

## کرونا وائرس کے بارے میں عام سوالات

1. کرونا وائرس کتنا خطرناک ہے؟

زیادہ تر لوگوں کو ہلکی علامات پیش آتی ہیں جبکہ کچھ دوسرے لوگ شدید بیمار ہو سکتے ہیں اور کچھ لوگ ہلاک ہو سکتے ہیں۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ ہم سب انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اپنی پوری کوشش کریں۔

2. کرونا وائرس اور انفلوئنزا کے بیچ کیا فرق ہے؟

کرونا وائرس اور انفلوئنزا وائرس، دونوں نظام تنفس کی بیماری پیدا کرتے ہیں لیکن یہ دو مختلف وائرس ہیں اور کرونا وائرس کی وجہ سے کچھ لوگوں کو سانس لینے میں شدید مشکل ہو سکتی ہے یا پھیپھڑوں کا فعال خراب ہو سکتا ہے۔ چونکہ یہ ایک نیا وائرس ہے، یہ زیادہ خطرناک بھی ہے کیونکہ لوگوں میں مدافعت نہ ہونے اور اب تک کوئی ویکسین مہیا نہ ہونے کی وجہ سے یہ قریب قریب ہر شخص کو لگ سکتا ہے۔

3. کرونا وائرس کی علامات کیا ہیں؟

زیادہ عام علامات گلے میں درد، کھانسی، بخار اور دکھتے ہوئے پٹھے ہیں۔ کچھ لوگوں کو دست اور پیٹ میں درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ کچھ لوگ ذائقے اور بو کی حس سے محروم ہو سکتے ہیں۔ مختلف لوگوں میں یہ بہت مختلف ہو سکتا ہے کہ انہیں کونسی علامات پیش آتی ہیں اور بیماری کتنی شدید ہوتی ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کو اکثر ہلکی یا کم علامات پیش آتی ہیں۔

4. کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ کسی کو کرونا وائرس ہو لیکن کوئی علامات پیش نہ ہوں؟ کیا علامات نہ ہونے کے باوجود ہم سے دوسروں کو انفیکشن لگ سکتا ہے؟

کچھ لوگوں کو علامات پیش آئے بغیر کرونا وائرس ہو سکتا ہے۔ یہ بات بالخصوص بچوں اور نوجوانوں کے بارے میں درست ہے۔ زیادہ اہم انفیکشن تب لگتا ہے جب لوگوں کو علامات بھی ہوں لیکن علامات ظاہر ہونے سے عین پہلے انفیکشن موجود ہونا بھی ممکن ہے۔ ہم فی الحال نہیں جانتے کہ کیا علامات نہ رکھنے والے لوگوں سے دوسروں کو انفیکشن لگ سکتا ہے یا نہیں۔

5. بیماری کا عرصہ کتنا لمبا ہوتا ہے؟

یہ عرصہ مختلف ہوتا ہے لیکن بیماری کی عام پیش رفت ایسی دکھائی دیتی ہے:

- ہلکی بیماری (زیادہ تر مریضوں کے سلسلے میں، دس میں سے آٹھ کے قریب): ایک سے دو ہفتوں میں علامات دور ہو جاتی ہیں اور صحت کے اداروں سے علاج کروانے کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے۔
- درمیانی بیماری: ہلکی علامات والے 4-7 دنوں بعد کچھ لوگوں کو نمونیا ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے، کھانسی بگڑ جاتی ہے اور بخار بڑھ جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ہسپتال جانے کی ضرورت پڑتی ہے۔
- شدید بیماری: درمیانی بیماری کی طرح ہی ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں کو اس کے ساتھ ساتھ انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے اور سانس لینے کے لیے بھی مدد درکار ہوتی ہے۔ درمیانی اور شدید بیماری میں مبتلا افراد کی علامات 3-6 ہفتے چل سکتی ہیں۔ شدید بیماری میں مبتلا لوگوں میں سے چند ایک وفات پا جاتے ہیں۔

