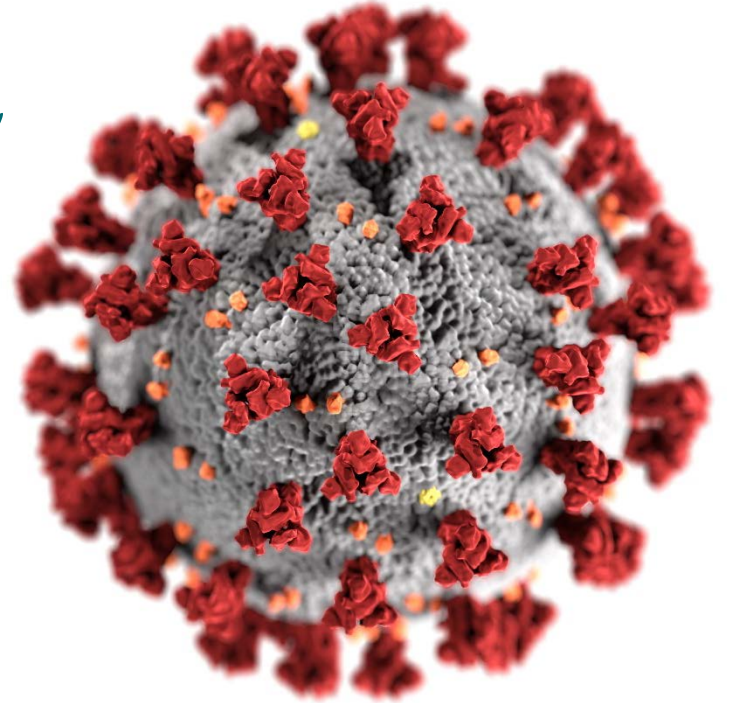


ڪورونا وائرس ڪي بيماري 2019 (COVID-19) عالمي عقيدہ اور ڪميونٽي ليڊران



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

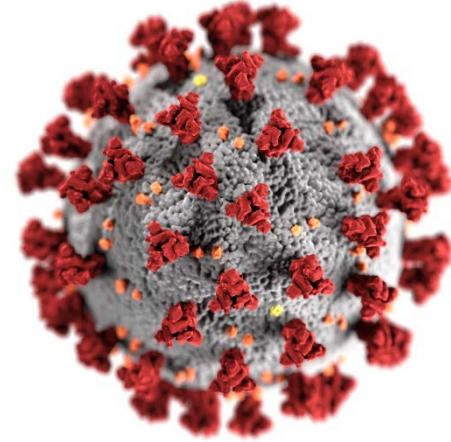
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

مرحلہ ایک:
خود کو اور اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے
میں مدد کے لیے حقائق جانیں!



COVID-19 کیا ہے؟

- COVID-19 ایک نئی بیماری ہے جو ایک جدید (یا نئے) کورونا وائرس کے سبب ہوتی ہے جسے پہلے انسانوں میں نہیں دیکھا گیا ہے
- ایک جدید کورونا وائرس ایک نیا کورونا وائرس ہے جسکی پہلے شناخت نہیں ہوئی ہے۔
- کورونا وائرس (COVID-19) 2019 کا سبب بننے والا وائرس، ویسا ہی نہیں ہے جو عام طور پر کورونا وائرس انسانوں میں گردش کرتا ہے اور ہلکی بیماریاں، جیسے عام زکام کا سبب بنتا ہے



COVID-19: یہ کیسے پھیلتا ہے

- اس وائرس کے بارے میں خیال ہے کہ یہ ایک فرد سے دوسرے میں پھیلتا ہے۔
 - ان لوگوں میں جو ایک دوسرے سے قریبی (2 میٹرز کے اندر) رابطے میں رہتے ہیں
 - سانسوں کے چھوٹے ذرات سے جو اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب کوئی متاثرہ فرد کھانستا، چھینکتا یا بات کرتا ہے
- یہ چھوٹے ذرات ان لوگوں کے مونہہ یا ناک میں جا سکتے ہیں جو آس پاس ہوں یا سانس کے ذریعے ان کے پھیپھڑوں میں جا سکتے ہیں۔
- جن لوگوں میں علامات ظاہر نہیں ہو رہی ہیں وہ بھی COVID-19 پھیلا سکتے ہیں۔



COVID-19 کی علامات



COVID-19 کی علامات میں یہ شامل ہو سکتے ہیں

- بخار
- کھانسی
- سانس پھولنا
- سردی
- عضلات میں درد
- حلق میں خراش
- ذائقہ یا بو کا نیا نقصان (محسوس نہیں ہونا)

