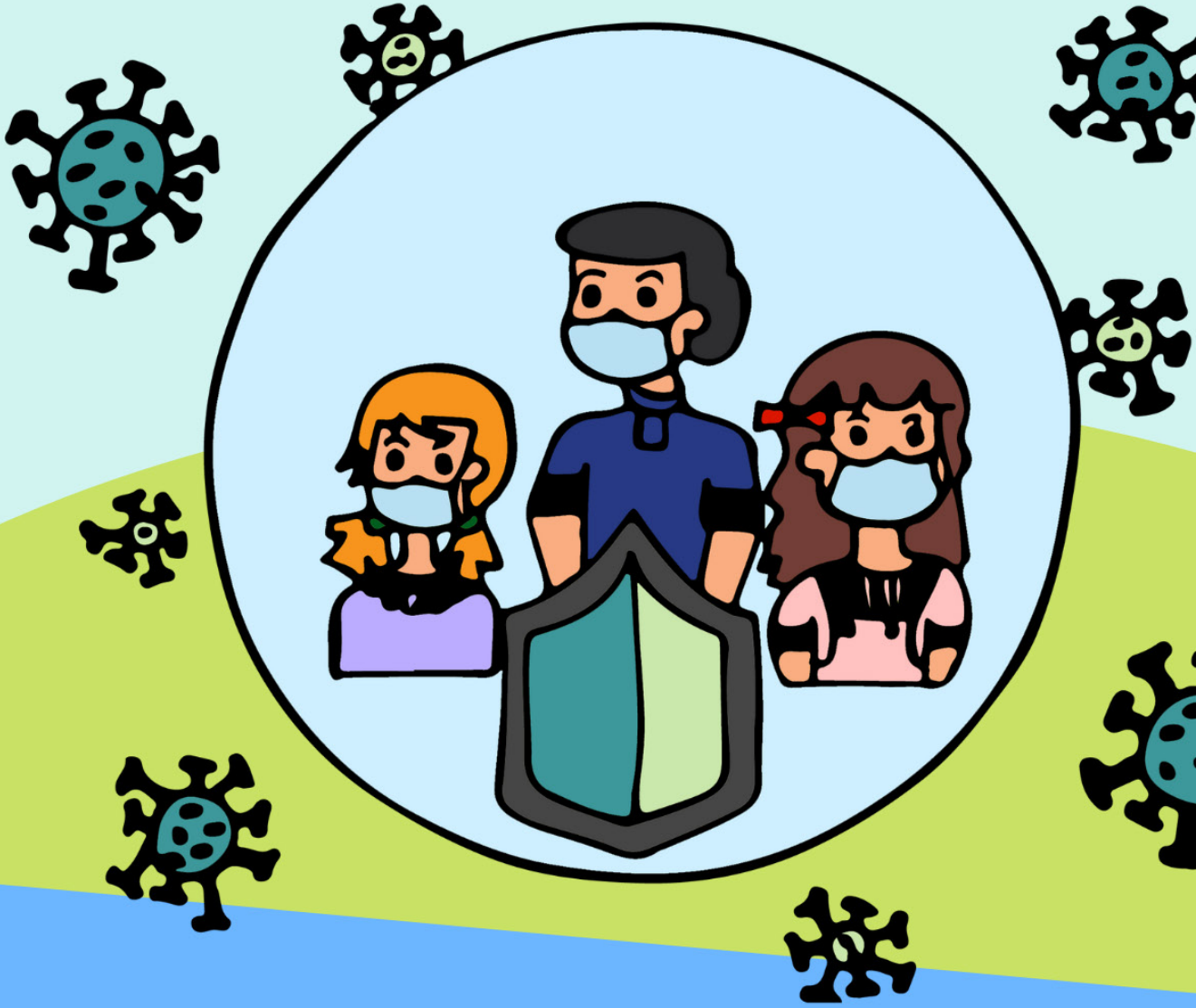


ای بک COVID-19



اپنے آپ کو اور دوسروں کو کورونا وائرس سے بچانے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے

پیش لفظ

2007 میں قائم ہونے والی اسانلم ایکسیس تھائی لینڈ (اے اے ٹی) ایک غیر سرکاری تنظیم ہے اور اسانلم ایکسیس فیملی کا حصہ ہے، ہم مہاجرین کے لئے انسانی حقوق کو حقیقت بنانے کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ تمام مہاجرین نئی زندگی کے لئے مناسب موقع کے مستحق ہیں۔

ہم کیا کرتے ہیں



قانونی مدد

تھائی لینڈ میں پناہ کی درخواستوں پر فی الحال اقوام متحدہ کی پناہ گزین ایجنسی (یو این ایچ سی آر) کام کر رہی ہے۔ یہ عمل طویل، پیچیدہ اور اکثر تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ ہم اپنے مؤکلوں کو قانونی اور سماجی مدد فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ اس عمل میں تشریف لے جائیں اور پناہ گزین کا درجہ حاصل کریں۔