6. انفیکشن کیسے لگتا ہے؟

اس بیماری کا انفیکشن بھی زکام اور انفلوئنزا کی طرح لگتا ہے یعنی ایک مریض کے نظام تنفس سے وائرس تین طریقوں سے آگے منتقل ہوتا ہے:

- ہوا کے ذریعے، یعنی جب مریض چھینکتا یا کھانستا ہے اور وائرس اس کے آس پاس موجود لوگوں کے سانس کے ساتھ اندر چلا جاتا ہے یا ان کی آنکھوں، ناک یا منہ کی رطوبت دار جھلیوں میں پہنچ جاتا ہے۔
- براہ راست چھونے سے یعنی مریض کے ہاتھوں پر وائرس لگا ہوتا ہے اور اس کے دوسرے لوگوں سے قریب ہونے کے بعد یہ ان کے ہاتھوں پر لگ جاتا ہے اور وہ اسے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کی رطوبت دار جھلیوں تک پہنچا لیتے ہیں۔

• وائرس بالواسطہ لگتا ہے، یعنی فرنیچر، چیزوں یا چھوٹی جانے والی سطحوں (جیسے دروازوں کی دستیوں، کی بورڈ، فون وغیرہ) کو مریض کے چھینکنے یا کھانسنے یا ہاتھ لگانے سے وائرس لگ جاتا ہے اور دوسرے لوگ بعد میں ان چیزوں کو چھو لیتے ہیں۔

7. میں انفیکشن لگنے سے کیسے بچ سکتا/سکتی ہوں؟

سب سے اہم یہ ہے کہ لوگوں سے فاصلہ رکھا جائے، ہاتھوں کی صفائی کا خوب خیال رکھا جائے اور کھانسنے ہوئے اچھی احتیاط کی جائے۔ ہاتھوں سے وائرس منہ، آنکھوں اور ناک کے ذریعے جسم میں پہنچ سکتا ہے۔ چہرے پر ہاتھ لگانے سے اجتناب کریں۔ بار بار اور اچھی طرح صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئے رہیں، بالخصوص کھانسنے/چھینکنے کے بعد، ٹائلٹ میں فراغت کے بعد، کھانا بنانے اور کھانے سے پہلے اور جب ویسے ہاتھوں پر گندگی نظر آئے۔ انگلیوں کے بیچ، انگوٹھے کے گرد اور کلائیوں سمیت پورے ہاتھ، کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئے رہنا یاد رکھیں۔

8. اگر میں کرونا وائرس لگنے کے بعد صحتیاب ہو جاؤں تو کیا میں واقعی ہمیشہ کے لیے اس وائرس سے محفوظ ہو چکا/چکی ہوں؟

کرونا وائرس ایک بالکل نیا وائرس ہے اور اب تک اس کے بارے میں بہت سی چیزیں معلوم نہیں ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ بیماری سے گزرنے کے بعد انسان محفوظ ہو جاتا ہے یا کسی حد تک مدافعت پیدا کر لیتا ہے۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ حفاظت یا مدافعت کتنا عرصہ برقرار رہتی ہے۔

9. کیا اینٹی بائیوٹک ادویات سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے؟

نہیں، اینٹی بائیوٹک ادویات صرف بیکٹیریا کے خلاف مؤثر ہوتی ہیں، وائرس کے خلاف نہیں۔ کرونا وائرس ایک وائرس ہے اور اس سے ہونے والی بیماری کی روک تھام یا علاج کے لیے اینٹی بائیوٹک ادویات استعمال نہیں کی جائیں گی۔

10. کیا کرونا وائرس کے لیے ادویات یا کوئی ویکسین موجود ہے؟

ابھی کرونا وائرس کے خلاف کوئی ویکسین موجود نہیں ہے لیکن ویکسین بنانے کے لیے تحقیق جاری ہے۔ یہ تحقیق بھی ہو رہی ہے کہ کیا موجودہ ادویات استعمال کر کے کرونا کے علاج میں مدد مل سکتی ہے۔

