقے سے اور باقاعدگی سے برقرار رکھیں (تقریباً ہفتے میں ایک بار) ہر باہر نکلنے والے (-U traps) میں تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں تاکہ ماحولیاتی حفظان صحت کو یقینی بنایا جا سکے۔

- جسم کی اچھی مزاحمت پیدا کریں اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں۔ یہ متوازن خوراک، پابندی کے ساتھ ورزش اور مناسب آرام کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- سگریٹ اور تمباکو نوشی نہ کریں اور الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں۔

## سفری مشورہ

مسافروں کو صحت کے درج ذیل مشوروں پر دھیان دینا چاہیے:

- کووڈ-۱۹ (COVID-19) بیماری سے مؤثر طریقے سے حفاظت کے لیے تازہ ترین سفارشات کے مطابق سفر سے پہلے کووڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسین کی ساری خوراکیں حاصل کر لیں (کووڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینیشن کے بارے میں تفصیلات کے لیے براہ کرم کووڈ-۱۹ (COVID-19) ویکسینیشن پروگرام کے لیے بنائے گئے ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>)؛
- اگر ہانگ کانگ سے باہر بیمار محسوس ہو، خاص طور پر اگر سانس کی علامات کا سامنا ہو تو، اچھی طرح سے لیس سرجیکل ماسک پہنیں اور فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

## کووڈ-۱۹ (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کے لیے صحت کا مشورہ

کووڈ-۱۹ (COVID-19) کے لیے مثبت تجربہ کرنے والے افراد کو درج ذیل صحت کے مشورے پر دھیان دینا چاہیے:

- وہ افراد جو زیادہ خطرے میں ہیں (مثلاً قوت مدافعت کم کرنے والے افراد، بوڑھے افراد، بنیادی طبی حالات کے حامل افراد) اور علامات والے افراد کو فوری طبی مشورہ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- جن لوگوں میں علامات ہیں انہیں گھر پر رہنے اور باہر جانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں وہ اپنی مرضی سے باہر جا سکتے ہیں یا کام پر جا سکتے ہیں۔
- جن طلباء میں علامات ہیں انہیں اسکول نہیں جانا چاہیے۔ متاثرہ افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مثبت ٹیسٹ کے بعد پہلے پانچ دنوں کے دوران اچھی طرح سے فٹ ہونے والے سرجیکل ماسک، KF94 ماسک، KN95 ماسک یا سانس لینے والے (جیسے N95 ریسپیریٹرز) پہنیں۔ انہیں ایسے افراد سے رابطے سے بھی گریز کرنا چاہیے جو زیادہ خطرے میں ہیں، ماسک اتارنے کی صورت حال میں دوسروں سے رابطہ کریں (مثلاً کھانے کے لیے دوسروں کے ساتھ ٹیبل بانٹنا)، بھیڑ والی جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا؛ صحت کی حالت کو قریب سے مانیٹر کریں اور علامات پیدا ہونے یا خراب ہونے کی صورت میں فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔
- جہاں تک ممکن ہو کھڑکیاں کھول کر اپنے گھر کو ہوادار رکھیں۔ اور
- ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت پر ہر وقت توجہ دیں۔ گھر میں مشترکہ اشیاء اور سہولیات (مثلاً ٹوائلٹ) کو بار بار اور استعمال کے بعد صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

ویب سائٹ برائے سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

22 دسمبر 2023