کمیونٹی کو باختیار بنانا

ہم پناہ گزینوں کی کمیونٹی کو کمیونٹی آؤٹ ریچ علم اور مہارت پر مبنی تربیت کے سلسلے کے ذریعے پناہ گزینوں کے زیر قیادت خود مختار بنانے والے گروپس کو پایدار برداشت کے لیے باختیار کرتے ہیں۔ ہم کمیونٹی میں بچوں کے تحفظ کے خدشات کے ساتھ SGBV کا تصور قائم کرتے ہیں۔ روزگار کے ترقیاتی اثاثوں تک رسائی کو یقینی بنانے کے لیے، ہم مہاجرین کو مضبوط کرتے ہیں اور کمیونٹی کی زیر قیادت اقدامات کی میزبانی کرتے ہیں۔



حکمت عملی کی وکالت

ہم دوسرے انسانی حقوق گروپوں کے ساتھ مل کر تھائی قانون میں تبدیلی کی وکالت کرتے ہیں جو ملک میں پناہ گزینوں کی حفاظت اور وقار کو بحال کرے گی۔ ہم تھائی لینڈ کے لئے بہت کوشش کر رہے ہیں جہاں تمام پناہ گزین تحفظ محسوس کر سکیں اور اپنی زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کریں۔

رابطہ: پتہ:

1111/151 بان کلانگ موانگ، لاڈفراو روڈ، چانکسم، چتوچک، بنکاک 10900
ٹیلی فون: +66 2513 5228 ای میل: thailand@asylumaccess.org

فہرست مضامین

- 1 کوویڈ - 19 کی مختلف حالتیں
- 2 کوویڈ - 19 کی منتقلی
- 3 کوویڈ - 19 کی 5 پیمائشیں
- 4 خطرے کی تشخیص
- 5 نفسیاتی علامات اور تناؤ کا انتظام
- 6 ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ
- 7 علامات کا پیمانہ (سبز، پیلا، سرخ)
- 8 غیر محفوظ گروہ
- 9 حمل اور کوویڈ - 19
- 10 گھریلو تنہائی
- 11 • آپ گھریلو تنہائی کب کر سکتے ہیں؟
- 12 • وہ لوگ جو گھریلو تنہائی کے اہل ہیں
- 13 • گھریلو تنہائی کے دوران مریضوں کے لئے مشقیں
- 13 • دل کی دھڑکن کے میٹر کا استعمال کیسے کریں
- 14 • تھرمامیٹر سے درجہ حرارت کیسے لیا جائے
- 15 • گھریلو تنہائی کے دوران اپنے آپ کا علاج کیسے کریں
- 16 • سونے کا انداز
- 17 • دوائی اور جڑی بوٹی
- 18 • فہ فہ پلائی جون (اینڈروگرافس پینیکولاتا)
- 19 • اورل ری ہائیڈریشن نمکیات اور کوویڈ - 19
- 20 • ابتدائی طبی مدد کا بکس
- 22 • خود کی حفظان صحت اور صفائی کی مصنوعات
- 23 • ماسک کو کیسے تلف کریں
- 24 کہاں پہنچنا ہے
- 25 ہسپتال میں داخل ہونے سے پہلے مشق کریں
- 26 ویکسین اور مضر اثرات
- 27 • کوویڈ - 19 ویکسین لگوانے سے پہلے ڈاکٹر سے کسے رجوع کرنا چاہئے
- 28 • ویکسینیشن سے پہلے خود کی تیاری
- 29 • ویکسینیشن کے بعد

کوویڈ -19 اور مختلف حالتیں

2019 کے آخر میں، کورونا وائرس پہلے کچھ مخصوص علاقوں میں نمودار ہوا پھر تیزی سے پوری دنیا میں پھیل گیا۔ انسان سے انسان کو لگنے والی اس بیماری کا انفیکشن ہلکے سے شدید علامات کا سبب بن سکتا ہے۔ پہلی وبا کے بعد سے، کوویڈ -19 پانچ مختلف اقسام میں تبدیل ہو چکا ہے؛ ہر قسم کی اپنی منتقلی، قوت مدافعت اور انفیکشن کی شدت ہوتی ہے۔



Alpha الفا

- سب سے پہلے برطانیہ میں ستمبر 2020 میں پتہ چلا
- شدت: الفا قسم اصل قسم سے زیادہ آسانی سے پھیلتی ہے۔



Beta بیٹا

- سب سے پہلے پتہ چلا: جنوبی افریقہ، ستمبر 2020
- شدت: اس قسم میں وائرس کی ابتدائی قسم کے مقابلے میں شدید بیماری یا موت کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔



Delta ڈیلٹا

- سب سے پہلے پتہ چلا: انڈیا، دسمبر 2020
- شدت: ڈیلٹا اصل قسم سے زیادہ تیزی سے پھیلتا ہے اور یہ فی الحال تھائی لینڈ میں بہت زیادہ پایا گیا ہے



Gamma گاما

- سب سے پہلے پتہ چلا: برازیل، دسمبر 2020
- شدت: یہ قسم دیگر اقسام کے مقابلے میں زیادہ متعدی ہے اور گاما کے خلاف ویکسین کی افادیت کم ہے۔



Lambda لمبڈہ

- سب سے پہلے پیرو میں دسمبر 2020 میں پتہ چلا
- شدت: یہ قسم ممکنہ طور پر پھیلاؤ یا ویکسینیشن کے خلاف مزاحمت میں اضافہ کرتا ہے۔

