



COVID-19 حقائق کی شیٹ

یہ COVID-19 کے متعلق عمومی حقائق کی شیٹ ہے۔ اس میں پھیپھڑوں کے عارضہ میں مبتلا لوگوں کے لیے مخصوص معلومات ہے، لیکن زیادہ تر معلومات سب پر لاگو ہوں گی۔

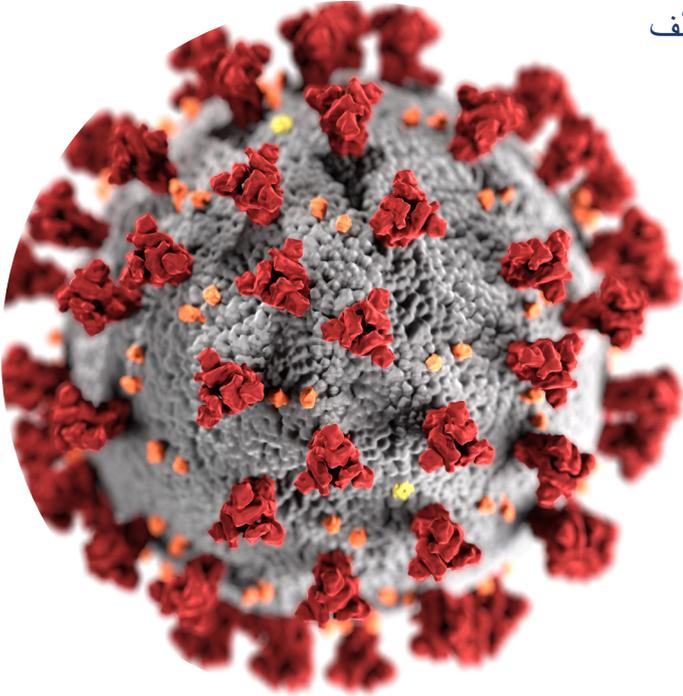
COVID-19 کیا ہے؟

کورونا وائرس بیماری 2019 یا COVID-19 سنگین شدید تنفس کی بیماری کورونا وائرس 2 (SARS-Cov-2) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ وائرس انسانوں میں دسمبر 2019 سے پہلے نہیں دیکھا گیا تھا، جب اسے وہان، چین میں پہلی بار رپورٹ کیا گیا تھا۔

کورونا وائرس وائرسز کی ایک بڑی اور بہت عام قسم ہے جو عام بخار سے شدید بیماریاں تک لاحق کر سکتی ہے، جیسا کہ نمونیا اور شدید تنفس کی بیماری کا سنڈروم (ARDS)۔

وہ وائرس جو COVID-19 کی وجہ بنتا ہے نہایت متعدی ہے اور دنیا بھر میں COVID-19 سے متاثرہ لوگوں کی تعداد کافی تیزی سے بڑھی ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) نے 11 مارچ 2020 کو COVID-19 کو ایک عالمی وبا قرار دیا تھا۔

کوئی فرد COVID-19 سے کتنا بیمار ہو گا یہ مختلف افراد میں مختلف ہے۔ بوڑھے لوگ اور پہلے سے طبی عارضوں کا شکار لوگوں کا شدید یا جان لیوا انفیکشنز کا امکان زیادہ ہوتا ہے، لیکن COVID-19 کسی بھی عمر کے کسی بھی فرد کی صحت کو خطرناک طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ COVID-19 وبا کو کافی سنجیدگی سے لیا گیا ہے۔ اس کی دیگر وجہ یہ بھی ہے کہ ہم اب بھی COVID-19 سے متاثرہ افراد کے علاج کا طریقہ سیکھ رہے ہیں اور ابھی تک ہمارے پاس ویکسین نہیں تھی۔



پھیپھڑوں کا عارضہ میری شدید بیماری کے خطرے کو کیسے متاثر کر سکتا ہے؟

ضروری نہیں کہ پھیپھڑوں کا عارضہ یا ماضی میں پھیپھڑوں کی بیماری ہونا آپ کے COVID-19 سے متاثر ہونے کے خطرے پر اثر ڈالے۔ تاہم، یہ اسے متاثر کر سکتا ہے کہ آپ کتنی جلد صحت یاب ہوتے ہیں یا COVID-19 کی کتنی شدید بیماری ہے۔

اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو پھیپھڑوں کی کیسی بیماری ہے، آپ کو اپنے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات، فزیو تھیراپی اور علاج کے دیگر طریقے جاری رکھنے چاہیے۔ آپ کو اپنے علاج میں اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کوئی تبدیلی نہیں کرنی چاہیے۔

