



## معلوماتی پرچہ: آپکو COVID-19 کے بارے میں کیا علم ہونا ضروری ہے؟

17/09/2020

### COVID-19 کیا ہے

کرونا وائرس نظام تنفس کے انفیکشن پیدا کرنے والے وائرسوں کا ایک بڑا گروہ ہیں۔ ان انفیکشنوں میں عام زکام سے لے کر زیادہ خطرناک بیماریاں شامل ہو سکتی ہیں۔

COVID-19 ایک نئی قسم کے کرونا وائرس کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے۔ اس کا پہلا کیس دسمبر 2019 میں چین کے ووبان سٹی میں رپورٹ کیا گیا تھا۔

### COVID-19 کی علامات

COVID-19 کی علامات معمولی بیماری سے لے کر شدید نمونیا تک کی ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگ جلد اور آسانی سے صحتیاب ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ لوگ بہت تیزی سے بیمار ہو سکتے ہیں۔

COVID-19 کی علامات میں یہ شامل ہیں:

- بخار
- نظام تنفس کی علامات
- کھانسی
- گلے میں درد یا خراش
- سانس لینے میں مشکل

اس کی دوسری علامات میں ناک بہنا، سر میں درد، پٹھوں یا جوڑوں میں درد، متلی، دست، الٹیاں، سونگھنے کی حس ختم ہو جانا، چکھنے کی حس بدل جانا، بھوک نہ لگنا اور تھکن شامل ہو سکتی ہیں۔

### یہ کیسے پھیلتا ہے

COVID-19 ایک سے دوسرے شخص تک اس طرح پھیلتا ہے:

- ایسے شخص کے ساتھ قریبی واسطہ جو انفیکشن لگانے کے قابل ہو (اس شخص میں علامات ظاہر ہونے سے پہلے کے 48 گھنٹوں میں بھی)
- انفیکشن میں مبتلا شخص کی کھانسی یا چھینک میں خارج ہونے والے باریک قطروں سے واسطہ
- ان چیزوں یا سطحوں (جیسے دروازوں کی دستیوں یا میزوں) کو چھونا جن پر انفیکشن میں مبتلا شخص کے منہ یا ناک سے خارج ہونے والے قطرے پڑے ہوں اور پھر اپنے منہ یا چہرے کو چھونا

چونکہ COVID-19 ایک نئی بیماری ہے، ہمارے لوگوں میں اس کے خلاف مدافعت نہیں ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ بہت زیادہ اور تیزی سے پھیل سکتا ہے۔

## میں COVID-19 کا ٹیسٹ کیسے کرواؤں؟

COVID-19 کی علامات رکھنے والے ہر شخص کو اپنا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ یہ اہم ہے کہ آپ تب بھی ٹیسٹ کروائیں جب آپ کی علامات محض معمولی ہوں۔

اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کو شاید COVID-19 ہے تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- healthdirect کا علامات چیک کرنے والا وسیلہ استعمال کر کے اپنی علامات چیک کریں یا مشورے کے لیے 1800 020 080 پر نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں۔ اگر آپ انگلش نہیں بولتے تو آپ 131 450 پر فون کر کے تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس استعمال کر سکتے ہیں۔
  - مفت COVID-19 ریسپیٹیوری (نظام تنفس کے) کلینک میں جائیں (ٹیسٹ کرنے والا کلینک)
  - اپنے ڈاکٹر کو فون کریں جو اس ٹیسٹ کا انتظام کریں گے، اس کی فیس ہو سکتی ہے
- COVID-19 ریسپیٹیوری کلینکس ملک بھر میں خاص اس بیماری کے لیے چلنے والے مراکز صحت ہیں جن کا اہم ترین کام نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات رکھنے والے لوگوں کے ٹیسٹ کرنا ہے۔
- [اپنے قریبی COVID-19 ریسپیٹیوری کلینک کا پتہ معلوم کریں۔](#)

## ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنا

ٹیسٹ کے نتائج ملنے میں چند دن لگ سکتے ہیں۔ جس دوران آپ اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ آنے کا انتظار کر رہے ہوں، آپ صحت عامہ کے حکام اور اپنا ٹیسٹ کرنے والے طبی ماہرین کی ہدایات پر عمل کے پابند ہیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ اس وجہ سے ہوا ہے کہ آپ کو علامات پیش ہیں تو آپ پر لازم ہے کہ سیدھے گھر جائیں اور گھر میں ہی رہیں۔ آپ کو تب تک اس ہدایت پر عمل جاری رکھنا ہو گا جب تک آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہ آجائے یا آپ کی علامات ختم نہ ہو جائیں – دونوں میں سے جو بھی واقعہ بعد میں ہو، اس واقعے تک۔

ممکن ہے آپ اس وجہ سے کوارنٹین میں ہوں کہ آپ سفر کر کے آئے ہیں یا COVID-19 کے کسی مریض کے قریبی کانتیکٹ ہیں۔ اگر کوارنٹین میں رہنے کے دوران کسی بھی وجہ سے آپ کا ٹیسٹ ہو تو آپ کو کوارنٹین کا عرصہ (14 دن) پورا ہونے تک کوارنٹین میں ہی رہنا ہو گا۔ چاہے آپ میں علامات نہ ہوں اور چاہے آپ کا ٹیسٹ منفی ہو، تب بھی آپ کو اس ہدایت پر عمل کرنا ہو گا۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو اپنے گھر، ہسپتال یا دوسری اقامتگاہ میں باقی سب لوگوں سے الگ (انسولیشن میں) رہنا ہو گا اور آپ اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر اور صحت عامہ کے حکام کی ہدایت پر عمل کریں گے۔

