

کورونا وائرس

- سب سے پہلے والی وبا -

COVID-19



Infographics

Reference: NHS, 2020. Coronavirus (COVID-19) [online]. Website: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

جو لوگ زیادہ خطرہ میں ہیں



بزرگ لوگ



سانس لینے کی بیماری



دل کا مریض



زیادہ سانس



حمل



کمزور مدافعتی نظام

کورونا وائرس کیا ہے؟

ایک ایسا وائرس جو پھیپھڑوں پر اثر ڈالتا ہے



کھانسی اور چھینکنے سے یہ ہوند ہوند سے پھیلتا ہے

زیادہ تر لوگوں میں ہلکی علامات پائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ موت کا سبب بن سکتا ہے



علامات



بخار



کھانسی



گر آپ بو محسوس نہیں کر سکتے یا کچھ بھی ذائقہ نہیں محسوس کر سکتے ہیں



سانس لینے میں مسئلہ



عضلاتی درد

اگر آپ میں سے ان میں سے کوئی علامت ہے

طبی مدد کی درخواست کریں

7 دن: گھر پر یا اپنے کمرے میں الگ سے آرام کریں

&

14 دن: گھر کے دوسرے افراد کو گھر کے اندر ہی رہنا چاہئے

گر علامات سات دن سے زیادہ دیر تک برقرار رہیں

یا

اگر آپ کو 7 دن میں زیادہ علامات محسوس ہوتی ہیں



محفوظ رہنے کے لئے کس طرح؟

حفظان صحت



20
سیکنڈ

اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور صاف ستھرا سے صاف کریں؛ گر آپ باہر جاتے ہیں تو، اپنے کپڑے اور جوتے فوری طور پر دھو لیں

اپنے موبائل فون پر جو کچھ بھی آپ پڑھتے ہیں اس پر یقین نہ کریں؛ قابل اعتماد وسائل میں شامل ہیں:



NHS

لوگوں سے دور رہنا



2 میٹر

صرف ضروری کاموں کے لئے گھر چھوڑیں، مثال کے طور پر: کھانا خریدنا، ورزش کرنا اور ان لوگوں کی مدد کرنا جو وائرس کے زیادہ خطرہ میں ہیں



اگر آپ کو علامات ہیں، یا آپ کسی کے ساتھ رہتے ہیں جس کو علامات ہیں

آپ کو خود لگ تھلگ رہنا چاہیے، یعنی گھر میں ہی رہنا ہے اور کسی ملاقاتی سے نہیں ملنا چاہیے



علامت والے افراد کے لئے 7 دن & ان کے ساتھ رہنے والوں کے لئے 14 دن

اگر آپ زیادہ رسک والے گروپ میں شامل افراد کے ساتھ رہتے ہوں تو کیا ہوگا؟
ان کا 14 دن تک کہیں اور رہنے کا انتظام کریں اور خود کو اپنے کمرے میں محفوظ کریں اور ان کو اپنے سے دور رکھیں



آپ اپنا خیال خود کس طرح رکھیں؟

صرف مندرجہ ذیل گھریلو علاج تجویز کی جاتی ہے۔

بخار اور درد کے لیے مقرر شدہ مقدار میں پیراسیٹامول کی دوا



کھانسی کے لئے ایک چائے کا چمچ شہد



سانس لینے کی مشقیں اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو



اگر آپ اپنے دوستوں یا پڑوسیوں کو مطلع کرتے ہیں تو، وہ آپ کو کھانا اور ضروری اشیاء لانے میں مدد کر سکتے ہیں



پانی پیتے رہیں

حفظانِ صحت کو برقرار رکھیں



بہت آرام کریں

آپ کو طبی امداد کب ملنی چاہئے؟

اگر آپ گھر میں اپنی علامات سے نبرد آزما نہیں:



مشورے کے لئے 111 پر فون کریں یا اپنے مقامی جی پی کو کال کریں

اگر آپ کی صحت خراب ہوتی ہے...

اگر مثال کے طور پر سانس لینا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے



اپنے قریبی اسپتال میں جائیں

"کیا مجھے اپنے بچے کو اسکول واپس بھیجنا چاہئے ہے؟"



اسکول بچوں کو پڑھنے اور >ایک دوسرے سے بات چیت اور سماجی تعلق < پیدا کرنیکا موقع فراہم کرتا ہے

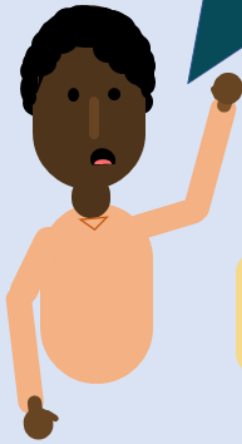
حفاظت اولین ترجیح ہے؛ حکومت کوویڈ ۱۹ کے پھیلاؤ کو روکنے کے متعدد اقدامات کے مشورے فراہم کر رہی ہے

ان اقدامات کے باوجود بھی کچھ ہد تک خطرہ باقی رہے گا ، اور کچھ اسکول اس سبب اسکو نہ کھولنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں

یہ فیصلہ حتمی طور پر ذاتی نوعیت کا ہے - جو کچھ بھی فیصلہ ہوگا اسکی کوئی قانونی سزا نہیں ہوگی



"اسکولوں میں کس قسم کی تدریس ہونے والی ہے؟"



اسکولوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جس ہد تک بھی ممکن ہو سکے وہ سکھانے اور پڑھانے کی ضروریات کو پورا کریں

"ابتدائی جماعتوں کے لئے ، کلاس میں پڑھائی ہر ممکن حد تک معمول کے معیار کے مطابق ہوگی

کلاس ۱۰ اور ۱۲ ، کے لئے ، وہ طلبہ جو اون لائن تعلیم حاصل کر رہے ہیں انکو روبرو نشست کی پیش کش کی جا سکتی ہے

