

باہر کم نکلیں! جمع نہ ہوں! چہرے پر ماسک پہنیں! باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات (کووڈ 19 COVID-19)

سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات + مشکلات پر قابو پائیں

COVID-19



Central office of the
Chinese Embassy in Pakistan and
Chinese Cultural Center of Pakistan



中國圖書出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

آئیڈیو: رائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات
چاپنا: مکتبہ صوری و ادبیات
پتھر: بی بی قادی
میر: مرکزی گرافکس پبلسنگ
تربیت: لی شیائون

فون: 1066414683 | 106646778 | فیکس: 88417359-010
ٹیکسٹ: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010

ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010

ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010
ایم ایس: 88417359-010



ایم ایس: 88417359-010

中國加油! 武漢加油! 中巴友誼萬歲!

شاماش چین! شاماش دوہان! پاک چین دوستی زندہ آباد!
中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منطقی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے ملت اور تقویر پر
اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

شہزاد علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی، شہزادہ علی

گھر/دفتر میں کیسے محفوظ رہا جائے؟

1 اندرونی ہوا کو تازہ رکھیں



ہوا کے گزر کا مناسب انتظام

سر سے میں روزانہ تازہ ہوا کو داخل ہونے دیا جائے۔ قدرتی ہوا کے گزر اور مصنوعی ہوا کے گزر کے طریقے دونوں
استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ جب سورج نکلا ہوا ہو تو کم از کم 30 منٹ کے لیے کھولا جائے۔ سردیوں میں
اندرونی اور بیرونی درجہ حرارت کے مابین فرق پر توجہ دیں۔ سردی گھٹنے سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ کپڑے پہنیں۔

2 سانس کے حفاظت کی اچھی عادات قائم کریں



ہاتھ دھونے کے ساتھ ہاتھ دھوئیں

چھینکتے یا کھانے وقت اپنے منہ اور ناک کو لٹو، تولیے وغیرہ سے ڈھکیں۔ چھینکتے یا کھانے کے بعد ضرور ہاتھ دھوئیں۔
جب ہاتھوں کی صفائی کے بارے میں شک ہو تو آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

3 اہل گھر کے ماحول کو اچھی طرح جراثیم سے پاک کریں



ہاتھ دھونے کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں

روزانہ گرمیوں، فریج، سوپنوں، ٹیلیفون اور ننگوں کی سطح کو صاف کریں۔ ہاتھ دھونے کے ساتھ 84 جراثیم کش کے ساتھ
صاف کریں۔ جراثیم کش 30 منٹ لگا رہنے کے بعد پانی سے صاف کریں تاکہ جراثیم کش مواد سطح پر باقی نہ رہے۔
کوڑے دان کے بارے میں احتیاطاً برقیں۔ بہتر ہے کہ ہر روز دو مرتبہ 75 فیصد طبی الکحل یا کلورین جراثیم کش لگا کر
اسے جراثیم سے پاک کریں۔

موپاگل، چابیاں، کی بورڈ، دروازے کے ہینڈل وغیرہ صاف کرنے کے لیے 75 فیصد طبی الکحل استعمال کیا جاسکتا
ہے۔ الکحل اہل گھر کے استعمال سے گریز کریں۔

4 کھانے کے لیے انتہا



اگلے ہونے اور مل کر کھانے سے اجتناب کریں

دہانے دوران، "علیحدہ کھانے" کو یقین دہیں۔ کراس انفیکشن سے بچنے کے لیے دوسرے لوگوں کے ساتھ ایک برتن استعمال
کرنے سے گریز کریں۔

کھانا کھاتے وقت علیحدہ ڈیشیں اور آسنے سامنے چھیننے سے پرہیز کریں۔

کھانے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

کھانے کے برتنوں کو ہاتھ دھونے کے ساتھ گرم پانی یا برتنوں کے مخصوص جراثیم کش کے ذریعے جراثیموں سے پاک کیا جائے۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت الاکتوبر، پرنٹ اور اشتعال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

شہر اور شہر کے درمیان اور ملک کے درمیان سفر کرنے والوں کو اس کتابچہ کو اپنے ساتھ رکھنا چاہئے۔

باہر کیسے محفوظ رہا جائے؟

2



جب بھی ممکن ہو تو پیڈل یا سائیکل پر سفر کریں۔ جب پبلک ٹرانسپورٹ لینا ناگزیر ہو تو پورے سفر کے دوران چہرے پر ماسک پہنے رکھیں۔ سفر کے دوران مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء کو چھونے سے گریز کریں۔ اردگرد کے مسافروں سے ایک محفوظ فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