## COVID-19 کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

فی الحال ایسا کوئی خاص علاج یا منظور شدہ ویکسین موجود نہیں ہے جس سے COVID-19 سے شفا یا اس کی روک تھام ہو سکے۔ ایسے کچھ علاج موجود ہیں جن سے لوگوں کو شدید COVID-19 سے صحتیاب ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ ممکنہ ویکسین اور علاج دریافت کرنے کے لیے آسٹریلیا اور دنیا کے دوسرے حصوں میں تحقیق جاری ہے۔

## کن لوگوں کے لیے COVID-19 کا زیادہ خطرہ ہے؟

آسٹریلیا میں جن لوگوں کو یہ وائرس لگنے کا زیادہ خطرہ ہے، وہ یہ ہیں:

- حال ہی میں سمندر پار سے واپس آنے والے مسافر
- وہ لوگ جن کا ایسے کسی شخص سے قریبی واسطہ رہا ہے جسے COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے
- اصلاحی مراکز (جیلوں) اور حراستی مراکز (ٹینٹیشن) میں موجود افراد
- گروپ کی صورت میں رہائش رکھنے والے لوگ

جن لوگوں کو اس وائرس کی وجہ سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے یا جن کے لیے زیادہ خطرہ ہونے کا امکان ہے، وہ یہ ہیں:

- 70 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ
- وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام بعض طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے کمزور ہو چکا ہے
- جن لوگوں کو کوئی دائمی طبی مسئلہ ہو جیسے:

- دل کی بیماری
- پھیپھڑوں کی بیماری
- گردوں کے فعل کی خرابی
- ذیابیطس
- شدید موٹاپا
- جگر کی بیماری

یہ ان دائمی طبی مسائل کی مکمل فہرست نہیں ہے جن کی وجہ سے خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی بھی طبی مسئلہ ہے تو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنا علاج کرنے والے ڈاکٹر کے ساتھ اپنے لیے خطرے پر بات کریں اور مشورہ لیں کہ آپ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

مجموعی آبادی کی نسبت، بچوں میں اب تک COVID-19 کے مصدقہ کیسوں کی شرح کم رہی ہے۔ اس وقت حاملہ خواتین میں خطرے کے حوالے سے شواہد محدود ہیں۔

## آپ خود کو اور دوسروں کو COVID-19 سے کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے میں ہر شخص کو کردار ادا کرنا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے کے لیے مندرجہ ذیل کام جاری رکھیں اور ان لوگوں کو محفوظ رکھیں جن کے لیے خطرہ زیادہ ہے۔

- دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
  - لوگوں سے سلام دعا کے جسمانی طریقے استعمال نہ کریں یعنی ہاتھ ملانے، گلے ملنے اور چومنے سے گریز کریں۔
  - اگر آپ کو زکام یا فلو جیسی علامات پیش ہوں تو گھر میں رہیں اور چاہے آپ کی علامات معمولی ہوں، اپنا ٹیسٹ کروائیں
  - کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنی کہنی یا ٹشو پیپر سے منہ اور ناک ڈھکیں
  - استعمال شدہ ٹشو پیپر کو فوراً کوڑے دان میں ڈال دیں اور اپنے ہاتھ دھوئیں
  - بکثرت اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں جس میں کچھ کھانے سے پہلے اور بعد میں، اور ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ دھونا بھی شامل ہے۔
  - الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
  - اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں
  - زیادہ استعمال ہونے والی سطحوں جیسے باورچی خانے کی بنچ ٹاپس، ڈیسکوں اور دروازوں کی دستیوں کو اکثر صاف اور انفیکشن سے پاک کریں
  - زیادہ استعمال ہونے والی چیزوں جیسے موبائل فون، چابیوں، بٹوے اور ورک پاس کو اکثر صاف اور انفیکشن سے پاک کریں
  - کھڑکیاں کھول کر یا ایئر کنڈیشننگ میں اونچ نیچ کر کے تازہ ہوا کی مقدار بڑھائیں
  - COVIDSafe ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
  - لوگوں کے اکٹھا ہونے کے متعلق اپنی [سٹیٹ یا ٹیریٹری کے حکام](#) کی ہدایات پر ہمیشہ عمل کریں۔
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنی نارمل طبی اپائنٹمنٹس جاری رکھیں – بالخصوص اگر آپ کو دائمی اور حالیہ مسائل پیش ہیں جن کے لیے طبی نگہداشت کی ضرورت ہے۔

## مزید معلومات اور رابطے

[آسٹریلیا حکومت کے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی ویب سائٹ](#)

[انگلش میں COVID-19 کے وسائل](#)

[COVID-19 کے وسائل کے تراجم](#)

[آسٹریلیا حکومت کی ویب سائٹ](#)

[healthdirect کا علامات چیک کرنے والا وسیلہ](#)

[اپنے قریب ترین COVID-19 ٹیسٹنگ کلینک کا پتہ](#) معلوم کریں (healthdirect)

[Head to Health website](#) ذہنی صحت اور فلاح کے لیے مدد

نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن 1800 020 080: یہ معلوماتی فون لائن ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے کام کرتی ہے۔

تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس: 131 450۔ اگر آپ انگلش نہیں بولتے تو تحریری اور زبانی ترجمے کے لیے یہاں فون کریں۔