اگر آپ کو پھیپھڑوں کی بیماری رہی ہے، اس سے مکمل صحت یاب ہو چکے ہیں اور آپ کا سانس لینا اس سے مزید متاثر نہیں ہے، مثلاً نمونیا، نیوموتھوراکس (پھیپھڑوں کا سکڑنا) یا پنکچر ہونا وغیرہ تو آپ COVID-19 کی پیچیدگیوں سے زیادہ متاثر ہونے کے خطرے سے دوچار نہیں ہیں۔

اگر آپ کو COVID-19 ہوتا ہے تو پھیپھڑوں کی مخصوص بیماریاں آپ کے لیے پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھا سکتی ہیں۔ اس میں درج ذیل بلا تحدید شامل ہیں:



• شدید دمہ

• برونکائٹس

• COPD

• سسٹک فیبروسس

• ایمفیسیمیا

• ایڈیو پیٹھک پلمونری فیبروسس (IPF)

• مدافعتی بیماریاں جو آپ کے پھیپھڑوں کو متاثر کر چکی ہوں (مثلاً لوپس، ریوماتائڈ آرٹھرائٹس وغیرہ)

• پھیپھڑوں کا کینسر

میں اپنے COVID-19 سے متاثر ہونے کا خطرہ کیسے محدود کر سکتا / سکتی ہوں؟

یہ کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ COVID-19 سے متاثر ہونے اور اسے پھیلانے کا خطرہ محدود کر سکتے ہیں۔

سماجی فاصلہ

اگرچہ اصول مختلف ممالک میں مختلف ہو سکتے ہیں، تاہم ایسے لوگوں سے 1-2 میٹر دور رہنا COVID-19 کے پھیلاؤ کو روک سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وائرس زیادہ تر بوندوں اور ایروسولز کے ذریعہ پھیلتا

ہے جو ہوا میں سفر کر سکتے ہیں اور سانس کے ذریعہ اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ آپ کسی سے جتنا دور ہوں گے، اس کا امکان کم تر ہو گا کہ بوندیں اور ایروسولز آپ تک پہنچ سکیں۔

کمروں کے اندر یہ خاص طور پر اہم ہے۔ کیونکہ باہر کے برعکس، ہوا مسلسل تازہ ہوا سے تبدیل نہیں ہو رہی ہوتی۔ پنکھوں یا ایئر کنڈیشننگ کا استعمال اس میں مددگار نہیں ہے کیونکہ وہ آلودہ ہوا کو گردش دیتے ہیں اور وائرس کو مزید پھیلا سکتے ہیں۔ یہ سمجھنے کے لئے ابھی تک تحقیق جاری ہے کہ یہ بوندیں اور ایروسولز کب تک فضا میں رہ سکتے ہیں۔ ہم آپ کو تاکید کرتے ہیں کہ معاشرتی فاصلہ برقرار رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن لوگوں کے ساتھ آپ نہیں رہتے ان کے قریب تمام کمروں میں ہواداری کا اچھا انتظام ہو، جیسا کہ کھلی کھڑکیاں۔

ہاتھ دھونا

اپنے ہاتھوں کو دھونا اہم ترین کاموں میں سے ہے جو وائرس کا پھیلاؤ روک سکتے ہیں۔ صابن وائرس کے ڈھانچے کو توڑ کر اسے 'ختم' کر دیتا ہے، یعنی یہ مزید نقصان نہیں پہنچا سکتا۔

وائرس کو ختم کرنے کے لیے کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ صابن سے دھونا یقینی بنائیں۔

اگر آپ کے پاس صابن اور پانی فوری طور پر دستیاب نہ ہو تو 60% یا اس سے زیادہ الکوحل کی حامل الکوحل جیل (بینڈ سینیٹائزر) استعمال کریں۔ تاہم، جتنی جلد ممکن ہو اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔ ہمارے پاس اپنی ویب سائٹ پر ہاتھوں کی صفائی کی مناسب تکنیک کے بارے میں مزید معلومات ہیں اور لنک اس حقائق کی شیٹ کے زیریں حصے میں ہے۔