11. اگر میرے خیال میں مجھے کرونا وائرس لگ چکا ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر کی مدد کب طلب کرنی چاہیے؟

اگر آپ کے خیال میں آپ کو کرونا وائرس کا انفیکشن ہو چکا ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر (fastlege) سے جلد رابطہ کریں۔ اگر آپ کو تیز بخار اور سانس لینے میں مشکل ہو تو فیملی ڈاکٹر یا ایمرجنسی کلینک (legevakt) (فون نمبر 116 117) سے فوری رابطہ کریں۔ صرف شدید علامات کی صورت میں 113 پر فون کریں۔

12. اگر کسی شخص کے خیال میں اسے انفیکشن ہو تو کیا وہ سیدھا ایمرجنسی کلینک میں جا سکتا ہے؟

نہیں۔ پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر یا ایمرجنسی کلینک (فون نمبر 116 117) کو فون کریں جو بتائیں گے کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔ یہ انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے کے لیے اہم ہے۔

13. میری طبیعت خراب ہے اور میں ٹیسٹ کروانا چاہتا/چاہتی ہوں۔ میں کہاں سے ٹیسٹ کروا سکتا/سکتی ہوں؟

فیملی ڈاکٹر یا ایمرجنسی کلینک (فون نمبر 116 117) سے رابطہ کریں جو غور کریں گے کہ کیا آپ کا ٹیسٹ ہونا چاہیے۔ محکمہ صحت میں اتنی گنجائش نہیں ہے کہ ٹیسٹ کروانے کے سب خواہشمندوں کا ٹیسٹ کیا جا سکے لیکن گنجائش بڑھانے کے لیے کام جاری ہے۔

14. اگر میں بیمار ہوں اور اکیلا رہتا/رہتی ہوں تو میرے لیے خوراک کون خرید سکتا ہے؟ اگر میری حالت بگڑ جائے تو میرا خیال کون رکھے گا؟

اگر آپ بیمار ہو جائیں اور آپ اکیلے رہتے ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ رشتہ داروں، دوستوں، ساتھی کارکنوں یا ہمسایوں سے رابطہ کر کے انہیں اپنی بیماری کا بتائیں اور پوچھیں کہ کیا وہ آپ کے لیے خوراک خرید کر لا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا کوئی شخص مہیا نہیں ہے جو مدد کر سکتا ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کر کے انہیں بتائیں کہ آپ بیمار ہیں، اکیلے رہتے ہیں اور آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔ بلدیہ (کمیون) یا بی دیل سے مدد مل سکتی ہے اور کئی رضاکار تنظیمیں بھی مدد کر سکتی ہیں۔

15. اگر گھر کا کوئی شخص بیمار ہو جائے تو ہم اس کی آنسولیشن (علیحدگی) کیسے کر سکتے ہیں؟ ہمارا گھر چھوٹا ہے۔

جب گھر چھوٹا ہو تو ایک شخص کو مکمل طور پر علیحدہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن اگر ایک سونے کا کمرہ مہیا ہو تو مریض کو تمام وقت اسی کمرے میں رہنا چاہیے جبکہ دوسرے لوگ بیٹھک اور باورچی خانے میں رہیں۔ صفائی کا خوب خیال رکھنا اہم ہے، مریض کے استعمال کے بعد ٹائلٹ اور غسلخانہ صاف کیا جائے اور اسی طرح مریض کی استعمال کی ہوئی پلیٹوں، گلاسوں اور چھری کانٹے چمچ وغیرہ کو بھی فوراً دھونا ضروری ہے۔

