

کرونا وائرس کے بارے میں عام معلومات

عام طور پر COVID-19 کی بیماری میں صرف معمولی تکلیفیں ہوتی ہیں لیکن کچھ لوگ شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ یہ بات بالخصوص معمر لوگوں یا پہلے سے بیمار لوگوں کے سلسلے میں درست ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ سب لوگ معاشرے میں انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے میں مدد کریں۔ آپ مقامی اور قومی سطح پر واجب اصولوں اور مشوروں پر عمل کر کے اس میں مدد کر سکتے ہیں۔

انفیکشن لگنے کے بعد COVID-19 کی علامات ظاہر ہونے میں بالعموم 4 سے 5 دن لگتے ہیں۔ انفیکشن میں مبتلا لوگوں میں سے بیمار ہونے والوں میں اکثر 10 دنوں کے اندر علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ آپ میں علامات ظاہر ہونے سے پہلے کے 1 سے 2 دنوں میں اور علامات ظاہر ہونے کے بعد شروع کے چند دنوں میں دوسروں کو آپ سے انفیکشن لگنے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

COVID-19 کے نتیجے میں ہلکی علامات سے لے کر شدید بیماری اور بہت کم کیسوں میں موت تک کوئی بھی نتیجہ برآمد ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو COVID-19 ہونے کے باوجود علامات پیش نہیں آتیں۔

بیمار ہونے والوں کو عام طور پر پہلے گلے میں درد، زکام اور ہلکی کھانسی جیسی علامات شروع ہوتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ بیماری کا احساس، بخار، سر میں درد اور پٹھوں میں درد ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پیٹ میں درد یا دست بھی ہوتے ہیں۔ چکھنے اور سونگھنے کی حس میں کمی اس بیماری کی خاص پہچان ہیں لیکن یہ مسئلہ سب لوگوں کو نہیں ہوتا۔ کچھ لوگوں کو سانس لینے میں مشکل، چھاتی میں درد اور ٹھیک سوچ سمجھ نہ پانے جیسی شدید علامات پیش آتی ہیں۔ ان لوگوں کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ویکسین لگوانے والوں کو COVID-19 کی صورت میں ہلکے زکام کی علامات پیش آ سکتی ہیں۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات یا نظام تنفس کی بیماری ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنا ٹیسٹ کروائیں۔ یہ ہدایت اس صورت کے لیے بھی ہے کہ آپ کی علامات محض ہلکی ہوں۔ ٹیسٹ کے نتیجے کے انتظار کے دوران گھر میں رہیں۔

انفیکشن کی روک تھام کے لیے آپ کو یہ کرنا چاہیے:

نظام تنفس (بھیڑوں، گلے یا ناک) کی نئی علامات پیش آنے کی صورت میں:

- سب بیمار لوگوں کو گھر میں رہنا چاہیے اور ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ یہ ہدایت ان لوگوں کے لیے بھی ہے جن کی ویکسینیشن ہو چکی ہے اور جنہیں پہلے COVID-19 ہو چکا ہے۔ بچوں کو بھی ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بچوں کی ٹیسٹنگ کا فیصلہ سرپرست کرتے ہیں۔
- بالعموم آپ گھر میں سیلف ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ اگر گھر میں کیا گیا ٹیسٹ مثبت نتیجہ دکھائے تو آپ کو ٹیسٹنگ سٹیشن میں ٹیسٹ کروانے کے لیے وقت لینا ہوگا۔
- آپ کو طبیعت ٹھیک ہو جانے تک گھر میں رہنا چاہیے۔

کھانسی ہونے کے بعد حفظان صحت اور ہاتھوں کی صفائی

- دوسروں پر کھانسنے یا چھینکنے سے گریز کریں۔ کھانسنے یا چھینکنے ہوئے ٹشو پیپر استعمال کریں یا کہنی کی اوٹ لیں۔ ٹشو پیپر کو پھینک دیں اور پھر ہاتھ دھوئیں یا ہینڈ سینٹائزر (ہاتھوں کا ڈس انفیکٹنٹ محلول) استعمال کریں۔
- ہاتھ صاف رکھیں۔ صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی نہ ملے تو آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔

ویکسین:

- ان سب لوگوں کی COVID-19 ویکسین لگوانے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے جنہیں اس کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- اپنی بلدیہ سے رابطہ کر کے معلومات لیں کہ آپ کہاں اور کب ویکسین لگوا سکتے ہیں۔