علامات کے ظاہر ہونے میں 2 سے 14 دن
تک لگ سکتے ہیں۔

COVID-19 کی ممکنہ پیچیدگیاں



- COVID-19 کی رینج ہلکی سے شدید بیماری پر مشتمل ہو سکتی ہے۔
- COVID-19 کے شدید معاملات کے نتیجے میں پیچیدگیاں جیسے نمونیا ہو سکتا ہے۔
- COVID-19 ان لوگوں میں موت کا سبب بن سکتی ہے جو شدید بیماری اور پیچیدگی کا سامنا کرتے ہیں۔

COVID-19 سے شدید بیماری کے خطرے والے لوگ

بنیادی طبی حالتوں والے ہر عمر کے افراد، خاص طور پر اگر اس پر اچھی طرح قابو نہیں پایا گیا ہو، بشمول وہ افراد جن میں:

- مزمن پھیپھڑے کا مرض یا متوسط سے شدید دمہ ہو
- دل کی سنگین بیماریاں
- کمزور نظام مامونیت کے حامل ہوں
- شدید موٹاپا (جسمانی کمیت کا اشاریہ [بی ایم آئی] 40 یا اس سے زائد ہو)
- ذیابیطس
- مزمن گردے کا مرض ہو اور ڈائلیسس ہو رہے ہوں
- امراض جگر



مرحلہ دو:

آن لائن، ڈیجیٹل، ورچوئل، ریڈیو اور میڈیا کے دیگر
اختیارات کو بروئے کار لا کر اجتماعی جماعتوں اور
کمیونٹیوں کے لیے اہم تدارکی پیغامات کے ساتھ،
COVID-19 کے کورس کو تبدیل کرنے کے لیے اپنی آواز
بلند کریں۔



سماجی فاصلہ برقرار رکھیں جس کا مطلب ہے جسمانی دوری بنائے رکھیں، تاکہ COVID-19 کو روکنے میں مدد ملے

- خود میں اور دوسروں کے درمیان میں فاصلہ رکھیں
- اس میں شامل ہوسکتے ہیں:

– ذاتی حفاظتی اقدامات

- عوامی مقامات پر لوگوں سے کم از کم 2 میٹرز کی دوری پر رہیں
- اگر آپ کسی COVID-19 میں مبتلا فرد کے رابطے میں آئے ہوں تو گھر پر ہی رہیں
- اگر آپ بیمار ہیں، تو گھر پر ہی رہیں

– کمیونٹی اقدامات

- اجتماعات کو ملتوی یا منسوخ کردیں
- اسکولوں، چائلڈ کیئر کو برخاست کریں
- اگر ممکن ہو تو گھر پر سے کام کرنے کے لیے لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں



COVID-19 کو پھیلنے سے روکنے کے طریقوں کے بارے میں پیغامات کا اشتراک کریں

سماجی دوری برقرار رکھیں اور اپنے ہاتھوں کو دھونا یقینی بنائیں؛
مقدس تحریروں کا استعمال عقیدے والی برادریوں میں تدارکی پیغامات کی حمایت
کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے

- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔
 - اگر پانی اور صابن دستیاب نہ ہو تو آپ الکحل پر مبنی ہینڈ رب کا استعمال کر سکتے ہیں جس میں کم از کم 60% الکحل ہوتا ہے۔
 - اگر دونوں میں سے کوئی بھی دستیاب نہ ہو، تو کلورین پر مبنی محلول کا استعمال کریں (بلیچ اور پانی)
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو نہیں چھوئیں۔



ہاتھ دھونے کا محلول تیار کریں

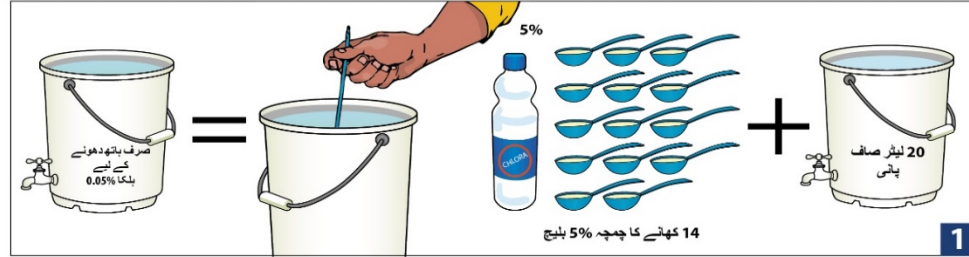
یاد رکھیں، صرف کلورین پر مبنی ہاتھ دھونے کے محلول کا استعمال کریں جب صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب دستیاب نہ ہوں۔