## کونسیے روزمرہ کام کرنا ٹھیک ہے؟

1. مختلف ممالک میں مختلف مشورے کیوں دیے جا رہے ہیں، میں کن مشوروں پر عمل کروں؟  
ضروری نہیں کہ ایک ملک کے اقدامات اور تجربات دوسرے کے لیے بھی درست ہوں۔ ناروے میں جو مشورے دیے جا رہے ہیں، ان کی بنیاد تحقیق، ہمارے علم اور ناروے کے حالات پر ہے۔ اقدامات نئی معلومات اور ناروے کے حالات کے لحاظ سے بدل رہے ہیں۔ اس لیے تازہ حالات سے آگاہ رہنا اور حکام صحت کے مشوروں پر عمل کرنا اہم ہے۔
2. کیا میں دکان میں یا ادویات فروش/میڈیکل سٹور کے پاس جا سکتا/سکتی ہوں؟  
اگر آپ صحتمند ہیں تو آپ دکان میں یا ادویات فروش/میڈیکل سٹور کے پاس جا سکتے ہیں۔ ان سطح کو چھونے سے گریز کریں جنہیں لوگ چھوتے ہیں اور دکان میں دوسرے لوگوں سے خوب فاصلہ رکھیں۔ اگر آپ کو علامات پیش ہوں تو آپ کو گھر میں رہنا ہوگا۔ اس صورت میں کسی اور سے اپنی ضرورت کی چیزیں خرید کر لانے کو کہیں۔
3. کیا پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا خطرناک ہے؟  
پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا خطرناک نہیں ہے لیکن اگر آپ اسے استعمال نہ کریں تو انفیکشن لگنے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔ اگر ممکن ہو تو سائیکل چلانا یا پیدل چلنا بہتر ہے۔
4. اگر دکانوں میں یا ادویات فروش/میڈیکل سٹور کے یہاں ہینڈ سینیٹائزر (ڈس انفیکٹینٹ) نہ ملے تو ہمیں کیا کرنا چاہیے؟  
صابن اور پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھونا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنے کی نسبت زیادہ مؤثر ہے۔
5. کیا میرے دوست یا رشتہ دار مجھے ملنے آسکتے ہیں؟  
آپ سے صرف چند افراد ملنے آسکتے ہیں، اور بہتر ہے کہ ہر بار وہی چند لوگ آئیں کہ ہر بار مختلف لوگ ملاقات کے لیے آئیں۔ گھر سے باہر ملنا بہترین ہے۔ اگر آپ دوسرے لوگوں سے مل رہے ہوں تو آپ کو آپس میں کافی فاصلہ (کم از کم 1-2 میٹر) رکھنا چاہیے۔ بہترین یہ ہے کہ فون اور وڈیو پر ایک دوسرے سے بات کی جائے، اس طرح آپ خود انفیکشن لگنے اور دوسروں تک انفیکشن پہنچانے سے بچ جاتے ہیں۔ بالخصوص اس صورت میں کہ آپ زیادہ خطرے سے دوچار گروپ میں ہوں یا آپ کے دوست اور اہلخانہ زیادہ خطرے سے دوچار گروپ میں ہوں۔
6. کیا ڈاک یا خطوط کو کھولنا محفوظ ہے؟ انہیں ہاتھ لگانے سے پہلے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟  
ہاں، یہ محفوظ ہے، ڈاک یا خطوط وصول کرتے ہوئے انفیکشن لگنے کا خطرہ بہت کم ہے۔ پھر بھی اچھا ہوگا کہ اگر آپ گھر سے نکلے ہوں تو واپس آکر ہاتھ دھوئیں۔
7. کیا میں اپنے تین سب سے قریبی دوستوں سے گلے مل سکتا/سکتی ہوں؟  
نہیں، آپ کو اپنے ساتھ رہنے والوں کے علاوہ کسی اور سے گلے نہیں ملنا چاہیے اور نہ ہی ہاتھ ملانا چاہیے۔
8. گھر اور کپڑوں کی صفائی کیسے کرنی چاہیے؟  
اپنے گھر، پہننے کے کپڑوں اور کپڑے سے بنی دوسری چیزوں کی صفائی یا دھلائی کے لیے عام صفائی/دھلائی کے پاؤڈر یا محلول استعمال کریں۔ ان سطحوں کو اچھی طرح اور بار بار پونچھ کر صاف کرنا بھی یاد رکھیں جنہیں عام طور پر روزانہ ہاتھ لگتے ہیں – باورچی خانے کی سلیب، میز، دروازوں کی دستیاں، فریج کا دروازہ اور الماریوں کے دروازے وغیرہ۔
9. کیا بچے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں یا وقت گزار سکتے ہیں؟ نوعمر افراد کیا کر سکتے ہیں؟  
بچے اور نوعمر افراد اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ عام حالات کی طرح رہ سکتے ہیں۔ یہ بات طلاق سے متاثرہ گھرانوں کے بچوں اور نوعمر افراد کے لیے بھی درست ہے جن کے ایک سے زیادہ گھر ہوتے ہیں۔