منتقلی

کوویڈ - 19 کی منتقلی کے 3 طریقے ہیں۔



1 چھوٹے قطرے

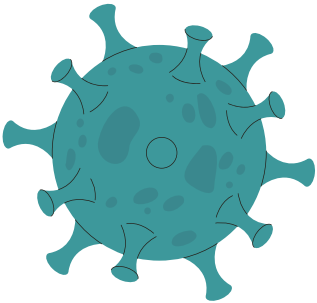
تھوک اور بلغم کی شکل میں مائع کے قطرے جو کھانسی چھینک اور بات کرتے وقت پیدا ہوتے ہیں۔
کوویڈ - 19 منہ، ناک اور آنکھوں سے لوگوں میں منتقل ہو سکتا ہے۔



2 رابطہ

متاثرہ افراد سے قطرہ اشیاء کی سطحوں پر رہ سکتا ہے۔ جب لوگ آلودہ جگہوں کو چھوتے ہیں تو پھر اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوتے ہیں۔ کوویڈ - 19 ان افراد میں منتقل ہو سکتا ہے۔

3 فضائی ذرات



چھوٹے ذرات، بات چیت سے پیدا ہوتے ہیں، جو ہوا میں زیادہ دیر تک رہ سکتے ہیں اور قطروں سے آگے سفر کر سکتے ہیں۔ فضائی ذرات کے خطرے والے مقام کو اندرونی مقامات، ہجوم، اور ناکافی جگہوں جیسے ریستوران، کوائٹر پریکٹس، جم، نائٹ کلب، دفاتر اور عبادت گاہوں میں دیکھا جا سکتا ہے۔

کوویڈ - 19 کی 5 پیمائشیں

1

اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 1-2 میٹر کا جسمانی فاصلہ رکھیں۔



اپنے کمرے میں ہوا کے بہاؤ کو یقینی بنائیں اور ہجوم والے علاقوں سے گریز کریں۔

2

3

جب بھی کھانسی یا چھینک آئے تو اپنے منہ اور ناک کو کھنی سے ڈھانپیں۔



اپنے چہرے کا ماسک یا کوئی دوسرا ذاتی حفاظتی سامان مناسب طریقے سے پہنیں۔

4



اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا الکحل جیل سے اپنے ہاتھوں کو بار بار صاف کریں۔ کھانا کھانے سے پہلے یا اپنے منہ اور ناک کی اطراف کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھونا یا صاف کرنا یقینی بنائیں۔

5

خطرے کی تشخیص

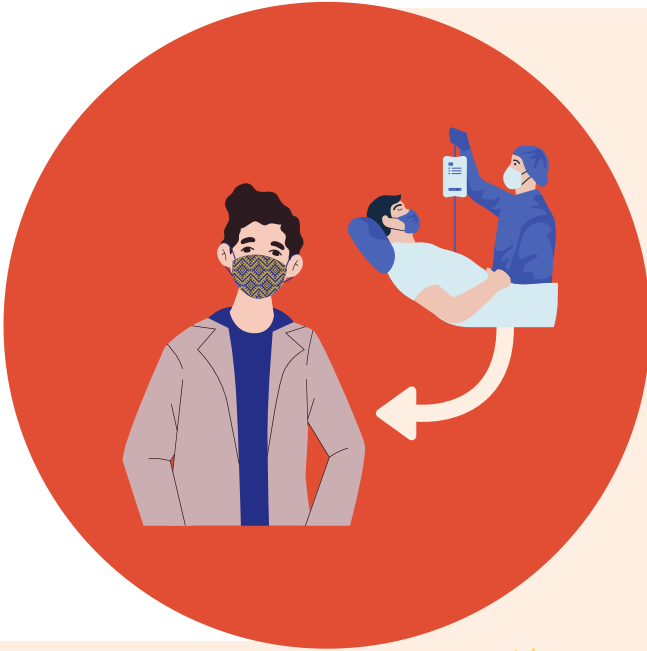
کیا مجھے کوویڈ - 19 ہونے کا خطرہ ہے اور مجھے کیا کرنا چاہیے؟

سرخ

وہ افراد جو ایک ہی گھر میں ہیں یا متاثرہ شخص کے ساتھ 1 میٹر کے فاصلے پر اور 5 منٹ سے زیادہ رابطے میں ہیں، کوویڈ-19 ہونے کے زیادہ خطرہ میں ہیں۔

مجھے کیا کرنا چاہیے

- فوری طور پر کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں؛
- نتائج کا انتظار کرتے ہوئے خود کو قرنطینہ میں رکھیں۔
- مزید علاج کے لیے طبی ماہرین سے رابطہ کریں۔



پیلا

وہ افراد جو 1 میٹر اور 15 منٹ سے زیادہ شدید خطرے میں کوویڈ-19 کے متاثرہ افراد کے ساتھ جسمانی طور پر رابطہ کرتے اور وقت گذرتے ہیں۔

مجھے کیا کرنا چاہیے

- اس شخص کے کوویڈ-19 کے نتائج کی پیروی کریں
- اگر اس شخص کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت ہے تو فوری طور پر قرنطینہ میں جائیں اور کوویڈ-19 ٹیسٹ کے لئے جائیں۔

