UK Health Security Agency

COVID-19 سمیت دوسری تنفسی انفیکشنز کے ساتھ بحفاظت جینا

جیسے جیسے ہم کرونا وائرس (COVID-19) کے ساتھ بحفاظت رہنا سیکھ رہے ہیں، ایسے اقدامات موجود ہیں جو COVID-19 ہونے اور دوسروں تک اِس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ہم اٹھا سکتے ہیں۔ ان اقدامات سے دوسری تنفیسی انفیکشنز کے پھیلاوَ کی کمی میں بھی مدد ملے گی جیسا کہ فلو، جو کہ تیزی سے پھیل سکتا ہے اور کچھ لوگوں میں شدید بیماری کا موجب بن سکتا ہے۔

COVID-19، دیگر تنفسی انفیکشنز کے ساتھ جیسا کہ انفلوینزا آسانی سے پھیل سکتا ہے اور کچھ لوگوں ان سے شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی تنفسی وائرس جیسا کہ کوویڈ-19 کا شکار ہوں اور آپ میں کوئی علامات بھی نہ ہوں لیکن آپ پھر بھی دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔

کوویڈ-19 ہونے یا اِسے آگے منتقل کرنے کا خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب کوئی متاثرہ شخص دوسرے لوگوں کے ساتھ کسی بند اور/یا غیر ہوادار جگہ میں جسمانی طور پر قریب ہوں یا ان کے ساتھ ایسی جگہ شیئر کرتے ہوں۔ کوویڈ-19 کی طرح کسی انفیکش میں مبتلا کوئی فرد جب سانس لیتا ہے، بولتا ہے، کھانستا یا چھینکتا ہے تو وہ چھوٹے ذرات خارج کرتا ہے جس میں انفیکشن کا موجب بننے والے وائرس موجود ہوتے ہیں۔ ان ذرات کو سانس کے ذریعہ اندر لے جایا جا سکتا ہے یا یہ آنکھوں ناک اور منہ کے ساتھ کونٹیکٹ میں آ سکتے ہیں۔ یہ ذرات مختلف سطحوں پر بھی گر سکتے ہیں اور چھونے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتے ہیں۔

آپ کو ہمیشہ ہی یہ پتہ نہیں چلے گا کہ آیا جس فرد کے ساتھ آپ کونٹیکٹ میں آ رہے ہیں وہ کوویڈ-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن سے شدید طور

پر علیل ہونے کے زیادہ بڑے خطرے سے دوچار ہے وہ اجنبی ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر وہ لوگ جن کے قریب آپ پبلک ٹرانسپورٹ میں بیٹھتے ہیں) یا وہ لوگ جن کے ساتھ آپ باقاعدگی کے ساتھ کونٹیکٹ میں آتے ہیں (مثلاً دوست اور کام والے کولیگز)۔

کوویڈ-19 اور دوسری تنفسی انفیکشنز کے پھیلاوَ کے خطرے کو کم کرنے اور زیادہ بڑے خطرے سے دوچار لوگوں کو بچانے کے لئے سادہ سی چیزیں موجود ہیں جنہیں آپ اپنی روز مرہ زندگی میں کرسکتے ہیں۔ وہ چیزیں جو آپ کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں:

1. ویکسین لگوائیں۔
2. کسی سے اندر ملنے کی صورت میں تازہ ہوا اندر آنے دیں۔
3. حفظان صحت کے اصول اپنائیں:
   - اپنے ہاتھ دھوئیں
   - اپنی کھانسی اور چھینکوں کو کور کریں (ڈھانپیں)
   - اپنے قرب و جوار کو تواتر کے ساتھ صاف رکھیں
4. فیس کورنگ اور فیس ماسک پہنیں۔

فیس کورنگز اور فیس ماسکس آپ کے دوسروں کو انفیکشن پھیلانے کے خطرے کو کم کرتے ہیں، خصوصی طور پر پرہجوم اور بند جگہوں میں اور آپ کو بھی کچھ تنفسی وائرسز سے انفیکٹ یعنی متاثر ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