جہاں تک دوسرے لوگوں سے واسطے کا معاملہ ہے، ہر ممکن کوشش کریں کہ ان کا واسطہ کم سے کم افراد سے رہے۔ کوشش کریں کہ 1 سے 2 مخصوص بچوں کے ساتھ ہی کھیلا جائے اور تمام عرصہ صرف انہی بچوں کے ساتھ کھیلا جائے۔ یہی بات نوعمر افراد کے لیے بھی درست ہے۔ کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ اچھا ہوگا کہ فون اور وڈیو چیٹ جیسے دوسرے طریقوں سے آپس میں رابطہ رکھا جائے۔

عمارت سے باہر ملنا بہتر ہے، بجائے اندر ملنے کے۔ خود کو صرف چھوٹے گروپ میں ہی رکھیں یعنی پانچ افراد سے زیادہ نہ ہوں، اور اکٹھے گزرنے والے وقت کو چند گھنٹوں تک ہی محدود رکھیں۔ ایسے پارکوں یا ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں زیادہ بچے یا دوسرے افراد ہوں۔ اس زمانے میں رات کو کسی اور کے گھر ٹھہرنے کو محدود رکھیں۔ اکثر ہاتھ دھوئیں، کھیل سے پہلے، کھیل کے دوران اور کھیل کے بعد بھی۔ کھانستے ہوئے صفائی کا خیال رکھیں۔

جن بچوں اور نوعمر افراد کو نظام تنفس کی علامات پیش ہوں، وہ گھر میں ہی رہیں اور انہیں اپنے کنبے سے باہر دوسرے بچوں اور نوعمر افراد کے ساتھ وقت نہیں گزارنا چاہیے۔ یہ ہدایت ہلکی علامات کے لیے بھی ہے۔ گھر پر آئسولیشن یا گھر میں کوارنٹین میں پابند بچوں اور نوعمر افراد کے لیے اپنے گھر سے باہر کے بچوں اور نوعمر افراد سے میل جول منع ہے۔

## خطرے سے دوچار گروپ

1. کونسے لوگ خطرے سے دوچار گروپ میں ہیں؟

آپ تب خطرے سے دوچار گروپ میں شامل ہیں کہ

- آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہو
- آپ بالغ ہوں اور آپ کو دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری، ذیابیطس، کینسر یا ہائی بلڈ پریشر ہو
- شاید تب بھی جب آپ موٹاپے کا شکار بالغ یا تمباکو نوش ہوں۔

2. کیا ہمارا اپنے دادا دادی سے ملنے جانا خطرناک ہے؟

اگر آپ کے دادا دادی یا نانا نانی خطرے سے دوچار گروپ میں شامل ہیں تو آپ کو ان سے ملنے نہیں جانا چاہیے، اگر ملنا عین لازمی نہ ہو تو بہتر ہے کہ فون اور وڈیو پر ان سے رابطہ رکھیں۔

3. کیا کرونا وائرس ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا شخص کے لیے زیادہ خطرناک ہے، بنسبت صرف ذیابیطس کے مریض کے؟