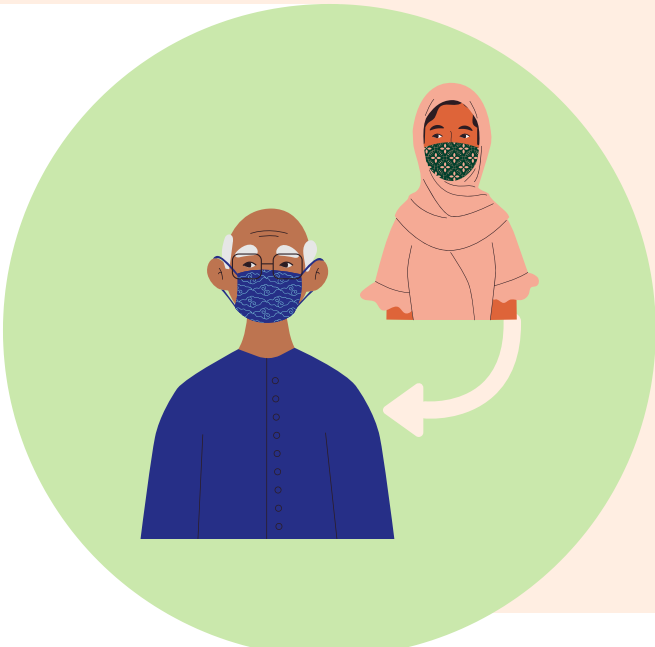


سبز

وہ افراد جنہوں نے اپنے آپ کو زرد خطرے کے گروہ میں پایا۔

مجھے کیا کرنا چاہیے

- متاثرہ افراد کے خطرے کے ساتھ عمل کریں



نفسیاتی علامات اور تناؤ کا انتظام

کوویڈ-19 کی صورتحال کی وجہ سے، آپ کو انتہائی تناؤ اور بے چینی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جس کے نتیجے میں جسمانی اور ذہنی علامات پیدا ہوتی ہیں۔

جسمانی علامات

- آپ کی گردن، کندھے اور کمر کی درد اور تناؤ
- خراب پیٹ
- سخت پٹھے
- سر درد
- بھاری سینہ
- تھکن یا سونے میں دشواری

نفسیاتی علامات

- توجہ مرکوز کرنا مشکل ہونا
- آسانی سے ناراض ہونا
- ساکت نہیں بیٹھ سکتا
- سونے میں دشواری ہونا
- اداس یا قصوروار محسوس کرنا
- صورتحال کے بارے میں فکر اور ڈرنا
- رونا
- بہت تھکاوٹ محسوس کرنا
- تنہائی کا احساس ہونا

اگر آپ ان علامات کا سامنا کرتے ہیں تو، اپنے تناؤ کو ٹھیک کرنے کے لیے کچھ حکمت عملیاں یہ ہیں۔



وہ کریں جو آپ کو خوش کرتا ہے



اپنے دوست اور خاندان سے رابطہ کریں



ورزش



حقیقت کے ساتھ معلومات کی جانچ کریں



اپنے معمول کے مطابق جاری رکھیں



اسکرین یا سوشل میڈیا پر کم وقت گزاریں



تباکو نوشی یا شراب سے پرہیز کریں

"بحران کے دوران اداس، دباؤ، الجھن، خوفزدہ یا ناراض ہونا معمول کی بات ہے"

اینٹیجن ٹیسٹ

پہلے مرحلے میں، اگر آپ کو کوویڈ 19- ہونے کا خطرہ ہے اور آپ اس کی جانچ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ اسے اینٹیجن ٹیسٹ کے ساتھ گھر پر کر سکتے ہیں (ریپڈ ٹیسٹ جو کہ دن کے اندر نتیجہ دکھائے گا)۔

نوٹ

- ہر کمپنی کے استعمال کی مختلف ہدایات ہو سکتی ہیں۔
- براہ کرم اپنی ٹیسٹ کٹ کی تفصیل کو غور سے پڑھیں اور اس پر عمل کریں۔
- اینٹیجن ٹیسٹ کا نتیجہ جتنا ہسپتالوں میں استعمال کیا جاتا ہے تنا درست نہیں ہے۔

میں اینٹیجن ٹیسٹ کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں

- ریپڈ اینٹیجن ٹیسٹ آپ کے قریب ہر فارمیسی میں دستیاب ہیں
- خودکار/گھریلو ٹیسٹ خریدنا یقینی بنائیں



اینٹیجن ٹیسٹ کا استعمال کیسے کریں: تیاری

1 ہر کٹ میں، سامان کے پانچ ٹکڑے ہوں گے۔

2 براہ کرم اینٹیجن ٹیسٹ کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں جو ڈبے کے پچھلے حصے پر ظاہر ہوتی ہے۔

3 جانچ کرنے والا آلہ حاصل کرنے کے لئے باریک پتری کھولیں اور آلے کی قابلیت چیک کریں۔ جانچ کرنے والے آلے کے پچھلے حصے میں رنگ کی شناخت ہوگی۔



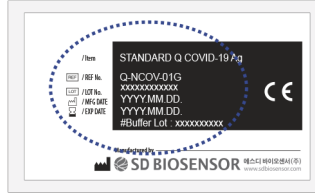
• باریک پتری میں بند جانچ کا آلہ



• نکالنے والی بفر ٹیوب، ڈھکنا سواب سٹک



• ہدایات



میعاد ختم ہونے والی کٹ استعمال نہ کریں۔



● پیلا = استعمال کرنے کے قابل نہیں

● سبز = استعمال کرنے کے قابل

کیسے کریں سویب

1 اپنی ناک میں 2 سینٹی میٹر کے ارد گرد ایک سویب سٹک ڈالیں اور 15 سیکنڈ تک 5-10 بار ہلاتے ہوئے اپنی ناک کی سطح (پچھلے ناسوفرنیکس) پر بھیریں۔