چہرہ ڈھانپنا

چہرہ ڈھانپنا کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتا ہے۔ وہ ہمارے کھانسی کرنے، چھینکنے یا بولنے کے دوران خارج ہونے والی بوندیں اور ایروسولز روک کر ایسا کرتے ہیں جن میں وائرس ہو سکتا ہے۔ جب آپ کھانستے ہیں تو آپ کے منہ سے بوندیں نکلتی ہیں اور سطحوں پر رک سکتی ہیں یا دوسرے لوگ انہیں سانس کے ذریعہ اندر لے جا سکتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ کو علم نہیں کہ آپ وائرس سے متاثرہ ہیں تو ماسک پہننا دیگر لوگوں کی حفاظت میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کو اس حوالے سے محتاط رہنا چاہیے کہ اگر آپ نے جس چیز سے چہرے کو ڈھانپنا ہے وہ گیلی یا نم آلود ہو جائے تو اسے فوری تبدیل کر لیں کیونکہ یہ اس کی افادیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ خشک کورنگ ہمیشہ زیادہ کارگر رہتی ہے۔

خواہ آپ کو پھیپھڑوں کا عارضہ ہو تو بھی آپ کو چہرہ ڈھانپنا چاہیے اور اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ اس سے آپ کو نقصان پہنچے گا۔ آپ کو یہ بات یقینی بنانی چاہیے کہ آپ کا منہ اور ناک دونوں ڈھکے ہوئے ہیں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ چہرہ ڈھانپ کر سانس لینا زیادہ مشکل ہے۔ کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ چہرہ ڈھانپنے کا عادی بننے کے لیے کر سکتے ہیں اور ہمارے چہرہ ڈھانپنے کے صفحہ پر اس حوالے سے

کافی زیادہ معلومات ہیں جس کا لنک اس حقائق کی شیٹ کے زیریں حصے میں دیا گیا ہے۔ پھیپھڑوں کے عارضہ کے حامل لوگوں کے لیے چہرہ ڈھانپنا اہم ہے۔ COVID-19 کی علامات پھیپھڑوں کی مختلف بیماریوں جیسی ہو سکتی ہیں اور یہ نہ سمجھنا آسان ہے کہ آپ کو COVID-19 نہیں ہے۔



علامات کیا ہیں؟ اگر مجھے COVID-19 ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟

COVID-19 کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہیں، لیکن کچھ ایسی علامات ہیں جو دوسروں کی نسبت زیادہ عام ہیں۔ آپ کو درج ذیل میں سے ایک یا ایک سے زائد علامات کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

معمولی علامات

معمولی علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- کافی تھکاوٹ محسوس ہونا
- بخار (38C سے زیادہ درجہ حرارت)
- سردرد
- گلے میں خراش یا گلا خراب ہونا
- سونگھنے کی حس میں کمی
- چھکنے کی حس میں کمی

علاج:

- کافی آرام کریں
- زیادہ مقدار میں مائع جات پیئیں
- بخار کو روکنے کے لیے پیراسیٹامول استعمال کی جا سکتی ہے
- پیراسیٹامول درد کش دوا کے طور پر بھی استعمال کی جا سکتی ہے

ڈاکٹر سے رابطہ کب کریں:

اگر آپ کو صرف معمولی علامات ہوں تو اس کا امکان کم ہے کہ آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت ہو۔ اگر آپ کی علامات اچانک خراب ہو جاتی ہیں یا آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو تو اپنے ڈاکٹر سے فون پر بات کریں۔ اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہوں تو آپ کو چاہیے کہ اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں اور اگر آپ کے علاقے میں تجویز کیا جاتا ہے تو وائرس کا ٹیسٹ کروائیں۔

درمیانی علامات

درمیانی علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- بخار (38C سے زیادہ درجہ حرارت)
- پٹھوں میں درد
- متواتر کھانسی
- سانس لینے میں دشواری
- سردرد
- کافی تھکاوٹ محسوس ہونا
- بھوک کی کمی
- سونگھنے کی حس میں کمی
- چھکنے کی حس میں کمی
- اسپہال

علاج:

- کافی آرام کریں
- زیادہ مقدار میں مائع جات پیئیں
- بخار کو روکنے کے لیے پیراسیٹامول استعمال کی جا سکتی ہے
- پیراسیٹامول درد کش دوا کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے
- اگر آپ کو سانس نہ آ رہا ہو، تو سانس کی کمی کا نظم کرنے کے لیے ہماری حقائق کی شیٹ میں درج طریقے استعمال کریں جس کا لنک اس حقائق کی شیٹ کے زیریں حصے میں ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ کب کریں:

آپ کو صرف اس صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے اگر ایک ہفتہ بعد بھی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں یا علامات مزید خراب ہو جائیں، خاص طور پر اگر سانس لینے میں دشواری مسئلہ بن جائے، جیسا کہ سیڑھیاں چڑھنے کے قابل نہ رہنا۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے ڈاکٹر سے فون پر رابطہ کریں اور کلینک میں روبرو حاضر ہونے کی کوشش نہ کریں۔ اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہوں تو آپ کو چاہیے کہ اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں اور اگر آپ کے علاقے میں تجویز کیا جاتا ہے تو وائرس کا ٹیسٹ کروائیں۔

سنگین علامات

COVID-19 انفیکشن کی سب سے شدید پیچیدگی نمونیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ انفیکشن پھیپھڑوں میں ہوتی ہے۔ سانس لینے میں کافی زیادہ تکلیف بدترین علامت ہو سکتی ہے۔

COVID-19 میں پھیپھڑوں کے کچھ دوسرے انفیکشنز کے برعکس، علامات شروع ہونے کے بعد 1 ہفتہ تک بدترین حالت میں رہتی ہیں اور سنگین صورتوں میں بہتری آنے میں 2-3 ہفتوں کا وقت لگ سکتا ہے۔

آپ کو درج ذیل کا بھی تجربہ ہونے کا امکان ہے:

- زیادہ بخار
- کھانسی
- درمیانے انفیکشن کے لیے بتائی گئی دیگر علامات۔

آپ کو درج ذیل کا بھی سامنا ہو سکتا ہے:

- سینے کا درد
- چکر آنا
- پریشانی محسوس کرنا

ڈاکٹر سے رابطہ کب کریں

اگر سانس لینے میں دشواری اتنی شدید ہو جائے کہ آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرے، جیسا کہ رکے بغیر سیڑھیاں نہ چڑھ سکتا، یا جب دیگر علامات "فلو" سے زیادہ شدید محسوس ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

آپ کو چاہیے کہ ابتدائی طور پر اپنے ڈاکٹر سے فون پر رابطہ کریں اور کلینک میں روبرو حاضر ہونے کی کوشش نہ کریں۔ اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہوں تو آپ کو چاہیے کہ اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں اور اگر آپ کے علاقے میں تجویز کیا جاتا ہے تو وائرس کا ٹیسٹ کروائیں۔

سنگین انفیکشنز میں ہسپتال میں وقت گزارنے کا امکان ہوتا ہے۔ سنگین انفیکشن کے بعد آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو گی اور 6 یا اس سے زائد ہفتوں تک بعض علامات محسوس ہو سکتی ہیں۔

کچھ کم عام علامات جن کا ہمیں علم ہے درج ذیل ہیں:

سینے کا درد - 10 میں سے 1 فرد کو COVID-19 کی وجہ سے سینے میں چبھن محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ تر پھیپھڑوں کی جھلی کی سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے (جسے بعض اوقات پلوریسی (Pleurisy) بھی کہا جاتا ہے)، لیکن کھانسی کی وجہ سے سینے کے پٹھوں اور بڑے جوڑوں میں درد بھی عام ہے۔

اگر آپ کو سینے میں درد ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ درد کا اپنے ڈاکٹر سے تذکرہ کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگرچہ سینے میں درد COVID-19 کی ایک عام علامت ہے لیکن اس کے علاوہ بھی دیگر اہم چیزیں ہیں جو سینے میں درد کا سبب بن سکتی ہیں۔ زیادہ تر علامات خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں کو پیچیدگیوں کی جانچ کے لیے فالو اپ ایکسرے یا اسکین، اور بعض اوقات دیگر تحقیقات کی ضرورت ہوگی۔ آپ کو چاہیے کہ ان علامات پر اپنے ڈاکٹر سے تبادلہ خیال کریں۔

طویل COVID - زیادہ تر لوگ جو COVID-19 سے تندرست ہوتے ہیں ان میں چند دنوں سے کچھ ہفتوں تک علامات ختم ہو جائیں گی۔ لیکن آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کو کچھ دیر کے لیے علامات کا سامنا ہو رہا ہے، حتیٰ کہ اس کے بعد بھی چند ماہ تک۔ کچھ لوگوں کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ بہتر محسوس کرنا شروع کرنے کے بعد ان کی علامات دوبارہ ظاہر ہو جاتی ہیں۔ ذائقے اور سونگھنے کی حس میں بحالی میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور کچھ لوگوں کو یہ بھی لگتا ہے کہ COVID-19 کے بعد ان کے ذائقے اور سونگھنے کی حس کچھ دیر کے لیے بدل گئی ہے۔ آپ کو یہ بھی لگ سکتا ہے کہ آپ کی علامات دن بہ دن مختلف ہوتی ہیں۔ ان علامات سے آگاہ رہیں اور اگر وہ بدتر ہونا شروع ہو جائیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

