

نیا کرونا وائرس (Covid-19)

اس وقت نئے کرونا وائرس پر بہت زیادہ توجہ ہے۔ عام طور پر Covid-19 سے ہونے والی بیماری کی علامات صرف معمولی ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ، بالخصوص معمر یا پہلے سے بیمار لوگ، شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ سب لوگ معاشرے میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دیں۔

اگر آپ کو یہ انفیکشن ہو جائے تو علامات ظاہر ہونے میں 0 سے 14 دن کا وقت لگ سکتا ہے۔ بالعموم 5 سے 6 دن لگتے ہیں۔ جس دوران علامات موجود ہوں، ایک شخص سے دوسروں کو انفیکشن لگنے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ بخار، کھانسی اور سانس لینے میں مشکل عام ترین علامات ہیں۔ بہت کم لوگوں کو سانس کی تکلیف کے ساتھ نمونیا یا کوئی اور خطرناک بیماری بھی ہو جاتی ہے۔

انفیکشن روکنے کے لیے آپ کو یہ کرنا ہوگا:

فاصلہ رکھیں!

- اگر آپ کی طبیعت خراب ہے تو گھر میں رہیں۔
- اگر آپ کو ہدایت کی گئی ہو تو گھر میں رہیں (کوآرنٹین میں یا سب سے الگ ہو کر)
- اگر ممکن ہو تو - دوسرے لوگوں سے ایک میٹر کے فاصلے پر رہنے کی کوشش کریں۔

ہاتھوں کی اچھی صفائی کا خیال رکھیں!

- اکثر اور اچھی طرح ہاتھ دھوتے رہیں

- گھر سے باہر، لوگوں کے درمیان رہ کر آنے کے بعد
- ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد
- کھانسنے، چھینکنے یا ناک پونچھنے کے بعد
- کھانا بنانے یا کھانے سے پہلے۔

- اگر صابن اور پانی موجود نہ ہو تو آپ ڈس انفیکٹینٹ محلول یعنی سینٹیائزر استعمال کر سکتے ہیں۔

کھانستے ہوئے صفائی کا خیال رکھیں!

- دوسروں کے قریب کھانسنے یا چھینکنے سے گریز کریں۔
- کھانستے ہوئے ٹشو پیپر سے منہ ڈھک لیں اور پھر ٹشو پیپر پھینک دیں۔ بعد میں ہاتھ دھوئیں!
- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہو تو کھانستے ہوئے اپنی کہنی موڑ کر منہ کے سامنے کر لیں۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کو انفیکشن ہو گیا ہے:

- اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کو انفیکشن ہو گیا ہے تو آپ کو گھر میں رہنا ہوگا۔
- اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر سے فون پر رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔
- اگر رابطہ نہ ہو سکے تو 116 117 پر legevakten یعنی ایمرجنسی کلینک کو فون کریں۔

حالات سے آگاہ رہیں!

- حکام ناروے میں رہنے والے تمام افراد کو www.fhi.no اور www.helsenorge.no پر کرونا وائرس کے بارے میں اہم معلومات اور مشورے پڑھتے رہنے کی ہدایت کر رہے ہیں۔ مشورے تیزی سے بدل رہے ہیں۔
- یہ معلومات نارویجن اور انگلش زبانوں میں دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو معلومات سمجھنے میں مشکل ہو تو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اپنے کسی واقف سے مدد لیں۔