اگر آپ میں کسی تنفسی انفیکشن جیسا کہ COVID-19 کی علامات ہیں اور آپ کو تیز بخار ہے یا آپ کی طبیعت اتنی خراب ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے یا اپنی معمول کی سرگرمیاں سرانجام نہیں دے سکتے، تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ گھر میں رہیں اور دوسرے لوگوں کے قریب جانے سے اجتناب کریں۔

ان اقدامات پر گائڈنس موجود ہے جو آپ دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لئے لے سکتے ہیں، اگر آپ COVID-19 سمیت کسی تنفسی انفیکشن کی علامات کے ساتھ بیمار ہیں

1. ویکسین لگوائیں۔

COVID-19 اور دیگر تنفسی انفیکشنز جیسا کہ فلو کے خلاف ہمارے پاس جو بہترین دفاع ہے وہ ویکسینز ہی ہیں۔ وہ ہسپتال میں داخل ہونے اور مرنے کے خلاف اچھا تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ وہ طویل مدتی علامات کے خطرے کو

بھی کم کرتے ہیں۔ کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے محفوظ ہیں اور ویکسین پروگرامز کو مسلسل مانیٹر کیا جاتا ہے۔

اگر آپ اہل ہیں اور آپ کو ابھی تک کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں کا پورا کورس نہیں ملا ہے تو آپ کو چاہئیے کہ ویکسین لگوائیں COVID-19 ویکسین کا مکمل کورس شدید بیماری کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے، بشمول اس کی قسم اومیکرون کے، لیکن یہ تحفظ وقت کے ساتھ کمزور ہوتا جاتا ہے۔ بوسٹر ڈوزز ویکسین کے ذریعہ دی جانے والے تحفظ کو نمایاں طور پر بہتر کرتی ہیں۔ اگر آپ کو کوویڈ-19 کی بوسٹر ڈوز آفر کی جاتی ہے تو آپ کو اسے کروا لینا چاہیئے۔

آپ دوسرے ویکسینیشن کے بھی حقدار ہو سکتے ہیں، خصوصاً اگر آپ شدید طور پر بیمار پڑنے کے خطرے سے دوچار ہیں۔ جتنا جلدی آپ کر سکتے ہوں حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

دستیاب ویکسینیشنز پر اور یہ کہ کب آپ کو یہ کروانی چاہئیں، اس بارے میں مزید معلومات NHS کی ویبسائٹ پر موجود ہیں۔

2. تازہ ہوا اندر آنے دیں

ہوا کی ناقص آمدورفت کے نظام والی جگہوں میں ہوا میں تنفسی وائرس کی مقدار بتدریج بڑھ جاتی ہے۔ اس سے کوویڈ-19 اور دوسری تنفسی انفیکشنز کے پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، خصوصاً اگر کمرے میں بہت سے وائرس سے متاثرہ افراد موجود ہوں۔ کسی متاثرہ فرد کے چلے جانے کے بعد بھی وائرس ہوا میں معلق رہتا ہے۔

باہر ملنا اس خطرے کو بڑی حد تک کم کر دیتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے یہ ہمیشہ ممکن نہ ہو۔

دروازہ یا کھڑکی کھول کر خواہ چند منٹ کے لیے ہی کیوں نہ ہو، کمرے میں تازہ ہوا لانا وائرس زدہ باسی ہوا کو باہر نکال کر انفیکشنز کے پھیلنے کے امکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ٹریکل وینٹس (چھوٹے سوراخ جو عموماً کھڑکیوں کے اوپری حصے میں ہوتے ہیں) یا گرلز بھی مستقل طور پر تازہ ہوا کو اندر لانے میں مفید ہو سکتے ہیں۔ جتنی زیادہ تازہ ہوا کمرے میں آئے گی، اُتنی ہی تیزی سے وائرس کمرے سے باہر نکل جائیں گے۔