طویل COVID کو مکمل طور پر سمجھنے کے لئے اب بھی تحقیق جاری ہے لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس کا سامنا ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں تا کہ جان سکیں کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

اعصابی خرابی - بہت کم تعداد میں لوگوں کو حافظہ کی خرابی، کمزور حواس، اور ذہنی خفشار کا سامنا ہو سکتا ہے، خاص طور پر ماضی میں اعصابی بیماری والے بوڑھے افراد۔

معمولی صورتوں میں، یہ دماغی دھند کی طرح محسوس ہو سکتا ہے جس میں آپ کی یادداشت کچھ غیر واضح ہوتی ہے اور اپنے خیالات پر عمل کرنا معمول سے سست یا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ علامت مختلف لوگوں میں مختلف اوقات، دنوں سے مہینوں تک رہ سکتی ہے۔

یہ چند علامات ہیں جن کا آپ کو COVID-19 میں تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ہر کوئی مختلف ہوتا ہے، اور آپ کو ان میں سے چند کا سامنا ہو سکتا ہے اور دیگر کا نہیں۔ COVID-19 ابھی تک ایک نئی بیماری ہے اور ہم ہمیشہ اس کے متعلق جاننے کی کوشش کرتے رہیں گے۔ زیادہ لوگوں کو COVID-19 ہونے سے اس فہرست میں نئی علامات شامل ہو سکتی ہیں۔

اگر مجھے شدید COVID-19 ہو اور مجھے ہسپتال جانے کی ضرورت ہو تو کیا ہو گا؟

زیادہ تر لوگوں کو ہسپتال جانے کی ضرورت نہیں ہو گی لیکن اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کے تنفس کی نگرانی کی جائے گی، اور اس کے لئے آکسیجن کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو سانس لینے میں بہتری (مصنوعی تنفس) میں مدد کے لیے آپ کے چہرے پر ماسک لگا کر وینٹیلیٹر سے مدد لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہسپتال ایسے ہر فرد کی مدد کرنا چاہے گا جو آپ میں علامات موجود ہیں۔ وینٹیلیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، اس حقائق کی شیٹ کے زیریں حصے پر ہمارے وسائل دیکھیے۔



ہسپتال میں کام کرنے والے افراد کو آپ کی اور اپنی حتی الامکان حفاظت کرنے کی ضرورت ہو گی۔ اس وجہ سے، وہ اس سے مختلف لباس میں ہوں گے جیسے آپ نے انہیں پہلے دیکھا ہے۔ وہ فیس ماسک، اپنے چہرے پر ایک پلاسٹک کی شیٹ یا حفاظتی عینک پہنے ہوئے ہوں گے۔ وہ اس کے نیچے ایک ڈسپوزیبل ایپرن اور اس کے نیچے حفاظتی کپڑے پہن سکتے ہیں۔ یہ پریشان کن لگ سکتا ہے لیکن یہ سب کے تحفظ کے لیے ہے۔

کیا مجھے ویکسین لینی چاہیے؟

ویکسینیشن اب پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ ہر سال کی طرح فلو سے بچاؤ کے لیے ویکسین لگوائیں اور اپنے معالج سے پوچھیں کہ آیا آپ کو نمونیائی ویکسین کی ضرورت ہے یا نہیں۔

COVID-19 کے خلاف ویکسینز بنا لی گئی ہیں اور اب دستیاب ہیں۔ ہر ملک ویکسین کو انتہائی مؤثر طریقے سے تقسیم کر رہا ہے اور وہ ان لوگوں کو ترجیح دیں گے جو ان کے مطابق COVID-19 کے خطرے سے سب زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں، اور یہ ممالک درمیان مختلف ہو گا۔ یہ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کے لیے اہم ہو گا کہ COVID-19 کی ویکسین لگوائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ویکسینیشن صرف اس فرد کو بچانے میں مدد نہیں کرتی جس نے ویکسین لگوائی ہے، بلکہ ہمارے آس پاس ان افراد کی بھی مدد کرتی ہے جو ویکسین نہیں لے سکتے، جیسا کہ بہت بیمار، کم عمر یا بوڑھے افراد، اور ایسی بیماریوں سے متاثرہ لوگ جن کا مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے۔

آپ اس حقائق کی شیٹ کے اختتام پر موجود وسائل میں ویکسینیشن اور COVID-19 ویکسینز کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

