



# پاکٹ گائڈ خود کی حفاظت کے لئے کووڈ-۱۹ میں صفحہ اول کے ارکان کے لئے





# آپ کی صحت ہی قوم کی دولت ہے

- ہم آپ کی صحت کے لئے فکر مند ہیں۔ اس لئے اس کتاب ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں، اور حسب ضرورت اسے پڑھ کر عمل کریں۔
- صفحہ اول کے ارکان کی حیثیت سے ہم کو احتیاط برتنے کی زیادہ ضرورت ہے، تاکہ خود کے ساتھ عوام کی بھی حفاظت کر سکیں۔
- اس گائیڈ کا مقصد آپ تمام کو مختصر و بنیادی خود کی دیکھ بھال کی احتیاطی تدابیر مہیا کرنا ہے تاکہ آپ خوف کے بغیر کام کر سکیں۔ یہ گائیڈ تمام قسم کی مفروضات و خرافات کو ختم کر کے آپ کو کام کرنے میں مددگار ثابت ہوگی۔



## متحد رہیں تو ہم کھڑے رہ سکتے ہیں منقسم ہو گئے تو گر جائینگے

- علم طاقت ہے، سارس کو وڈ-۲ کے تعلق سے تمام تر معلومات حاصل کر لیں، میدان میں قدم رکھنے سے پہلے دشمن کو جاننا ضروری ہوتا ہے
- ضلعی اور ریاستی سطح پر تمام مراکز کے بارے میں پوری جانکاری رکھیں، کو وڈ-۱۹ سے لڑنے کے لئے۔
- ملک کو اپنی بے لوث خدمات پیش کریں، حتیٰ کہ ہم جیت جائیں۔
- وقت بہ وقت حکومت کی جانب سے دئے گئے ہدایات و راہ عمل پر یقینی طور سے عمل کریں۔



## کورونا وائرس اور

### کووڈ-۱۹

کووڈ-۱۹ کورونا وائرس سے ہونے والے مرض کا نام ہے، یہ سردی زکام سے شروع ہو کر تنفس کے پیچیدہ امراض تک پھیل جاتی ہے۔

### کووڈ-۱۹ کی علامات کیا ہیں:



بخار



کھانسی



ناک کا بہنا خشک ناک / حلق میں درد زکام



اسہال

بعض مریضوں کو بھوک کا نہ لگنا، سانس میں تنگی، نمونیا، عضلاتی پٹھوں میں درد بھی ہوتا ہے۔



کووڈ-۱۹ سے موت ہر شخص کو لاحق نہیں ہو سکتی، ۹۶ فیصد لوگ اس مرض سے صحتیاب ہو سکتے ہیں، ۸۵ فیصد لوگوں میں اس مرض کی ہلکی علامتیں ہوتی ہیں، موت صرف اس حالت میں ہوتی ہے جہاں مرض کے علامات کو اہمیت نہ دی جائے اور ڈاکٹر و اسپتال سے مریض کو رجوع نہ کیا جائے اور ایسے مریض جو ضعیف ہیں جن کی قوت مدافعت کمزور ہے وہ بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

کیوں ہم اس مرض کے لئے وقت اور

بہت زیادہ وسائل استعمال کر رہے ہیں؟

- یہ مرض انتہائی درجہ کا متعدی ہونے کی وجہ سے بہت تیزی سے پھیل جاتا ہے جس کی وجہ سے ریاستی سطح پر جتنے بھی طب کے شعبے ہیں ان پر زیادہ دباؤ بڑھ جاتا ہے، مرض کے زیادہ پھیلنے کی وجہ سے شدید ضرورت مند مریضوں کا علاج ممکن نہیں رہتا اور اموات کی شرح بڑھ جاتی ہے جیسے ایران اور اٹلی کی طرح اموات ہو سکتی ہے،

- حفاظتی تدابیر سے اس مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے، متاثرہ شخص تک یقینی رسائی اور علاج سے مرض اور موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔



## میں کس طرح مدد کر سکتا ہوں؟

- ہم میں ہر ایک اس مرض کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- گھبرائیں نہیں اور مریضوں کو دماغی سکون پہنچائیں،
- آپ کو دی گئی ذمہ داری بہ خوبی نبھائیں، کام کے سلسلہ میں ترتیب بنائیں اور اسی کے مطابق عمل کریں۔
- اپنے ماتحت اور ساتھیوں کو اس مرض کے روکنے کی تدابیر سمجھائیں۔
- مرض کے بارے میں تازہ راہ عمل کا علم ضرور رکھیں،
- کام کا بوجھ بڑھ سکتا ہے لیکن یقین کریں یہ وقتی ہے۔
- اسباب بہت کم ہیں اس کا صحیح استعمال بہت ضروری ہے،
- اپنے ذمہ داروں کو اپنی کارکردگی کے بارے میں وقت بہ وقت اطلاع دیتے رہیں،



## مجھے مصدقہ معلومات کہاں مل سکتی ہے؟

- [www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in)
- [covid19.telangana.gov.in](http://covid19.telangana.gov.in)
- [chfw.telangana.gov.in](http://chfw.telangana.gov.in)
- [www.ayush.gov.in](http://www.ayush.gov.in)

 [iihfw\\_Telangana\\_covid19](https://www.instagram.com/iihfw_Telangana_covid19)

 [#iihfw](https://twitter.com/iihfw)



## خود کی دیکھ بھال کے احتیاطی تدابیر و نکات

### کام کے اوقات سے پہلے

وقت پر کھانا کھائیں، روزانہ کم از کم دو لیٹر پانی پیئیں۔

مناسب نیند ضروری ہے، گرم پانی سے نہائیں۔

صاف اور دھوپ میں سوکھے ہوئے کپڑے پہنیں۔

جسم اور چہرے پر کوئی کریم یا لوشن نہ لگائیں۔

اپنے بالوں کو کھلے نہ رکھیں۔

زیر استعمال اشیاء ترتیب سے رکھیں۔

جیب میں نقد نہ رکھیں، پے ٹی ایم اور ای کیاش استعمال کریں۔

یوگا اور ورزش کریں۔

گھر میں بنائی ہوئی غذا استعمال کریں۔

روزمرہ کی دوائیں اور ڈاکٹر کی ہدایات ساتھ رکھیں۔

گھر سے باہر نکلتے وقت دو سے تین ماسک اپنے ساتھ ضرور رکھیں۔

استعمال شدہ ماسک کے لئے ایک پالتھین کو ساتھ رکھیں۔





## خود کی دیکھ بھال کے احتیاطی تدابیر و نکات

کام کے اوقات میں:

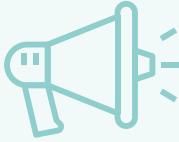
- کام کا پرچہ اچھی طرح سے پڑھ لیں۔
- ایک دوسرے کے درمیان ایک سے دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- کھانسنے کے آداب پر عمل کریں۔
- چہرے کے ماسک ہر چھ گھنٹے میں بدلیں یا جب بھی میلے ہو جائیں۔
- کسی بھی چیز (مع پیپر / فائلس) کو چھونے کی صورت میں ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں۔
- مجمع میں جانے سے پرہیز کریں۔
- ذہنی سکون کے لئے تھوڑا آرام کریں۔
- وقت پر کھانا کھائیں۔
- تھوڑی تھوڑی دیر سے نیم گرم پانی پیتے رہیں۔



## خود کی دیکھ بھال کے احتیاطی تدابیر و نکات

### کام کے اوقات کی بعد:

- دفتر سے نکلنے کے وقت اپنے موبائل ویلٹ، چابیوں کو صاف کر کے نکالیں۔
- گھر میں داخل ہوتے وقت کسی بھی چیز کو چھونے سے پہلے نہ لیں۔
- استعمال کئے ہوئے کپڑوں کو گرم پانی اور ڈیٹال میں ۲۰ میں منٹ تک بھگو کر رکھیں اور دھوپ میں سوکھائیں۔
- استعمال کئے ہوئے ماسک کو ایک فیصد ہائپوکلورائیٹ اور ۷ فیصد بلچنگ سولیوشن گرم پانی میں ڈال کر بھگو کر رکھیں۔
- قوت مدافعت بڑھانے والی غذائیں استعمال کریں۔
- دو سے تین منٹ تک گرم بھپارہ سانس کے ذریعہ اندر لیں۔
- لائی سول بلچنگ سولیوشن سے گھر کو دو مرتبہ صاف کریں۔
- گھر میں ضعیف اور بیمار افراد سے دور رہیں۔