ہوا کی آمدورفت وائرس کو پھیلنے سے روکنے کی کوشش میں اس وقت سب سے زیادہ اہم ہو جاتی ہے جب آپ کے گھرانے میں کوویڈ-19 یا کسی دوسرے تنفسی وائرس کا کوئی مریض ہو۔ مزید گائڈنس یہاں ملاحظہ کریں

ہوا کی اچھی آمدورفت کو صحت کے فوائد سے جوڑا گیا ہے، جیسے اچھی نیند اور کام یا اسکول سے کم چُٹھیاں۔

وینٹیلیشن یعنی ہوا کی آمدورفت کو بہتر کرنے کے لیے آپ کیا کرسکتے ہیں پر مزید ایڈوائس موجود ہے۔

3. اچھے حفظان صحت کی بنیادی باتیں یاد رکھیں

اچھی حفظان صحت کے ان بنیادی اصولوں پر عمل کرنے سے آپ کو اور دوسروں کو COVID-19 کے ساتھ ساتھ بہت سے دوسرے عام انفیکشنز سے بھی بچانے میں مدد ملے گی:

- کھانستے اور چھینکتے وقت مُنہ اور ناک کو ڈھانپیں
- اپنے ہاتھ دھوئیں
- اپنے قرب و جوار کو صاف رکھیں

جرم ڈیفنس ایک مفید ویب سائٹ ہے جو آپ کو اور آپ کے گھر میں موجود دیگر لوگوں کو کوویڈ-19 کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے طریقوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ آپ کے گھر میں کوویڈ-19 اور دیگر وائرسز کے خطرات کو کم کرنے کے لیے سائنسی طور ثابت شدہ مشورے فراہم کرتی ہے۔

کھانستے اور چھینکتے وقت مُنہ اور ناک کو ڈھانپیں

کھانسی کرنے اور چھینکنے سے کسی شخص سے خارج ہونے والے ذرات کی تعداد، اُن کا طے کردہ فاصلہ اور ان کے ہوا میں رہنے والے وقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر کوئی متاثرہ شخص منہ اور ناک ڈھانپے بغیر کھانسی یا چھینکے تو اس سے اس کے اردگرد موجود دوسرے لوگوں کو بھی متاثر کرنے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جائے گا۔ اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپ کر، آپ وائرس لے جانے والے ذرات کے پھیلاؤ کو کم کردیں گے۔

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ اور ناک ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ استعمال شدہ ٹشوز کو بن میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھوں کو دھو لیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس یہ ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کہنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینیٹائز کریں

ہاتھ بہت ساری سطحوں کو چھوتے ہیں اور وہ وائرس اور دوسرے جراثیم سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ آلودہ ہو جانے کے بعد، ہاتھ آپ کی آنکھوں، ناک یا منہ میں انہیں منتقل کرسکتے ہیں۔ یہاں سے جراثیم آپ جسم میں داخل ہوکر آپ کو انفیکٹ کر سکتے ہیں۔

اپنے ہاتھ دھونے یا صاف کرنے سے وائرس اور دیگر جراثیم مٹ جاتے ہیں، لہذا اگر آپ اپنے چہرے کو چھونے لگیں تو آپ کو انفیکشن ہونے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف کرنے کا سب سے موثر طریقہ صابن اور پانی کا استعمال ہے، خاص طور پر اگر وہ ظاہری طور پر گندے ہوں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ آپ کو یہ پورے دن کے دوران باقاعدگی سے کرنا چاہیئے۔

علاوہ ازیں اپنے ہاتھ دھوئیں:

- کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد
- خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے
- بہت سارے لوگوں کے چھوئے جانے والی سطحوں کے ساتھ کونٹیکٹ میں آنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں، جیسا کہ ہینڈریلز اور شیئرڈ یعنی مشترکہ استعمال کی جگہین جیسے کچن اور باتھ رومز
- گھر واپس آتے ہوئے

