

ہم سب کا پاکستان

ہمیں کیسے پتہ چلے گا کہ ہمیں کورونا انفیکشن تو نہیں ہو گئی اگر مندرجہ ذیل چار علامات میں سے کوئی تین علامات آپ کے اندر اکٹھی موجود ہوں تو ضرور طبی مشورہ لیں ورنہ پریشانی کی کوئی بات نہیں آپ کو سادہ نزلہ زکام ہے اپنا علاج گھر پر ہی کر لیں۔

1. تیز بخار (اگر بخار 100 ڈگری فارنہائٹ سے کم ہے تو آپ کو یہ علامت نہیں)
2. خشک کھانسی (اگر کھانسی کے ساتھ بلغم آ رہی ہے تو آپ کو یہ علامت نہیں ہے)
3. سانس لینے میں دشواری (10 سیکنڈ سانس روک کر اگر آپ کو کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی تو آپ کو یہ علامت نہیں ہے)
4. بند ناک (اگر آپ کی ناک بہہ رہی ہے یا بہت چھینکیں آتی ہیں تو آپ کو یہ علامت نہیں ہے)

نوٹ:

- # اگر آپ کو شوگر، دل کی بیماری یا گردے خراب کا مسئلہ ہے تو پھر اوپر دی گئی علامات میں سے دو کی موجودگی میں بھی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
 - # اگر آپ کو ان میں سے پہلی دو علامت کے ساتھ الٹی، متلی اور موشن ہیں تب بھی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- اب آئیے ان اسباب کی طرف جن پر ہم سب کو سختی سے عملدرآمد کرنا ہو گا تاکہ ہم اپنے اور اپنی نسلوں کے تحفظ کی کوشش کر سکیں۔

1. ہر ممکن حد تک اپنے گھر کے اندر رہیں۔
2. ہوٹلز، پارکس، مالز وغیرہ میں غیر ضروری نکلنے سے مکمل پرہیز کریں۔
3. صرف اس لیے کہ چھٹیاں ہیں شہر یا شہر سے باہر سیر کی غرض یا صرف دوستوں، رشتہ داروں وغیرہ سے ملنے مت جائیں۔
4. گھر کے ضروری سامان اور راشن وغیرہ خریدنے کی ذمہ داری صرف ایک فرد پر ڈالیں، گھر کا ہر شخص شاپنگ کے لیے نہ نکلے سوائے اس کے کہ بہت مجبوری ہو۔
5. جو بھی چیز خرید کر لائیں اگر خراب ہونے والی نہیں تو اس کو گھر سے باہر گاڑی یا موٹر سائیکل پر 12 گھنٹے بڑا رہنے دیں پھر اس کو گھر کے اندر لائیں۔ وگرنہ اس کو ایسی جگہ پر رکھیں جہاں اس کو کوئی نہ چھوئے۔ کیونکہ کسی بھی چیز پر یہ وائرس 12 گھنٹے سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔
- 6- سبزی، پھل اور اسی طرح کی دیگر خراب ہونے والی چیزوں کو لانے والا شخص کسی سے ملے بغیر سیدھا کچن میں جائے، شاپر وغیرہ ڈسٹ بن میں ڈال دے اور چیزوں کو کھلے پانی سے اچھی طرح دھو لے اور پھر اپنے ہاتھ اور بازو صابن سے دھو لے۔ بہتر یہ ہے کہ وہ نہا لے اور پھر گھر والوں سے ملے۔
7. گھر سے باہر کسی سے مصافحے اور معانقے سے پرہیز کریں۔
8. گھر کے اندر داخل ہو کر سب سے پہلے صابن سے ہاتھ دھوئیں پھر گھر والوں سے ملیں۔

9. اپنے چہرے، منہ اور آنکھوں کو حتی الامکان چھونے سے گریز کریں۔

10. اگر چھینک یا کھانسی آئے تو اپنی کہنی منہ اور ناک کے آگے کریں۔ اپنے ہاتھوں اور رومال وغیرہ پر نہ چھینکیں۔ اگر ٹشو استعمال کریں ہے تو اس کو فوراً ڈسٹ بن میں پھینک دیں اور ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں یا پرکنک استعمال کریں۔

11. اگر کوئی آپ کے قریب کھانسی یا چھینکے تو اگر ممکن ہو تو اپنے کپڑے تبدیل کر لیں ورنہ کم از کم اپنا ہاتھ اور منہ صابن سے دھو لیں۔ ساتھ ہی ساتھ اس شخص کو کہیں کہ ایسا کرتے ہوئے وہ اپنی کہنی منہ اور ناک کے سامنے رکھے تاکہ مزید لوگ تنگ نہ ہوں۔