کسی متاثرہ فرد کے ساتھ گھر میں رہتے ہوئے میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کیسے محدود کر سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ کو یا آپ جن کے ساتھ رہتے ہیں ان میں سے کسی کو COVID-19 ہو تو جب ممکن ہو، COVID-19 سے متاثرہ شخص کو الگ کمرے میں تنہا رکھنا چاہیے اور اگر ممکن ہو تو انہیں مختلف غسل خانہ استعمال کرنا چاہیے۔ دن بھر کھڑکیاں کھلی رکھ کر گھر کی ہواداری کو بہتر بنائیں۔

یقینی بنائیں کہ ہر کوئی اپنے ہاتھ صابن سے بکثرت دھوئے۔ ایسی سطحوں کو صابن اور پانی، یا اینٹی وائرل ڈیٹرجنٹ استعمال کر کے صاف کریں جنہیں متاثرہ شخص نے چھوا ہو یا ان سے رابطے میں رہا ہو۔ اگر آپ کو متاثرہ شخص کے ساتھ کمرے میں رہنا ضروری ہو تو صاف ستھری چیز سے چہرے کو ڈھانپیں اور جہاں ممکن ہو انہیں چھونے سے گریز کریں۔ چہرے کی کورنگ کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

میں اپنی دماغی صحت کا خیال کیسے رکھوں؟

وبائی مرض پوری دنیا میں ہر فرد کے لیے مشکل رہا ہے اور اس سے اس پر اثر پڑ سکتا ہے کہ ہم دماغی اور جسمانی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال واقعی ضروری ہے، خاص کر جب ہمیں ٹھیک محسوس نہ ہو رہا ہو۔

ہم نے پھیپھڑوں کی بیماری کے حامل لوگوں کی ذہنی تندرستی کی دیکھ بھال کے بارے میں حقائق کی شیٹ تیار کی ہے جو مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کا لنک اس شیٹ کے زیریں حصے پر ملاحظہ کیا جا سکتا ہے۔

COVID-19 کے ٹیسٹس کون سے ہیں؟



COVID-19 کے لیے دو طرح کے ٹیسٹ دستیاب ہیں: وائرل ٹیسٹ اور اینٹی باڈی ٹیسٹ۔

وائرل ٹیسٹ آپ کو آپ کی موجودہ انفیکشن کے بارے میں بتاتا ہے۔ یہ سویب ٹیسٹ ہے۔

اینٹی باڈی ایک پروٹین ہے جو آپ کے خون میں موجود ہوتی ہے، اور اگر یہ موجود ہو تو یہ آپ کو بتا سکتی ہے کہ آیا آپ کو ماضی میں انفیکشن ہوئی تھی یا نہیں۔

وائرل (سویب) ٹیسٹ کسے کروانا چاہیے؟

• وہ لوگ جنہیں COVID-19 کی علامات درپیش ہوں۔

• وہ افراد جن سے ان کے صحت کے نگہداشت کنندگان، ریاستی محکمہ صحت یا دیگر اتھارٹی نے ٹیسٹ کروانے یا رجوع کرنے کا کہا ہو۔

ہر کسی کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ ٹیسٹ کرواتے ہیں تو اپنے ٹیسٹ کے نتائج موصول ہونے تک آپ کو چاہیے کہ گھر خود کو قرنطینہ/ الگ تھلگ کر لیں اور اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ کے مشورے پر عمل کریں۔

ٹیسٹ کروانے کے بارے میں تازہ ترین مقامی معلومات تلاش کرنے کے لیے آپ اپنے مقامی یا ملک کے مطابق مخصوص محکمہ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنا ہو گا اور وائرس کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کے حوالے سے اس حقائق کی شیٹ پر عمل کرنے کی ضرورت ہو گی۔ خواہ آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو اور صحت یاب ہو چکے ہوں، پھر بھی COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کے لیے آپ کو اقدامات کرتے رہنے چاہیے۔ دوبارہ انفیکشن عام نہیں ہے، لیکن ہو سکتی ہے، اور آپ اب بھی آلودہ جگہوں کو چھو کر وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آتا ہے تو غالباً آپ اس وقت متاثرہ نہیں تھے جب آپ کا نمونہ لیا گیا تھا۔ ٹیسٹ کے نتائج کا محض یہ مطلب ہے کہ ٹیسٹ کے وقت آپ کو COVID-19 نہیں تھا۔