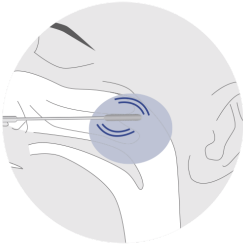
2 اس کے بعد، سویب ایک بفر ٹیوب میں داخل کریں۔ جب آپ داخل کرتے ہیں تو، براہ کرم بفر ٹیوب کو مسلیں اور سویب سٹک کو 5 سے زیادہ بار ہلائیں۔



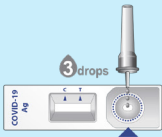
3 ٹیوب کی سائیڈ کو نچوڑتے ہوئے سویب کو ہٹا دیں تاکہ سویب سے مادہ نکلے اور ڈھکن کو ٹیوب پر مضبوطی سے دبائیں۔



4 ڈھکن کو ٹیوب پر مضبوطی سے دبائیں



* اپنے ہاتھ دھوئیں اور بھرنے اور ٹیسٹ سے پہلے دستاں پہنیں۔



Read in 15-30 mins.
Do not read after 30 mins.

5 اپنے سویب کے نمونے کے 3 قطرے جانچ والے آلے میں لگائیں۔ براہ کرم دائرے کی شکل والے علاقے میں گرائیں، اور 15-30 منٹ انتظار کریں۔

نتیجے کو کیسے پڑھیں

معنی

مثبت:

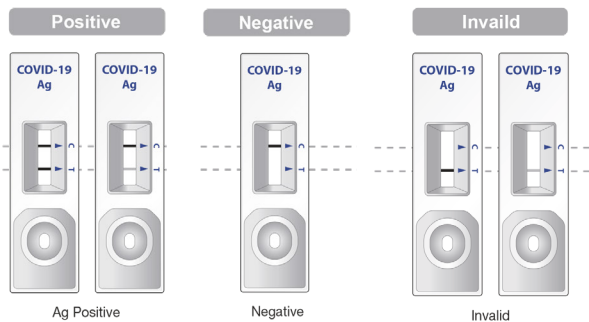
کوویڈ 19- سے متاثر

منفی:

کوویڈ 19- سے متاثر نہیں

غلط:

نتیجہ استعمال نہیں کیا جا سکتا اور سویب کو نئے ٹیسٹ آلے کے ساتھ دوبارہ کرنے کی ضرورت ہے



استعمال شدہ مصنوعات * آلودہ کوزا ہیں (چاہے وہ مثبت ہوں یا نہیں)، استعمال شدہ تمام آلات کو الگ تھیلے میں ڈالنا اور اسے پھینکنے سے پہلے اسے مناسب طریقے سے بند کرنا یقینی بنائیں۔

علامات کا پیمان

کوویڈ-19 علامات کا پیمانہ ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔ ایک شخص کو شدید علامات ہو سکتی ہیں جبکہ دوسروں میں جسمانی رد عمل کم ہو سکتا ہے۔ علامات کا پیمانہ ڈاکٹروں کا معیار ہے تاکہ طبی علاج کا تعین کیا جا سکے جس میں ہسپتال میں داخل ہونا یا گھر کی تنہائی شامل ہے۔ علامات کی مختلف رنگوں میں درجہ بندی کی گئی ہے جو ہر پیمانے کی نشاندہی کرتی ہے جیسا کہ ذیل میں درج ہے۔

سبز

اس گروپ کو ہلکا اور غیر علامتی مریض سمجھا جاتا ہے (کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی)



- بخار (درجہ حرارت 37.5°C یا اس سے اوپر)
- کھانسی، گلے کی سوزش اور ناک بہنا۔
- ذائقہ اور بو سونگھنا ختم ہو جانا۔
- جلد پر خارش یا انگلیوں اور پاؤں کی انگلیوں کی رنگت بدلنا۔
- چڑچڑا پن یا سرخ آنکھ۔
- اسہال۔
- سانس لینے میں دشواری یا سانس میں کمی کی علامات۔
- پھیپھڑوں کی سوزش نہیں۔
- کوئی دوسری بنیادی طبی حالت نہیں۔

سبز گروہ کا ردعمل



یہ گروہ گھریلو تنہائی کے اہل ہیں

پیلا

پیلے گروہ میں ایک کمزور گروہ شامل ہے جس کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے اور/یا اس کی بنیادی طبی حالت ہے اور/یا وہ لوگ جن میں درج ذیل علامات ہیں



- سینے کا درد
- سادہ سرگرمی سے سانس لینے میں دشواری۔
- تھکاوٹ اور چکر آنا۔
- پھیپھڑوں کا نمونیا۔
- ایک دن میں 3 سے زیادہ بار اسہال ہونا ساتھ میں چکر آنا۔

پیلے گروہ کا ردعمل



اس گروہ کو فوری طور پر ہسپتال منتقل کیا جانا چاہیے تاکہ شدید علامات کے مزید بڑھنے کو روکا جا سکے۔