خطرے کے عوامل رکھنے والے معمر افراد covid-19 کی وجہ سے بالخصوص شدید بیمار ہو سکتے ہیں، اور شدید بیماری کا خطرہ عمر بڑھنے سے اور خطرے کے زیادہ عوامل موجود ہونے سے اور بڑھ جاتا ہے۔

4. اگر میں خطرے سے دوچار گروپ میں شامل ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

خطرے سے دوچار گروپ کے افراد کو صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور دوسرے لوگوں سے خاص زیادہ فاصلہ رکھنا چاہیے۔ صفائی اور فاصلے کے لیے عام مشوروں کے ساتھ ساتھ آپ کو ان مشوروں پر عمل کرنا چاہیے:

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو ضروری ادویات مہیا ہوں۔ جو ادویات آپ کے مستقل استعمال میں ہیں، وہ جاری رکھیں اور صرف اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ہی تبدیلی کریں۔ صحت کے اداروں میں اپائنٹمنٹ پر حاضر ہوں، اگر آپ کو کوئی اور ہدایت نہ کی گئی ہو تو۔
- پیدل چلنے کے ذریعے تندرستی برقرار رکھنا اچھا ہے لیکن ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں زیادہ لوگ ہوں۔
- اگر ممکن ہو تو پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال محدود رکھیں، بالخصوص رش کے اوقات میں۔
- ان لوگوں سے میل جول نہ رکھیں جنہیں نظام تنفس کی علامات پیش ہوں۔
- چھوٹے بچوں کی نگہداشت سے گریز کریں کیونکہ چھوٹے بچوں میں اکثر covid-19 کی علامات نہیں ہوتیں یا ہلکی علامات ہوتی ہیں اور ان سے آپ کو انفیکشن لگ سکتا ہے جبکہ آپ کے لیے یہ زیادہ خطرناک ہے۔
- اگر آپ کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کی طبیعت خراب ہو (خاص طور پر اگر آپ کو اس کے بارے میں covid-19 کا شبہ ہو) تو اس کے ساتھ واسطہ محدود کر دیں۔ اگر ممکن ہو تو الگ کمرے میں رہنے اور سونے اور الگ غسلخانہ/ٹائلٹ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو فاصلہ رکھنا اور غسلخانے/ٹائلٹ میں الگ تولیہ اور اپنے استعمال کی الگ چیزیں رکھنا اہم ہے۔
- خطرے سے دوچار گروپ کے جو لوگ برسروزگار ہوں، انہیں اپنے آجر کے ساتھ مشورہ کر کے کام پر خصوصی انتظامات کی ضرورت پر غور کرنا چاہیے جو ان کو پیش انفرادی خطرے کے لحاظ سے مناسب ہوں۔ بیماری کی چھٹی پر نہ جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے، سوائے اس کے کہ کام پر مناسب انتظام ممکن نہ ہو۔
- مقامی میڈیا، نارویجن انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ کی ویب سائٹ اور/یا [helsenorge.no](http://helsenorge.no) کے ذریعے حالات سے باخبر رہیں۔

5. میں ایک ایسے شخص کے ساتھ رہتا/رہتی ہوں جو خطرے سے دوچار گروپ میں شامل ہے۔ اسے انفیکشن سے بچانے کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

خاص خطرے سے دوچار افراد کے لواحقین کے لیے مشورے

- صفائی اور فاصلے کے سلسلے میں عام مشوروں پر عمل کریں۔
- اگر آپ کو نظام تنفس کی علامات پیش آئیں یا آپ کی طبیعت خراب ہو تو دوسروں سے فاصلہ رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو الگ کمرے میں رہیں اور سوئیں اور الگ غسلخانہ/ٹائلٹ استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو فاصلہ رکھنا اور غسلخانے/ٹائلٹ میں الگ تولیہ اور صرف اپنے استعمال کی الگ چیزیں رکھنا اہم ہے۔