اینٹی باڈی ٹیسٹ کسے کروانا چاہیے؟

• آپ کو یہ دیکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آیا آپ کو COVID-19 تھا یا نہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی موجودہ علامات کو بہتر سمجھنے کے لیے ایسا کروا سکتا ہے۔

• کیونکہ آپ تحقیق میں شامل ہیں اور وہ نگرانی کر رہے ہیں کہ آپ کتنے عرصے تک اینٹی باڈیز کی مقدار برقرار رکھتے ہیں اور ان کی مقدار کیا ہے۔

میں روزمرہ کی زندگی پر واپس کب لوٹ سکتا/سکتی ہوں؟

COVID-19 سے متاثرہ زیادہ تر لوگوں کی معمولی صورت ہو گی۔ وہ جلد صحت یاب ہو جائیں گے اور بیمار ہونے کے چند ہفتوں میں معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جائیں گے۔

کچھ لوگ جنہیں درمیانے سے شدید COVID-19 کا سامنا ہوتا ہے، ان کے مکمل صحت یاب ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

جب آپ اپنے معمول کے کام کرنے سے قاصر ہوں تو یہ کافی پریشان کن ہو سکتا ہے، خواہ یہ بغیر کسی مشکل کے سیڑھیاں



چڑھنا ہو یا دکانوں تک جانا ہو، اپنے بچوں سے کھیلنا ہو یا اپنی پسند کا کھیل کھیلنا ہو۔ مکمل صحت یاب ہونے کے لئے وقت لیں - کوشش کریں کہ اپنے آپ پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں اور جب ممکن ہو آرام کریں۔

اگر آپ کو درمیانہ یا شدید COVID-19 ہوا ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے فزیوتھیراپی یا پیشہ ورانہ تھراپی سے مدد لے سکتے ہیں تا کہ آپ کو روزمرہ زندگی تک واپس آنے میں مدد مل سکے۔

تنہائی اور COVID-19 کے اثرات آپ کے پٹھوں، دل اور پھیپھڑوں میں طاقت کی کمی کا باعث بن سکتے ہیں۔ تندرستی میں کمی صحت یابی کو سست رفتار کر سکتی ہے۔ اس لیے، COVID-19 کی تنہائی ختم ہونے کے بعد جسمانی ورزش کو آہستہ آہستہ بڑھانے کی کوشش کریں۔ شدید COVID-19 میں مبتلا افراد کے لیے، آپ کو بحالی کے باقاعدہ پروگراموں میں مدعو کیا جا سکتا ہے۔

صحت مند، متوازن غذا عمومی صحت اور COVID-19 سے صحت یابی کے لئے بھی ضروری ہے۔ ایک دن میں مختلف طرح کے پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھانا ہدف بنائیں، کم از کم 5-7 حصے، لیکن زیادہ کھانا بھی بہتر ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 ہو چکا ہے تو شاید آپ کو بھوک کم لگے اور آپ کا وزن کم ہو گیا ہو۔ بہتر ہوتے وقت جو بھی آپ کھا سکتے ہیں، یا جو بھی آپ کو اچھا لگے وہ کھانا یقینی بنائیں۔ پروٹین کی زیادہ مقدار والی خوراک، جیسے گوشت، مچھلی، دالیں، پنیر اور سبزی اور گوشت کے متبادل صحت یابی کے دوران نہایت ضروری ہیں کیونکہ وہ آپ کی طاقت کو دوبارہ بنانے میں مدد کریں گے۔



وٹامن ڈی کی کمی اور شدید COVID-19 کے درمیان تعلق دیکھا گیا ہے۔ اکتوبر اور مارچ کے درمیان شمالی نصف کرہ (جیسا کہ شمالی یورپ) میں رہنے والے کسی بھی فرد میں اس کی کمی کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے کیونکہ ہم ان مہینوں میں سورج سے وٹامن ڈی نہیں بنا سکتے۔ سیاہ فام اور اقلیتی نسلی گروہوں کے افراد خاص طور پر اپنے رنگ اور مخصوص ثقافتی طرز عمل کے باعث وٹامن ڈی کی کمی کے خطرے سے دوچار ہیں۔ بھاری جسامت کے لوگ بھی وٹامن ڈی کی کمی کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔ اگر آپ کو تحفظات ہوں کہ آپ میں وٹامن ڈی کی کمی ہو سکتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وٹامن ڈی انڈے کی زردگی، چکنائی والی مچھلی، محفوظ شدہ کھانوں جیسا کہ اناج اور بعض پودوں پر مبنی دودھ، سرخ گوشت اور جگر میں مل سکتا ہے۔