سرخ

سرخ گروہ سب سے زیادہ شدید علامات ہیں جو نیچے دی گئی فہرست میں دکھائی گئی ہیں۔



- سانس ختم ہو جانا اور ذہنی بے ہوشی کی علامات دکھانا جیسے کہ بولنے وقت جملے کو ختم نہ کرنا، بے حسی اور سست ردعمل۔
- ہر وقت سینے میں درد رہنا۔
- پھیپھڑوں کا نمونیا۔
- کے برابر یا اس 3% (2SpO) آکسیجن کی مقدار کا کم ہو جانا سے کم ہونا
- ایکس رے پر پلمونری انفلٹریٹس کا بڑھتے ہوئے نظر آنا



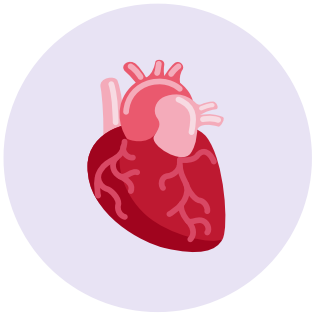
غیر محفوظ گروہ

غیر محفوظ گروہ میں کوویڈ 19- سے شدید علامات پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ ایک بار جب غیر محفوظ گروپ کا کوویڈ 19- کا نتیجہ مثبت ہوتا ہے تو، ان کی علامات کی پیلے رنگ کی درجہ بندی کی جائے گی۔ اس گروپ میں شامل ہیں؛

1. وہ بزرگ جن کی عمر 60 سال سے زیادہ ہو، پیدائشی / بغیر پیدائشی بیماری کے۔



2. وہ لوگ جو بنیادی بیماری کی حالت رکھتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔



دل اور خون کی نالیوں کی بیماریاں



سانس کی دائمی بیماری / پھیپھڑوں کی بیماری



دائمی گردوں کی بیماری



دماغی بیماری یا فالج



کینسر



ذیابیطس

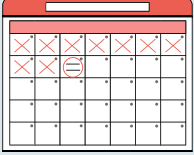


موٹاپا

حمل اور کوویڈ-19



حملہ خواتین کو اضافی احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ غیر حاملہ خواتین کے مقابلے میں ان میں کوویڈ-19 سے شدید بیماری پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔



اگر آپ 24 ہفتوں کی حاملہ ہیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں کوئی سنجیدہ تشویش نہیں ہے تو، براہ کرم اپنی ملاقات کو موخر کرنے پر غور کریں جیسا کہ آپ مناسب سمجھیں۔

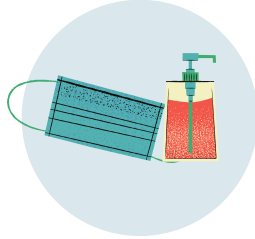
براہ کرم زچگی کی تقرری پر سختی سے عمل کریں اور اگر آپ ان میں سے کسی بھی زمرے میں آتے ہیں تو طویل عرصے تک ہسپتال میں رہنے سے گریز کریں؛



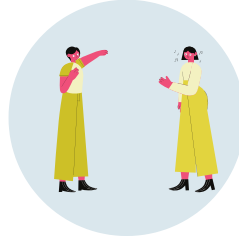
- آپ حمل کے 32 ہفتوں یا زیادہ کے ساتھ ہیں۔
- آپ کو حمل زیادہ خطرے والا ہے: 17 سال سے کم عمر یا 35 سال سے زائد عمر، ایک سے زیادہ بچوں والا حمل، ماضی کا پیچیدہ حمل ہونا وغیرہ۔
- آپ کو اضافی بیماریاں ہیں؛ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، گلے کے غدود کی بیماری، دل کی حالت، دمہ، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، گردے کی دائمی بیماری، اور کمزور قوت مدافعت والا حمل۔



پرہجوم قسم کی عوامی آمدورفت سے بچنے اور ایک سے زیادہ افراد کے ساتھ سفر نہ کرنے کی پرزور تجویز دی جاتی ہے۔



ماسک کو صحیح طریقے سے پہنیں اور الکحل جیل کو اکثر ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے رکھیں۔



ہسپتال میں ملاقات کا انتظار کرتے ہوئے سماجی دوری (2 میٹر) کو برقرار رکھیں۔



اپنے استعمال شدہ ماسک کو کوڑے میں پھینکیں، اپنے ہاتھ دھوئیں اور گھر واپس آتے ہی کپڑے تبدیل کریں۔

اپنے نامزد زچگی ہسپتال کی فوری اطلاع دیں اگر ان میں سے کوئی غیر معمولی حالت ہوتی ہے؛ سوجن، نوزائیدہ بچے کی نقل و حرکت میں کمی، رحم کی نالی سے خون آنا، رحم میں درد محسوس کرنا، سیال کا اخراج۔



آپ گھریلو تنہائی کب کر سکتے ہیں؟

وہ مریض جو ہسپتالوں یا فیلڈ ہسپتالوں میں داخل ہونے کے منتظر ہیں اور ڈاکٹر کی طرف سے گھر میں تنہائی کی اجازت دی گئی ہے۔



وہ مریض جو ہسپتال میں 7 سے 10 دن تک ٹھہرے اور گھر سے مزید علاج کرانے کے لیے کافی صحت یاب ہوئے ہیں۔