## صحت کی عام خدمات کا استعمال

1. کیا ہسپتال میں اپائنٹمنٹ کے لیے جانا خطرناک ہے؟

اگر آپ کو ہسپتال میں اپائنٹمنٹ پر بلایا گیا ہے تو آپ کا اس اپائنٹمنٹ پر جانا اہم ہے۔ ہسپتالوں نے ایسے سخت اقدامات متعارف کرائے ہیں کہ ہسپتال میں انفیکشن نہ پھیلے۔ اگر آپ کوارنٹین میں ہیں یا آپ کو نظام تنفس کی علامات پیش ہیں تو آپ کو پہلے فون کر کے یہ بتانا چاہیے۔ جنہوں نے آپ کو اپائنٹمنٹ پر بلایا ہے، وہ بتائیں گے کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔

2. یاد رکھیں کہ صحت کے اداروں میں اپائنٹمنٹ کے لیے آپ کو ترجمان لینے کا حق حاصل ہے۔

آپ کو کسی اور کو اپنے ساتھ اپائنٹمنٹ پر نہیں لے جانا چاہیے سوائے اس کے کہ یہ آپ کی لازمی ضرورت ہو۔ اس ہدایت کا مقصد دوسرے مریضوں اور ہسپتال کے عملے کو انفیکشن سے محفوظ رکھنا ہے۔

3. کیا اب میں اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس جا سکتا/سکتی ہوں؟

اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کرنے یا طے شدہ اپائنٹمنٹ پر جانے سے گھبرائیں نہیں۔ اگر آپ کوارنٹین میں ہیں یا آپ کو نظام تنفس کی علامات پیش ہیں تو آپ کو پہلے فون کر کے یہ بتانا چاہیے۔ کچھ فیملی ڈاکٹر وڈیو پر مشورہ فراہم کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ کے ڈاکٹر کے خیال میں یہ اہم ہو تو وہ آپ کو مشورے کے لیے کلینک میں آنے کو کہے گا۔ یاد رکھیں کہ صحت کے اداروں میں اپائنٹمنٹ کے لیے آپ کو ترجمان لینے کا حق حاصل ہے۔

4. کیا بچوں کے حفاظتی ٹیکے اور ڈاکٹری معائنے پہلے کی طرح عام معیار کے مطابق جاری رہیں گے؟

ہاں! یہ اہم ہے کہ عام حالات کی طرح بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگتے رہیں – بالخصوص اس نازک زمانے میں ہم دوسری بیماریوں کی وبائیں پھوٹی نہیں دیکھنا چاہتے۔ عام حالات کی طرح معائنے پر آنا بھی اہم ہے۔ اگر آپ یا بچہ بیمار ہوں یا کوارنٹین میں ہوں تو جس ہیلتھ سٹیشن یا کلینک میں آپ کی اپائنٹمنٹ ہے، وہاں فون کر کے بتا دیں اور کوئی نیا وقت لے لیں۔ انفیکشن پھیلنے کا خطرہ کم کرنے کے لیے ماں باپ سے صرف ایک بچے کے ساتھ اپائنٹمنٹ پر آ سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ صحت کے اداروں میں اپائنٹمنٹ کے لیے آپ کو ترجمان لینے کا حق حاصل ہے۔



## کرونا وائرس، حمل اور بچے کو دودھ بلانا

1. کیا حاملہ خواتین کے لیے کرونا وائرس خطرناک ہے؟

فی الحال ایسے آثار بہت کم ہیں کہ حاملہ عورتوں کو نئے کرونا وائرس کی وجہ سے شدید بیماری کا خاص زیادہ خطرہ ہے۔ حاملہ خواتین کو انفیکشن سے بچانے کے لیے وہی مشورے واجب ہیں جو باقی آبادی کے لیے ہیں۔

جن حاملہ خواتین کو کوئی دائمی بیماری ہو یا حمل میں پیچیدگیاں پیش ہوں، انہیں اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے کہ کیا انہیں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے اور کیا ان کے کام پر خصوصی انتظامات ضروری ہیں۔ بیماری کی چھٹی پر نہ جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے، سوائے اس کے کہ کام پر مناسب انتظام ممکن نہ ہو۔