بلکے کلورین والا پانی ہاتھ دھونے کے لیے استعمال کریں۔
بلکے کلورین والا پانی ہر روز تیار کریں۔

5% سیال بلیچ سے ہاتھ دھونے کا محلول تیار کرنا



یقینی بنائیں کہ بالٹی ڈھنک کر رکھی ہو۔ بلکے کلورین والا پانی ہاتھ دھونے کے لیے استعمال کریں۔



14 کھانے کا چمچ 5% بلیچ کو 20 لیٹر صاف پانی میں ہر روز ملائیں۔ اسے اچھی طرح بلائیں۔ پلاسٹک کی بالٹی پر 'صرف ہاتھ دھونے کے لیے / بلکا 0.05%' کا لیبل لگائیں پینے یا پکانے کے لیے ہرگز استعمال نہیں کریں۔

بلکے کلورین والا پانی ہاتھ دھونے کے لیے استعمال کریں۔
بلکے کلورین والا پانی ہر روز تیار کریں۔

HTH کلورین پاؤڈر سے ہاتھ دھونے کا محلول تیار کرنا



بلکے کلورین والا پانی ہاتھ دھونے کے لیے استعمال کریں۔



اسے اچھی طرح بلائیں اور 30 منٹس تک انتظار کریں۔



1 کھانے کا چمچ HTH کلورین پاؤڈر کو روزانہ 20 لیٹر صاف پانی میں ملائیں۔ اسے اچھی طرح بلائیں۔ پلاسٹک کی بالٹی پر 'صرف ہاتھ دھونے کے لیے / بلکا 0.05%' کا لیبل لگائیں پینے یا پکانے کے لیے ہرگز استعمال نہیں کریں۔

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



کلورین امیز پانی ہرگز نہیں پینیں۔ کلورین پاؤڈر کو منہ یا آنکھوں میں ہرگز نہیں ڈالیں۔



COVID-19 کو کیسے روکا جائے اس بارے میں کمیونٹی کو تعلیم دیں

روابط برقرار رکھنے اور مذہبی رواج کو جاری رکھنے کے لیے آن لائن، ورچوئل، ڈیجیٹل اور میڈیا کے اختیارات کا استعمال کریں۔ ان کا استعمال اجتماعات اور برادریوں کو ان طرز عمل سے آگاہ کرنے کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے جو COVID-19 کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔



- ایسے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے بچیں جو بیمار ہیں۔
- اس وقت گھر پر رہیں جب آپ بیمار ہوں۔
- بار بار چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحوں کو کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ کو کسی ٹشو سے ڈھک لیں، پھر ٹشو کو پھینک دیں۔
- عوامی ماحول میں کپڑے کی فیس کورنگ (دوہری تہہ والی) پہنیں، خاص طور پر کمیونٹی پر مبنی نمایاں پھیلاؤ والے علاقوں میں۔
- عقیدے پر مبنی دینی خدمات سمیت بڑے اجتماعات سے اجتناب کرنے سے متعلق حکومتی رہنمائی پر عمل کریں۔



CDC

جانیں کہ کپڑے کی فیس کورنگز کے بارے میں کیا چیز معنی رکھتی ہے

- CDC عوامی ماحول میں کپڑے کی فیس کورنگز پہننے کی سفارش کرتا ہے۔
- کپڑے کی فیس کورنگز وائرس کو دوسروں میں پھیلانے سے روکنے میں ان لوگوں کی مدد کرتی ہے جن میں یہ وائرس ہوسکتا ہے لیکن وہ اسے نہیں جانتے ہیں۔
- کپڑے کی فیس کورنگز:
 - چہرے پر حفاظت سے لیکن آرامدہ طور پر فٹ ہونا چاہیے
 - ٹائی یا کانوں کے لوپ سے محفوظ کی ہونی چاہیے
 - میں کپڑے کی متعدد تہیں شامل ہونی چاہیئیں
 - میں سانس بلا رکاوٹ جاری رہنی چاہیے
 - بنا کسی نقصان یا شکل کی تبدیلی کے دھونے اور سکھانے کے قابل ہو

کپڑے کی فیس کورنگ کرنے اور نہ کرنے والی چیزیں:

درج ذیل کام کریں:

- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس کے ذریعے سانس لے سکتے ہیں
- ✓ جب بھی باہر عوام میں جانیں اسے پہنیں
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانک لیتا ہے
- ✓ استعمال کے بعد اسے دھوئیں