وہ مریض جو ہوم آئسولیشن کے اہل ہیں

صرف مریضوں پر لاگو ہوتا ہے جو غیر علامتی ہیں یا ہلکی کوویڈ - 19 کی علامات (سبز) ہیں، ان درج ذیل شرائط کے ساتھ:



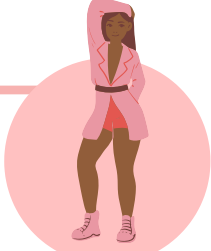
جو 60 سال سے کم عمر ہیں



اچھی صحت میں



اکیلے رہتے یا ایک سے زیادہ افراد کے ساتھ گھر میں نہیں رہتے

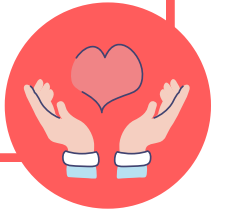


موٹے نہ ہوں (90 کلوگرام سے کم وزن)

دائمی بیماری میں مبتلا نہیں جیسے کہ

- دائمی پھیپھڑوں کی رکاوٹ کی بیماری (COPD)؛
- پھیپھڑوں کی بیماری
- (مرحلہ 3،4 CKD) دائمی گردوں کی بیماری
- دل اور خون کی شریانوں کی بیماریاں
- دماغی بیماری یا فالج
- سنگین ذیابیطس
- دیگر حالات جن میں ڈاکٹرز سنجیدہ سمجھتے ہیں

اس طرح کے معاملات کے نقطہ نظر کے لئے ان کی اپنی آزاد مرضی سے پیش کرنا ضروری



وہ مریض جو اوپر بیان کردہ اہلیت کے معیار پر پورا نہیں اترتے، لیکن ان کی صلاحیت کا اندازہ ہوتا ہے اور ان میں ڈاکٹروں سے اجازت ہوتی ہے کہ وہ "گھریلو تنہائی" کی مشق میں داخل ہوں





گھریلو تنہائی کے دوران مریضوں کے لیے مشقیں

گھر میں رہنا

آپ کو گھر پر ہی رہنا چاہیے یعنی اپنے گھر سے باہر سفر کرنا یا ملاقاتیوں کا آنا منع ہے

سماجی دوری کی مشق کریں

گھر کے ارکان کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں یا ہمیشہ کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

ایک مخصوص کمرے میں رہیں

اگر ممکن ہو تو، ہوا کے بہاؤ کے لئے کھڑکیوں والے کمرے میں گھر کے افراد سے الگ کمرے میں رہیں۔ اگر نہیں تو، گھر کے ایک حصے کو مخصوص کریں جو دوسرے لوگوں سے کم از کم 3 قدم دور ہو

علیحدہ غسل خانہ استعمال کریں



اگر دستیاب ہو تو، آپ کو علیحدہ غسل خانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ غسل خانے کا اشتراک کرتے ہیں تو، مشترکہ غسل خانے کو استعمال کے بعد صاف کرنا چاہیے

ہمیشہ چہرے کا ماسک پہنیں

اگر آپ کو دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنے کی ضرورت ہو تو ہر وقت چہرے کا ماسک پہنیں۔ استعمال کے 8 گھنٹے بعد یا اس سے پہلے ماسک تبدیل کریں اگر وہ گیلے ہو جائیں یا گندے نظر آئیں۔

ذاتی اشیاء اشتراک کرنے سے گریز کریں

کھانا یا ذاتی اشیاء کا دوسروں کے ساتھ اشتراک نہ کریں

اپنے ہاتھ دھوئیں

بار بار ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 40 سیکنڈ تک دھونا یا الکحل پر مبنی جیل سے صفائی کرنا۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمرے میں ہر سطح کو صاف کیا جائے جو اکثر چھوا جاتا ہے (میز کے اوپری حصے، دروازے کا دستہ، ہینڈلز وغیرہ)۔

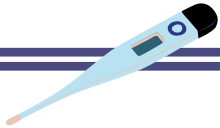
کپڑے الگ سے دھوئیں

کپڑوں، چادروں، تولیوں اور دیگر اشیاء کو صابن یا سرف سے دوسروں سے الگ دھونا چاہیے۔

کافی آرام کریں اور پانی والی چیزیں لیں

جسم کے مناسب پانی کو برقرار رکھنے کے لیے آرام کریں اور بہت زیادہ پانی والی چیزیں پیئیں۔

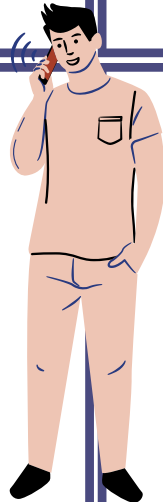
اپنی صحت کی نگرانی غور سے کریں



اپنی صحت کی نگرانی غور سے کریں بشمول درجہ حرارت، آکسیجن کی سطح، بخار اور تھکاوٹ

طبی سہولت سے رابطہ کریں

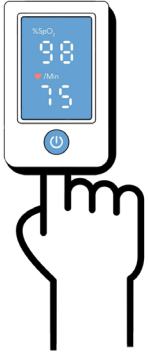
اگر آپ کے علامات مندرجہ ذیل کے طور پر بڑھتی ہیں جیسا کہ، سانس لینے میں دشواری، مائع کو نیچے رکھنے میں ناکامی، پانی کی کمی، طویل بخار، یا زیادہ درجہ حرارت تو قریبی طبی مشاہدے یا حوالہ کے لئے فوری طور پر اس طبی سہولت سے رابطہ کریں جو آپ کے کیس کا انچارج ہے