1



لفٹ لیتے وقت چہرے پر ماسک پہنیں۔ بھری ہوئی لفٹ میں جانے سے گریز کریں۔ لفٹ کے کھنکھنے والے وقت اسپورز میں داخلے سے پرہیز کریں۔

4



گھروں کے بعد جوتوں کو باہر ہی رہنے دیا جائے۔ 75 فیصد الکحل یا برائیم گنیشن لکٹس، پمپ چہرے پر سے ماسک ایسے اتاریں کہ وہ اندر کی طرف مڑا ہوا ہوتا کہ اس آئینے سے محفوظ رہا جاسکے۔ ہاتھ دھوئیں، کت کو ہوا کے ایشے گزر والے مقام پر نہ لگیں یا پھر 250 ملی گرام فی لیٹر والے کلورین برائیم گنیشن کے محلول میں 15 منٹ کے لیے ہنگوئیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ موبائل، چائیں وغیرہ اشیاء کو 75 فیصد الیسیٹکس یا برائیم گنیشن روئی سے صاف کیا جائے۔

3



روڈز کی اشیاء ضروریہ خریدنے یا کام کے لیے باہر جاتے وقت باہر کم از کم وقت گزاریں۔ مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء سے رابطے سے گریز کریں۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو سے منت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور اشتہال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تباہیوں اور نکلے کے بعد، ایک نیا قسم کا وائرس، تباہیوں میں درگاہ، ڈاکٹر، نکلے، غریبی

عام نزلہ زکام، فلو اور کورونا وائرس کے درمیان تمیز کیسے کی جائے؟

علامات	عام نزلہ زکام	فلو	کورونا وائرس
بخار	نایاب	عام	عام
جسم میں درد	پاکا	کافی حد تک عام	عام
تھکاوٹ، کمزوری	کبھی کبھی	کافی حد تک عام، دو سے تین ہفتوں تک رہتی ہے	عام، کچھ مریضوں میں تھکاوٹ کا مظاہرہ ہوتا ہے
ناک بند ہونا	عام	کبھی کبھی	نایاب
چھینکنا آنا	عام	کبھی کبھی	نایاب
گلے کی سوزش	عام	کبھی کبھی	نایاب
سینے کا درد	پاکا	پہلے سے درمیانے درجے کا	عام
کھانسی	خشک کھانسی	عام	عام
صوبٹیا	نایاب	نایاب	عام
خود بخلائی	عام طور پر ایک ہفتے کے اندر خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔	از خود صدمہ دہو جاتا ہے، لیکن آسانی سے نمونیا وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔	از خود صدمہ دہو جاتا ہے، چند خاص مریضوں اور علامات نہ ظاہر کرنے والے مریضوں میں ایک ہفتے کے بعد حساسیت ہو جاتی ہے۔

کورونا وائرس کی ترسیل کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

کورونا وائرس کی ترسیل کے تین بنیادی ذرائع ہیں: ترسیل بذریعہ چھوٹی بوند (چھینکنا، کھانسا وغیرہ)، ترسیل بذریعہ ایروسول (چھوٹے قطرے ہوا میں منتشر ہو کر معلق ہو جاتے ہیں اور ایروسول کی صورت اختیار کرتے ہیں) اور ترسیل بذریعہ رابطہ۔ فضلاتی اور ذہنی ترسیل کا بھی خدشہ موجود ہے جس کی تصدیق کی ضرورت ہے۔



ترسیل بذریعہ ایروسول

چھوٹے قطرے ہوا میں منتشر ہو کر ایروسول کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور معلق رہتے ہوئے پھیلتے ہیں۔



ترسیل بذریعہ رابطہ

قطرات کسی شے کی سطح پر جاتے ہیں۔ ہاتھ اس آلہ کو مس کرنے کے ساتھ رابطے میں آتا ہے اور پھر منہ، ناک، آنکھ اور دیگر اعضاء کی اعصابی جملی کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔



ترسیل بذریعہ نظام تنفس

چھوٹے قطرے ایک خاص فاصلے (عموماً 1 سے 2 میٹر) سے حساس اعصابی جملی میں داخل ہو سکتے ہیں۔ روزمرہ بات چیت کے دوران چھینکنا یا کھانسنے کی وجہ سے چھوٹے قطرے کے ذریعے ترسیل ممکن ہے۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ قیام برادرین، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور اشتعال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

شعبہ اعلیٰ تعلیم، حکومت سندھ، اسلام آباد، پاکستان

ہاتھ کیسے دھوئے جائیں؟



احتیاطی تدابیر:

- 1۔ ہاتھوں کو بہتے پانی میں گھسیا کریں
 - 2۔ سوزوں مقدار میں (جراثیم کش) صابن لیں اور اسے پوری ہتھیلی، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں اور انگلیوں کے درمیان یکساں طور پر لگائیں
 - 3۔ اپنے ہاتھوں کو کم از کم 15 سیکنڈ کے لیے اچھی طرح جوڑیں اور اچھی طرح ملیں۔
 - 4۔ بہتے پانی میں اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں
 - 5۔ اپنے ہاتھوں کو خشک کریں اور جلد کی حفاظت کے لیے مناسب مقدار میں حفاظتی کریم ملیں
- ہتھیلیاں آسنے سامنے رکھ کر، انگلیوں کو اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کو اپنی انگلیوں کے درمیان غلاف کی سمت میں ملیں۔
- ہتھیلیاں آسنے سامنے رکھ کر، انگلیوں کو جوڑیں اور اچھی طرح ملیں۔
- ہتھیلیوں کو سوزیں تاکہ جڑ دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں آجائیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور غسل دہرائیں۔
- ہاتھوں کے گونٹے کو دائیں ہاتھ میں دہرائیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور غسل دہرائیں۔
- پانچوں انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور غسل دہرائیں۔

ہاتھ دھونے میں دشواری کی صورت میں کیا کیا جائے؟



ہاتھ دھونا کب کب ضروری ہے؟



کیلے پانی میں صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کے متبادل کے طور پر 75 فیصد طبی الکحل یا الکحل پر مشتمل جراثیم کش سے ہاتھ صاف کیے جاسکتے ہیں۔



- 1۔ دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں
- 2۔ کھانے یا پینے کے بعد
- 3۔ کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
- 4۔ کھانے سے پہلے
- 5۔ بیت الخلاء جانے کے بعد
- 6۔ جب ہاتھ گندے ہوں
- 7۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے بعد
- 8۔ جانوروں کو چھونے کے بعد
- 9۔ باہر سے آنے کے بعد



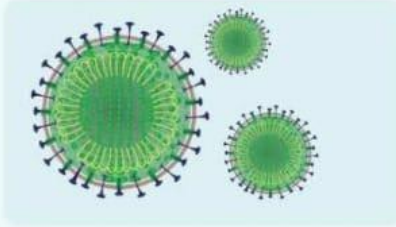
کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعی منصوبے کا حصہ ہے۔ قیام برادرین، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت الاکتوبر، پربت اور شتال کرنے کی اہلالت ہے۔

COVID-19

شہور: ان شہر، دست جلا اور ایک خطہ سرزائ کشن، شہور سید، راک، انش کالہ، انش کالہ

کورونا وائرس کی ابتدائی علامات کیا ہیں؟



کورونا وائرس، جسے کووڈ 19 (COVID-19) کا نام دیا گیا ہے، سے سزاو 2019ء میں کورونا وائرس انفیکشن سے پیدا ہونے والا نمونیا ہے۔ یہ انفیکشن گلنے کی عام علامات میں نظام تنفس کے مسائل (کھانسی، سانس پھولنا، سانس لینے میں دشواری)، نظام انہضام کے مسائل (اٹھی، اسہال وغیرہ) اور گل بونی علامات (جیسے تھکاوٹ) شامل ہیں۔ شدید انفیکشن نمونیا، سانس آنے، یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

کورونا وائرس کیا ہے؟



1 عمومی علامات

کورونا وائرس کی عمومی علامات بخار، تھکاوٹ اور خشک کھانسی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ناک بند ہونا، ناک بہنا، گلے میں سوجن اور اسہال جیسی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ہلکی علامات ہوتی ہیں یا کسی قسم کی بخار کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔



2 شدید تا شہرہ مرض

بیماری گلنے کے ایک ہفتے بعد، سانس کے نظام کے مسائل ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں، جو کہ شدید تا شہرہ مریضوں میں جلد ہی بگڑ کر شدید سانس کی تکلیف کی بیماری، سچس سچس، ناک قابل اصلاح نظام انہضام میں تیزابیت اور خون جتنے میں مسئلے کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔



3 نظام تنفس کے علاوہ جسم میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات

نظام انہضام میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: ہلکی تھکاوٹ، جھلی، تے، اسہال؛
نظام تنفس میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف؛
آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: آنکھ کی جھلی کی سوزش؛
بازوؤں، ناگوں اور پیٹھ کے نچلے حصے میں ہلکا درد؛
کچھ مریضوں میں کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