درج ذیل کام نہ کریں:

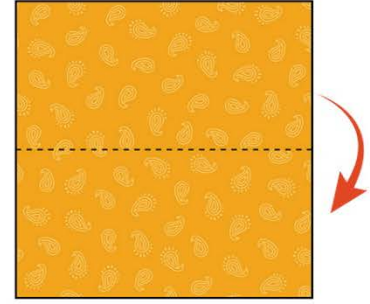
- 2 سال سے کم عمر کے بچوں پر استعمال نہیں کریں
- سرجیکل ماسک یا دیگر ذاتی حفاظتی آلات (PPE) استعمال نہ کریں
- جو نگہداشت صحت کے کارکنوں کے لیے ہوتا ہے

cdc.gov/coronavirus



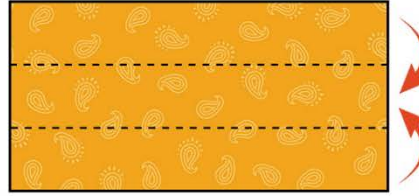
بغیر سلائی کے فیس کورنگ بنانے کا طریقہ

.1



بڑے رومال کو نصف تہہ کریں۔

.2



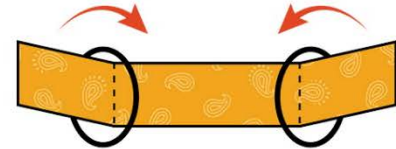
اوپری سرا نیچے تہہ کریں۔ نچلا سرا
اوپر تہہ کریں۔

.3



رہر بینڈز یا ہینر ٹائیز
تقریباً کی سنٹی میٹر 15 دوری پر لگائیں۔

.4



دونوں جانب کے سروں کو درمیان
میں تہہ کریں اور ایک دوسرے میں
پھنسا دیں۔

.5



.6



CDC

کمیونٹی کو اس بارے میں تعلیم دیں کہ اگر ان میں COVID-19 کی علامتیں ہوں تو وہ کیا کریں

- گھر پر ہی رہیں اور اگر ممکن ہو تو کسی نگہداشت صحت کے فراہم کار سے رابطہ کریں۔
- زیادہ تر لوگ بغیر کسی طبی نگہداشت کے گھر پر ہی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔
- اپنی علامتوں پر نظر رکھیں اور اگر سانس لینے میں دشواری ہو تو کسی نگہداشت صحت فراہم کار کو کال کریں۔
- لوگوں سے دور رہیں اور اگر ممکن ہو تو اپنے ہی 'کمرہ بیمار' میں رہیں۔
- فاصلہ بنائے رکھیں اور اگر آپ دوسرے لوگوں کے آس پاس ہوں تو ایک کپڑے کی فیس کورنگ پہنیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔
- ذاتی گھریلو آئیٹمز کا اشتراک نہیں کریں۔
- بار بار چھوئی جانے والی اشیاء اور سطحوں کو کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔
- ابھی تک کوئی خاص علاج نہیں ہے اور نہ ہی کوئی ویکسین ہے، لہذا ڈاکٹرز آرام کی سفارش کرتے ہیں اور بخار کے لیے دوا دیتے ہیں (جیسے پیراسیٹامول)۔



تناؤ اور اس سے نمٹنے کے بارے میں کمیونٹی کو تعلیم دیں

یہ وباء تناؤ کا باعث ہوسکتی ہے اور وہ بالغوں اور بچوں میں شدید جذبات کا سبب بنتی ہے۔

تناؤ سے نمٹنے کے طریقے

- خبریں دیکھنے، پڑھنے یا سننے سے، بشمول سوشل میڈیا سے بریک لیں۔
- اپنے جسم کا خیال رکھیں۔
- آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ ایسی سرگرمیاں انجام دینے کی کوشش کریں جن سے آپ محظوظ ہوتے ہیں۔
- دوسروں کے ساتھ جڑیں۔ اپنے بھروسے کے لوگوں سے تشویشات کے بارے میں اور اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

مدد درکار ہے؟ کیا آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جسے مدد درکار ہے؟

- اگر آپ، یا آپ کا کوئی ایسا جس کی آپ پرواہ کرتے ہیں، اداسی، افسردگی یا اضطراب کے جذبات سے مغلوب ہے، یا ایسا محسوس کر رہے ہیں کہ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں
- تو اگر دستیاب ہو تو ہیلپ لائن کو کال کریں
- ایک بھروسے مند دوست کو کال کریں، یا کسی کمیونٹی کے یا مذہبی رہنما کو کال کر کے مدد طلب کریں



CDC

آپ کو کیا کرنا چاہیے (خلاصہ)



مرحلہ تین:
اپنی کمیونٹی میں بچوں پر تشدد اور زیادتی کو
تبدیل کرنے کے لیے اپنی آواز بلند کریں!