آئسولیشن اور کوارنٹین:

- اگر آپ کوارنٹین یا آئسولیشن میں ہوں تو گھر میں رہیں۔

- جن لوگوں کو COVID-19 انفیکشن کی تصدیق ہو جائے، ان کے لیے آئسولیشن لازمی ہے۔ یہ اصول ان لوگوں کے لیے بھی ہے جن کی ویکسینیشن ہو چکی ہے۔
- اگر آپ آئسولیشن میں ہوں تو آپ دوسروں سے مکمل فاصلہ رکھنے کے پابند ہیں۔ آپ اور آپ کے گھر میں رہنے والوں سے ملنے کے لیے کوئی نہیں آسکتا اور آپ کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ (بس، ٹرین، فیری وغیرہ) استعمال کرنا منع ہے۔
- اگر آپ بچوں کی نگہداشت کے ذمہ دار ہوں تو بچوں کا خیال رکھنا اس سے زیادہ ضروری ہے کہ آپ ان سے مکمل فاصلہ رکھیں۔
- آپ کو بلدیہ سے رابطہ کر کے اپنے ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کے بارے میں بتانا چاہیے۔
- اگر آپ کو انفیکشن ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنے قریبی کانٹیکٹس کو اس بارے میں بتائیں۔
- اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے فون پر رابطہ کریں۔ آپ 116 117 پر ایمرجنسی کلینک کو بھی فون کر سکتے ہیں۔ فون کرنے پر انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ تیزی سے بڑھنے والی اور شدید بیماری کی صورت میں 113 پر کال کریں۔
- اگر آپ انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کے قریبی کانٹیکٹ ہوں تو آپ کو انفیکشن کوارنٹین میں رہنے کا پابند کیا جا سکتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے رہائشی علاقے کی کانٹیکٹ ٹریسنگ ٹیم سے ملنے والی معلومات کے مطابق عمل کریں۔
- آئسولیشن کی نسبت کوارنٹین میں کم سختی ہوتی ہے۔ جب آپ کوارنٹین میں ہوں تو آپ دوسروں سے خوب فاصلہ رکھیں گے۔
- اگر آپ نے [Smittestopp](https://www.fhi.no/smittestopp) ایپ انسٹال کی ہوئی ہے تو ہم آپ کو ایپ کے ذریعے بہ اطلاع بھیجنے کی ترغیب دیتے ہیں کہ آپ کو انفیکشن ہے۔ یہ ہدایت صرف اس صورت کے لیے ہے کہ بلدیہ کے ٹیسٹنگ سٹیشن میں آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو۔

خطرے سے دوچار گروہ:

- اگر آپ ایسے گروہ میں ہیں جس کے لیے COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے تو آپ کو انفیکشن سے بچنے کے لیے زیادہ احتیاط کرنی چاہیے مثال کے طور پر ہجوم والی جگہوں سے دور رہیں یا دوسروں سے فاصلہ رکھیں۔ ویکسین شدید بیماری سے بچاتی ہے۔

جب ایک بلدیہ یا ملک میں انفیکشن زیادہ ہو تو معاشرے میں انفیکشن سے بچاؤ کے کئی اقدامات متعارف کروائے جاسکتے ہیں۔ ان اقدامات کی مثالیں دوسرے لوگوں سے 1 میٹر فاصلہ رکھنا یا فاصلہ ممکن نہ ہونے کی صورت میں چہرے پر ماسک پہننا شامل ہیں۔

ملک میں انفیکشن کی صورتحال بدلتی رہتی ہے۔ مختلف بلدیات میں صورتحال مختلف ہے۔ اپنی بلدیہ اور پورے ملک کے لیے واجب مشوروں اور اصولوں سے آگاہ رہنا اہم ہے۔

حکام ناروے میں رہنے والے سب لوگوں کو www.fhi.no اور www.helsenorge.no پر کرونا وائرس کے بارے میں اہم معلومات اور ہدایات پڑھنے کے لیے آگاہ کرتے ہیں۔ ہدایات میں تیزی سے تبدیلی آجاتی ہے۔ معلومات نارویجن اور انگلش زبانوں میں دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو معلومات سمجھ نہ آئیں تو آپ اپنے کسی واقف سے مدد مانگ سکتے ہیں۔