اپنے قرب و جوار کو صاف رکھیں

جب ایسے لوگ جنہیں انفیکشن ہو سطحیں اور سامان چھوتے ہیں یا ان کے اوپر کھانستے ہیں، باتیں کرتے ہیں یا سانس لیتے ہیں تو یہ COVID-19 سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ سطحوں کو صاف کرنے سے اس بات کا خطرہ کم ہوجائے گا کہ آپ کو انفیکشنز ہو یا اسے پھیلائیں۔

اپنے گھر میں سطحوں کو صاف کریں۔ خاص طور پر ان سطحوں پر خصوصی توجہ دیں جو اکثر چھوئی جاتی ہیں، جیسے ہینڈلز، لائٹ سوئچز، کام کی سطحوں اور الیکٹرانک آلات جیسا کہ ریموٹ کنٹرولز۔

4. کب فیس کورنگ یا فیس ماسک کے استعمال پر غور کیا جائے

چہرے کو ڈھانپنے یا چہرے کا ماسک پہننے سے وائرس پر مشتمل ذرات کی تعداد کو کم کیا جا سکتا ہے جو کسی ایسے شخص کے منہ اور ناک سے خارج ہوتے ہیں جو COVID-19 اور سانس کی دیگر انفیکشنز سے متاثر

ہے۔ چہرے کی کورنگز سے چہرے کو ڈھانپنے والے شخص کو بھی کچھ وائرسز سے متاثر ہونے بچا سکتے ہیں۔

کب فیس کورنگ پہنے جائیں

- جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی کونٹیکٹ میں آ رہے ہوں جس کو COVID-19 یا سانس کی دیگر انفیکشن سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہو
- جب COVID-19 کی شرح زیادہ ہو اور آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی کونٹیکت میں ہوں، جیسے پرہجوم اور بند جگہوں میں
- جب بہت سے تنفسی وائرس گردش کر رہے ہوں، جیسے سردیوں میں، اور آپ بھیڑوالی اور بند جگہوں میں دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی کونٹیکٹ میں ہوں

اگر آپ میں علامات ہیں یا آپ کا COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے اور آپ کو گھر سے باہر جانا ہے، اچھی طرح سے فٹ آنے والا فیس کورنگ یا چہرے کا ماسک پہننے سے COVID-19 اور سانس کی دیگر انفیکشنز کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان لوگوں کے لئے، جن میں تنفسی انفیکشن کی علامات ہوں یا ان ٹیسٹ ریزلٹ مثبت ہو، گائڈنس میں مزید مشورے ملاحظہ کریں۔

تعلیم یا بچوں کی دیکھ بھال کے اداروں میں جانے والوں سے عام طور پر چہرے کو ڈھانپنے کی توقع نہیں کی جائے گی۔ حفاظتی وجوہات کی بناء پر 3 سال سے کم عمر بچوں کو فیس کوورنگز کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

کونسی چیز فیس کوورنگ کو اچھا بناتی ہے

فیس کوورنگز بہتر کام کرتے ہیں اگر وہ کثیر تہوں سے بنے ہوں (کم از کم 2 اور ترجیحاً 3) اور ناک اور منہ کے قریب اچھی طرح سے فٹ آتے ہوں۔ وائر نوز بریج فٹ آنے کو مزید بہتر بنا سکتا ہے اور وہ عینکوں کو دھندلا ہونے سے روکنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔ اسکارف، بندانا یا مذہبی لباس اگر منہ اور ناک کے ارد گرد محفوظ طریقے سے فٹ نہیں ہوتے اور ایک ہی تہہ کے ہوتے ہوں تو ان کے کم موثر ہونے کا امکان ہے۔

دوبارہ قابل استعمال فیس کوورنگز کو کپڑے دھونے کی ہدایات کے مطابق لانڈری کی دیگر اشیاء کے ساتھ دھوئے جانے کے اور خشک کرنے کے قابل ہونا چاہئے، فیس کوورنگ کو نقصان پہنچائے بغیر۔ ایک دفعہ کے استعمال والے ڈسپوزایبل ماسکس کو دھونا یا دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے اور ذمہ داری سے اسے ٹھکانے لگانا چاہیئے۔