12. ماسک صرف وہ شخص استعمال کرے جس کو کھانسی ہے ورنہ اپنے آپ کو بچانے کے لیے ماسک کا کوئی فائدہ نہیں۔ کیونکہ یہ وائرس ہوا کے ذریعے ہمارے ناک یا منہ میں نہیں جاتا بلکہ یہ ہمارے ہاتھوں کے ذریعے ہمارے ناک، منہ (اور کچھ حد تک آنکھوں) سے ہمارے جسم میں داخل ہوتا ہے۔ اسی لیے پوائنٹ نمبر 8 پر سختی سے عمل کریں۔

13. مارکیٹ میں پرکنک نہیں مل رہے تو آپ گھر میں سپرٹ یا مونڈنا کو، جراثیم سے پاک پانی یا ابال کر ٹھنڈے کیے ہوئے پانی میں 50/50 کے حساب سے ملا کر پرکنک بنا سکتے ہیں۔

14. صابن سے 20 سکینڈ ہاتھ دھوئیں یہ پرکنک سے بہتر حفاظت فراہم کرتا ہے۔ مگر یاد رہے کی صابن کی ٹکیہ کو 20 سکینڈ آپ نے ہاتھ میں رکھتے ہوئے ہاتھوں کو رگڑتے رہنا ہے۔ اس کے لیے آپ 20 تک آہستہ آہستہ گنتی گن کر ٹائم پورا کر سکتے ہیں۔

15. اپنے دفتر یا کام کی جگہ کے ٹیبل، شیلف اور دیگر ایسی جگہوں کو جہاں مختلف لوگوں کے ہاتھ لگتے رہتے ہیں، دیتاؤل یا اسی طرح کے دوسرے مصفی کو پانی میں مکس کر کے بار بار صاف کرتے رہیں۔

16. لفٹ، سیڑھیوں، پبلک کے استعمال کے دروازوں وغیرہ کو استعمال کرنے کے بعد اپنے ہاتھ ضرور دھوئیں یا پرکنک سے صاف کریں۔

17. کپڑے روزانہ تبدیل کریں اور اتارے ہوئے کپڑوں کو دھو کر 1-2 گھنٹے دھوپ میں سکھائیں۔ کوشش کریں کہ اتارے ہوئے کپڑوں کو 12 گھنٹے کوئی ہاتھ نہ لگائے۔

18. کھانا گھر پر ہی پکائیں۔ اگر مجبوراً باہر سے کھانا منگوانا پڑے تو جو شخص اس کو وصول کرے وہ فوری طور پر کھانے کو کسی گھر کے برتن میں منتقل کرے اور اس کی پیکنگ اور شاپر کو ڈسٹ بن میں ڈال کر اپنے ہاتھ دھو لے۔ بہتر ہو گا کہ کھانے کو دوبارہ تیز گرم کر لیں تاکہ وائرس سے پاک کیا جا سکے۔

19. غیر ضروری طور پر یا کسی پرانی بیماری کے لیے ہسپتال جانے سے گریز کریں۔ صرف ایمرجنسی کی صورت میں ہسپتال جائیں کیونکہ وہاں پر وائرس کے ممکنہ مریض کثرت سے آ رہے ہیں اور آپ کو خطرہ ہے۔

20. اگر آپ کا کوئی مریض ایمرجنسی کی وجہ سے ہسپتال داخل ہے تو بھی بچے، 50 سال سے اوپر کے لوگ اور شوگر، دل، گردے، جگر اور سانس کے مریض، داخل مریض کی عیادت یا خدمت کے لیے ہسپتال نہ جائیں۔

21. کسی بھی قسم کے بخار کی صورت میں صرف اور صرف پیراسٹامول (پانادول) یا عام زبان میں شیر والی گولی استعمال کریں۔ کسی بھی قسم کے NSAID کہا جیسے برافان، پونسٹاؤن Dicloran داسپران وغیرہ

استعمال نہ کریں کیونکہ اگر آپ کے جسم میں کورونا وائرس ہے تو یہ سیڈی اس کے نقصان کو کئی گنا بڑھا دیں گے۔

22. کثرت سے استغفار کرتے رہیں اور اللہ سے رحم مانگتے رہیں۔