



**الائیٹ کیا کر رہا ہے؟** الائیٹ ان 19 ممالک میں جہاں پر اپنے منصوبہ جات کا نفاذ کر رہا ہے وہاں یہ کرونا وائرس کے مرض کے پھیلاؤ کی روک تھام میں سب سے اولین صفوں میں شامل ادارہ ہے۔ ہمارا مقصد ہمارے منصوبوں سے مستفید ہونے والوں اور اپنے سٹاف ممبران کا تحفظ ہے۔ کرونا مرض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے عالمی ادارہ صحت کی درج ذیل ہدایات ہیں۔

## مرض کی علامات

- بخار
  - تھکاوٹ
  - خشک کھانسی
  - اور کچھ صورتوں میں
  - جسم میں درد
  - ناک سے پانی بہنا
  - گلے میں خراش
  - چپچسپ یا دست
- تاہم بعض افراد میں یہ علامات موجود نہیں ہوتی ہیں اور وہ خود کو بیمار محسوس بھی نہیں کرتے۔

## ہم خود کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

- اس مرض سے بچاؤ کا سب سے بہترین طریقہ احتیاط ہے کیونکہ یہ وائرس بغیر کسی علامت کے بھی پھیل سکتا ہے۔ اس متعدی مرض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے آپ:
- اپنے ہاتھوں کو وقفے وقفے سے چالیں سے ساٹھ سیکنڈز تک صابن سے دھوئیں۔
- ہاتھوں پر سینٹائزر لگاتے رہیں جس میں 70 فیصد تک الکحل موجود ہو۔
- مجمعے والی جگہوں پر مت جائیں اور ایک دوسرے سے کم از کم تین فٹ دوری کا فاصلہ رکھیں۔
- اپنے یا کسی دوسرے شخص کے چہرے پر ہاتھ مت لگائیں۔
- کھانسی یا چھینک کے وقت اپنے چہرے کو ٹشو پیپر یا کہنی سے ڈھانپ کر رکھیں۔

## سب سے زیادہ کس کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے؟

- عام طور پر اس مرض کی علامات معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں اور 5-10 فیصد کیسز کو ہی ہسپتال لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم کرونا وائرس کا مرض درج ذیل افراد کے لیے زیادہ خطرناک ہے:
- بزرگ / عمر رسیدہ افراد۔
  - ایسے افراد جن میں پہلے سے عارضہ قلب، شوگر، ایڈز یا سانس لینے کے امراض موجود ہوں۔
  - حاملہ خواتین کو بھی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

## ہم اپنی کمیونٹی کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

- ہم اپنے منصوبہ جات سے مستفید ہونے والوں کو نصیحت کرتے ہیں کہ وہ سماجی دوری کے فلسفے پر عمل کریں اور کم سے کم افراد کے ساتھ میل ملاپ کریں۔ ہم اپنی نقل و حرکت جتنی زیادہ محدود رکھیں گے، اتنا ہی زیادہ ہم خود اور دوسروں کو اس مرض سے محفوظ رکھ سکیں گے۔
- غیر ضروری طور پر کسی بھی مجمعے والی جگہ پر جانے سے پرہیز کریں۔
  - اپنے ہاتھوں کو کم از کم چالیں سے ساٹھ سیکنڈز وقفے وقفے سے دھوئیں اور اپنے ہاتھ، منہ، ناک اور آنکھوں پر نہ لگائیں اور نہ ہی کسی دوسرے کے چہرے پر اپنے ہاتھ لگائیں۔
  - کسی مجمعے والی جگہ پر ایک دوسرے سے کم از کم تین فٹ دوری کا فاصلہ رکھیں۔
  - مرض کی علامات والے شخص سے دوری اختیار کریں اور مرض کی سابقہ علامات والے شخص سے بھی اپنے میل ملاپ میں احتیاط کریں۔
  - اپنی اور گھر والوں کی صفائی کا خاص طور خیال رکھیں اور اگر آپ میں مذکورہ بالا علامات ظاہر ہوں تو اپنے گھر پر ہی رہیں اور قریبی معالج یا ہسپتال سے رجوع کریں۔

## کیا کرونا سے بچاؤ کی کوئی ویکسین موجود ہے؟

ابھی تک کرونا کے مرض سے بچاؤ کی کوئی ویکسین ایجاد نہیں ہو سکی اور سائنسدان اس مرض کے علاج کی ویکسین تیار کرنے کے بارے میں تحقیق کر رہے ہیں۔ اس ویکسین کی تیاری میں ایک سال سے زائد کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ تاہم موجودہ صورتحال میں کرونا کے مرض سے بچاؤ کا واحد حل احتیاط ہے۔

## بیماری کی صورت میں کیا کیا جائے؟

- اپنے یا قریبی معالج سے فون کے ذریعے فوراً رابطہ کریں۔
- جس قدر ممکن ہو سکے بیمار شخص کو کلینک یا عوامی اجتماع کی جگہ پر نہ لے جائیں۔
- اگر آپ کسی ایسے شخص کی مدد کر رہے ہیں جس میں بیماری کی مذکورہ بالا علامات ظاہر ہو چکی ہوں تو آپ سب سے پہلے ماسک اور دستاں پہنیں اور اپنے ہاتھوں کو صابن سے چالیں سے ساٹھ سیکنڈز تک دھوئیں۔