2. اگر ماں کو انفیکشن ہو تو کیا پیدائش کے بعد بچے کو ماں سے لے کر علیحدہ رکھا جائے گا؟

اگر پیدائش سے عین پہلے یا پیدائش کے دوران آپ کو کرونا وائرس کی تشخیص ہو جائے تو آپ کو الگ کمرہ ملے گا، عملہ انفیکشن سے بچانے والا لباس استعمال کرے گا اور ہو سکتا ہے آپ کو بھی ماسک پہننا پڑے۔ آپ پیدائش کے بعد اپنے بچے کے ساتھ رہ سکتی ہیں، سوائے اس صورت کے کہ آپ شدید بیمار ہوں، یا آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو یا بیمار ہو۔ ناروے میں میٹرنٹی وارڈ اور نوزائیدہ بچوں کے وارڈ آپ کو اور آپ کے بچے کو بھی سنبھالنے کے لیے تیار ہیں اور انہوں نے ایسے اچھے معمولات طے کر رکھے ہیں جن سے وہ آپ کو بہترین مدد فراہم کر سکیں۔

3. کیا کرونا وائرس میں مبتلا ماں بچے کو دودھ پلا سکتی ہے؟

صحتمند مائیں جنہیں نظام تنفس کی علامات پیش نہ ہوں یا کرونا وائرس کی تشخیص نہ ہوئی ہو، وہ بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ وہ مائیں بھی دودھ پلا سکتی ہیں جنہیں نظام تنفس کی علامات پیش ہوں یا کرونا وائرس کی تشخیص ہو چکی ہو لیکن انہیں انفیکشن کی روک تھام کے لیے کچھ اضافی مشوروں پر عمل کرنا ہوگا:

- بچے کے ساتھ قریبی واسطے میں ہمیشہ ہاتھوں کی اچھی صفائی کے طریقوں پر عمل کریں۔ دودھ بلانے سے پہلے ماں کو ہمیشہ اچھی طرح اپنے ہاتھ دھونے چاہیے۔
- ماں کو اپنی چھاتیوں کو ہاتھ لگانے سے گریز کرنا چاہیے، اسی طرح جیسے اپنے چہرے کو ہاتھ لگانے سے منع کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ ہاتھوں سے چھاتی تک، اور پھر چھاتی سے بچے تک انفیکشن نہ پہنچے۔ ضرورت ہونے پر چھاتیوں کو صابن اور پانی سے دھویا جا سکتا ہے؛ سپرٹ استعمال نہ کریں۔
- ماں کو بچے کے اوپر کھانسنے یا چھینکنا نہیں چاہیے۔ دودھ بلانے کے علاوہ باقی وقت کچھ فاصلہ رکھیں۔ اگر ماں کو دودھ بلانے کے دوران کھانسی یا چھینک آجائے تو اسے بچے سے پرے کر کے ٹشو پیپر میں کھانسنے یا چھینکنا چاہیے اور پھر اسے پھینک دینا چاہیے۔
- باقاعدگی سے گھر کی صفائی کریں، ان سطحوں کی صفائی/جراثیم کشی بھی کریں جنہیں ماں نے چھوا ہو جیسے دروازوں کی دستیاں، موبائل فون وغیرہ۔
- گھر میں منہ پر ماسک پہننے کا مشورہ نہیں دیا جاتا، سوائے اس کے کہ طبی عملے نے نہایت خاص حالات میں ان ماؤں یا بچوں کے لیے یہ تجویز کیا ہو جو بالخصوص کمزور ہوں۔
- بچے کو گھر کے باقی ان افراد کے آس پاس رکھنے میں کوئی ہرج نہیں ہے جنہیں علامات پیش نہ ہوں۔
- اگر آپ کا صحت کے اداروں سے واسطہ رہا ہے تو آپ ان سے ملنے والے مشوروں پر عمل کریں۔