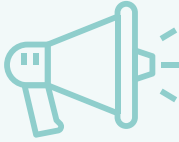
## افواہوں کا توڑ

۱۔ طبی مصروفیات میں کیا مجھے ہر وقت پی پی ای پہننا ہوگا؟

- نہیں! صرف کووڈ-۱۹ کے مریضوں کے درمیان، آئی سی یو، لیاب میں اور وارڈ کی صفائی کرنے والوں کو ہی پی پی ای ضروری ہے۔ اور دوسرے لوگوں کو ماسک اور گلوز کافی ہیں۔

۲۔ کیا مجھے ہر وقت ماسک پہننا ضروری نہیں ہے؟

- گھر سے باہر نکلتے ہی ہر وقت ماسک ضروری ہے
- کپڑوں کے بنے ہوئے ماسک بھی بہتر ہیں، اسے بنانے کے لئے آپ انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔



کیا مجھے دیگر امراض کے ساتھ مرض کووڈ-۱۹ لاحق ہو سکتا ہے؟

کووڈ-۱۹ کسی بھی شخص کو لاحق ہو سکتا ہے، احتیاطی تدابیر سب کے لئے ضروری ہیں۔

ہاتھ کو صاف ستھرا رکھیں / قوت مدافعت بڑھانے والی غذائیں استعمال کریں / ایک دوسرے سے فاصلہ رکھیں اور حفظ ماتقدم کے طور پر اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھیں۔

میرا گاؤں اور شہر اس مرض سے ابھی تک محفوظ ہے کیا میں اپنے آپ کو محفوظ سمجھوں؟

جی نہیں آپ کو کسی دوسرے شخص سے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے، شروع میں آپ عام آدمی اور مرض یافتہ میں تمیز نہیں کر سکتے اور پھر اس کی وجہ سے یہ مرض پورے شہر میں پھیل سکتا ہے، احتیاطی تدابیر ضرور اختیار کریں۔



# Hand Hygiene

## How to handWASH?

**WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB**

**Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



## How to hand*RUB*?

### RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

**⌚** Duration of the entire procedure: 20-30 seconds

1a



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;

1b



2



Rub hands palm to palm;

3



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4



Palm to palm with fingers interlaced;

5



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;

7



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8



Once dry, your hands are safe.



# Wearing and Removing Mask

## Steps of putting on surgical mask



1 Tie the upper strings at the top of the head



2 Tie the lower strings at the back of the neck



3 Fix the metallic strip securely over the bridge of the nose

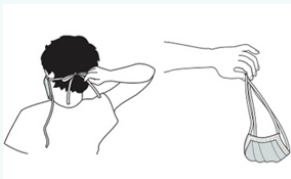


4 Ensure that the mask fully cover the nose, mouth and is stretched gently over the chin and fit snugly over the face



5 Change mask if it becomes moist or damaged

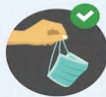
**Do's:** Hand hygiene before wearing and after removing the mask. The mask shall cover your nose and mouth completely all the times.



## REMOVING SURGICAL MASK



DANGEROUS



SAFE

**Don'ts:** Mask should not hang on neck  
Do not touch the front of mask once worn

# مرض کی روک تھام کے لئے اپنے قریبی لیڈر یا نمائندہ سے رابطے میں رہیں

- برادری کے شک و خدشات دور کرنے کے لئے پرسکون، شائستہ اور قابل رسائی بنے رہیں۔
- برادری کے رہنماء و تنظیموں، خود مددگار گروپس اور دیگر اراکین کی شناخت کریں۔
- انہیں کووڈ-۱۹ کے ریپڈ ریسپانس ٹیم، نگرانی اور تنہا رہنے کے بارے میں احساس دلائیں۔
- ان کو ریپڈ ریسپانس ٹیم میں شامل کریں، برادری میں احساس پیدا کرنے اور رابطے میں رہنے کے لئے ان سے درخواست کریں، یہ آپ کی حفاظت کے لئے بہتر رہیگا۔
- کسی بھی جگہ اگر تناؤ کا خدشہ ہے تو مقامی پولیس کی مدد لیں۔
- اپنے ساتھ کنٹرول روم، ڈی ایس او، پولیس اور ایمبولینس کا فون نمبر ضرور رکھیں۔