ہسپتال کی اپوائنٹمنٹس کے متعلق کیا ہے؟

اپنی مجموعی صحت کا خیال رکھنا اہم ہے۔ آپ کی باقاعدہ یا شیڈول کردہ اپوائنٹمنٹس میں شرکت اب بھی اہم ہے لیکن وہ کچھ مختلف ہو سکتی ہیں۔ اگر کسی اپوائنٹمنٹ میں آپ کی شرکت ضروری ہو تو ہر ہسپتال وبا کے دوران مریضوں کی حاضری کے حوالے سے مختلف پالیسی اپنائے گا۔ اب بعض مشاورت فون پر یا ویڈیو مشاورت کے ذریعہ مجازی طور پر ہو رہی ہیں۔ جب یہ ممکن نہ ہو یا آپ کو ہسپتال کی اپوائنٹمنٹ میں روبرو شرکت ضروری ہو تو آپ کو اس بارے میں مشورے پر عمل کرنا چاہیے کہ اپنے آپ کو لاحق خطرے کو کیسے کم کیا جائے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ہسپتال آپ سے اپوائنٹمنٹ سے ایک دن قبل رابطہ کرے گا اور سوالات پوچھے گا، اور جانچ کرے گا کہ کیا آپ کو فی الحال COVID-19 کی کوئی علامت ہے۔ بعض اپوائنٹمنٹس کے لیے آپ سے وائرل (سویب) ٹیسٹ کروانے کے لئے کہا جا سکتا ہے، تا کہ چیک کیا جا سکے کہ آیا آپ کو فی الحال کورونا وائرس ہے یا نہیں، اور پھر آپ سے گھر میں رہنے اور دوسروں کے ساتھ کسی بھی رابطے کو محدود کرنے کے لئے کہا جا سکتا ہے۔



پھیپھڑوں کی فعالیت کے ٹیسٹ، جیسے سپائرو میٹری، اب بھی پھیپھڑوں کی بیماری کو سمجھنے اور اس کا نظم کرنے میں مدد دینے کا ایک اہم جزو ہیں۔ آپ سے اب بھی اپنا پھیپھڑوں کی فعالیت کا ٹیسٹ کروانے کا تقاضا کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ کچھ حفاظتی اقدامات نافذ العمل ہو سکتے ہیں، تاہم اس میں زیادہ تبدیلی شائد نہ آئے کہ آپ کے ان ٹیسٹس کا نتیجہ کیا ہے۔ کورونا وائرس ہوا میں بوندوں اور ایروسولز کے ذریعے پھیلتا ہے اور پھیپھڑوں کی فعالیت کا ٹیسٹ آپ کی اخراج کی مقدار بڑھا سکتا ہے۔ تاہم، زیادہ تر پھیپھڑوں کی فعالیت کے ٹیسٹس فلٹر نصب کر کے کیے جاتے ہیں جو وائرس کے ذرات کو دور کرنے میں انتہائی مؤثر ہے۔ آپ کو ایک یہ تبدیلی مل سکتی ہے کہ ٹیسٹ مکمل ہونے کے بعد آپ سے فلٹر والے ماؤتھ پیس کو زیادہ دیر کے لیے منہ پر لگائے رکھنے کا کہا جا سکتا ہے۔ آپ کو اپنے پھیپھڑوں کے فنکشن ٹیسٹ کروانے میں مدد کرنے والے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ ماہر کی کی ظاہری حالت میں فرق محسوس ہو سکتا ہے۔ وائرس کے پھیلاؤ کو کم سے کم کرنے کے لیے، وہ پہلے سے کہیں زیادہ حفاظتی سامان پہنیں گے۔ اس میں فیس ماسک اور وائزر کا استعمال شامل ہونے کا امکان ہے۔

میں تحقیق میں کیسے شامل ہوں؟

COVID-19 کے بارے میں اب بھی بہت کچھ ہے جو ہم نہیں جانتے۔ مزید جاننے میں ہماری مدد کے لیے، ہمیں لوگوں کو تحقیق میں شامل کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 ہو چکا ہے، لگا ہے کہ آپ کو ہوا تھا، یا آپ کو پھیپھڑوں کی بیماری ہے اور اس بارے میں تحقیق میں حصہ لینا چاہتے/چاہتی ہیں کہ پھیپھڑوں کی بیماری میں مبتلا افراد کووبائی بیماری نے کیسے متاثر کیا ہے، تو شامل ہونے کے طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے براہ کرم ہم سے info@europeanlung.org پر ای میل کر کے رابطہ کریں۔