گھریلو تشدد میں اضافہ کی جو رپورٹ ووہان، چین میں کی گئی تھی، دنیا بھر میں ہو رہی ہے۔ اقوام متحدہ کے سکرٹری جنرل نے رپورٹ کیا کہ "گھریلو تشدد میں خوفناک عالمی سطح پر اضافے" کو COVID-19 سے منسلک کیا گیا ہے، لیکن "بہت سی خواتین اور لڑکیوں کے لیے سب سے بڑا خطرہ، اس جگہ ہے جہاں انہیں سب سے زیادہ محفوظ رہنا چاہیے۔ یعنی ان کے اپنے گھروں میں۔"

<https://www.un.org/sg/en/content/sg/statement/2020-04-05/secretary-generals-video-message-gender-based-violence-and-covid-19-scroll-down-for-french>

<https://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>



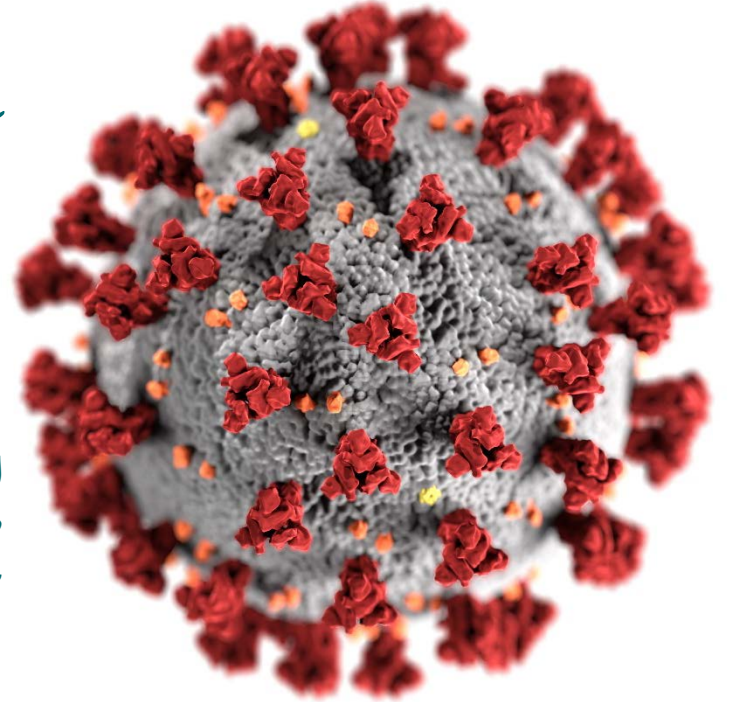
دینی اور کمیونٹی لیڈران اپنے اثر و رسوخ اور اعتماد کا استعمال اپنی کمیونٹیز میں بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں

- بچوں کی حفاظت اور صنف پر مبنی تشدد کی خدمات کو "ضروری" سمجھے جائے اور لاک ڈاؤن کے دوران انہیں کھلا رکھنے میں حکومتوں کی وکالت کریں
- تمام صنف پر مبنی تشدد/بچوں کے تحفظ کی مقامی خدمات اور قومی ہیلپ لائن کی ایک تازہ ترین فہرست (جیسے رابطے کی معلومات، کھلنے کے اوقات) رکھیں جو ان بچوں کے لیے مدد فراہم کر سکتے ہیں جو زیادتی کا شکار ہیں۔
- لاک ڈاؤن، سماجی دوری کے احکامات وغیرہ کے دوران فون، واٹس ایپ اور ایس ایم ایس کے ذریعے اہل خانہ اور بچوں کے ساتھ رابطے میں رہیں، کیونکہ تنہائی کی وجہ سے وہ خاندانی تنازعات کا زیادہ شکار بن سکتے ہیں۔
- اگر کسی کو مدد کی ضرورت ہے، تو انہیں مناسب خدمات کے لیے فوراً ریفر کریں



آپ کا شکریہ!

اس رپورٹ میں پائی جانے والی دریافتیں اور نتائج مصنفین کے اپنے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ بیماریوں کے کنٹرول اور تدارک کے مراکز کے سرکاری عہدے کی نمائندگی کریں



cdc.gov/coronavirus

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19