پرہجوم آمدورفت کے ساتھ سفر سے گریز کریں

پرہجوم آمدورفت کے ساتھ سفر تجویز نہیں کیا جاتا ہے جیسے کہ بسیں یا ریل گاڑیاں جب بھی آپ کو ہسپتال جانا پڑے۔ جب بھی آپ باہر سفر کریں ماسک پہنیں اور کھلی کھڑکیوں کے ساتھ سفر کو یقینی بنائیں یا تازہ ہوا کی گردش کے لئے گاڑی کے ہوادار سوراخ استعمال کریں۔

دل کی دھڑکن کے میٹر کا استعمال کیسے کریں؟



- دل کی دھڑکن کے میٹر کو آن کریں۔ یقینی بنائیں کہ سکرین پر ہندسے دکھائی دے رہے ہیں
- دل کی دھڑکن کے میٹر میں درمیانی یا شہادت کی انگلی داخل کریں۔ دل کی دھڑکن کے میٹر کو سطح (ایس پی او 2) ظاہر کرنے کے لیے چند سیکنڈ کی دین
- SpO2 (آکسیجن کی سطح): فیصد (%) کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے
- پڑھیں اور اپنی آکسیجن کی سطح کو ریکارڈ کریں
- عمومی: SpO2 (ایس پی او 2) 95% یا اس سے زیادہ ہونی چاہئے

• اگر SpO2 (ایس پی او 2) % 95 سے کم ہے، تو اس شخص کو فوری طور پر طبی حکام کے پاس بھیجنا چاہئے

- استعمال کے بعد سینیٹائزر یا الکحل والے کپڑے سے نامزد انگلی صاف کریں
- غلط پڑھنے سے بچنے کے لئے، نیل پالش والی انگلی پر ٹیسٹ نہ کریں۔

تھرمامیٹر سے درجہ حرارت کیسے لیا جائے؟

منہ والے ڈیجیٹل تھرمامیٹر کا استعمال

- نوک کو ٹھنڈے پانی اور صابن سے صاف کریں، پھر اسے دھو لیں۔
- اپنا درجہ حرارت لینے سے کم از کم پانچ منٹ پہلے کچھ نہ کھائیں یا نہ پئیں کیونکہ کھانے یا مشروبات کا درجہ حرارت غلط نتائج کا سبب بن سکتا ہے
- تھرمامیٹر آن کریں
- نوک اپنی زبان کے نیچے، اپنے منہ کے پچھلے حصے کی طرف رکھیں
- اپنے ہونٹوں کو تھرمامیٹر کے گرد بند کریں اور تھرمامیٹر کو تقریباً 40 سیکنڈ یا اس وقت تک پکڑیں جب تک کہ یہ آواز/چمک نہ دے
- نظر آنے والے درجہ حرارت کو دیکھیں اور اپنا درجہ حرارت محفوظ کریں

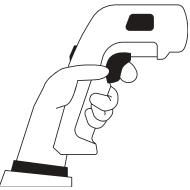


• یا اس سے زیادہ کوئی بھی درجہ حرارت بخار سمجھا جاتا ہے (F 100.4 (38° C): بخار

• تھرمامیٹر کو ٹھنڈے پانی میں دھویں، اسے الکحل سے صاف کریں اور دوبارہ دھویں

تھرمل گن (درجہ حرارت جانچنے والا آلہ) کا استعمال

- تھرمل گن کو آن کریں اور یقینی بنائیں کہ یہ صحیح درجہ حرارت کو ریکارڈ کرتی ہے
- تھرمل گن پیشانی سے ہتھیلی کے فاصلے (6 انچ) پر رکھیں اور
- درجہ حرارت ریکارڈ کرنے کے لیے بٹن دبائیں
- سکرین" پر نمبر پڑھیں اور اپنا درجہ حرارت محفوظ کریں"



• یا اس سے زیادہ کوئی بھی درجہ حرارت بخار سمجھا جاتا ہے (F 100.4 (38° C): بخار

• تھرمل گن کو استعمال کے بعد یا جب گن کسی اور کے حوالے کی جائے سینیٹائزر یا الکحل والے کپڑے سے صاف کریں



گھریلو تنہائی کے دوران اپنے آپ کا علاج کیسے کریں؟

اگر جسم کے درجہ حرارت 37.5 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر بخار ہے تو

- اچھی طرح آرام کریں؛ ہر رات کم از کم 7-8 گھنٹے سوئیں
- بہت زیادہ پانی والی اشیاء لیں
- اپنے پیشاب کے رنگ کی جانچ کریں؛ ہلکے پیلے رنگ کا، مطلب ہے کہ آپ کو پانی کی کمی کا امکان نہیں ہے جبکہ گہرے رنگ کا مطلب ہے کہ آپ کو زیادہ پانی پینا چاہیے۔
- ہر 4-6 گھنٹے میں پیراسیٹامول کی خوراک لیں
- اپنے جسم کے درجہ حرارت کو کم کرنے کے لئے؛ ٹھنڈے پانی والا نہانے کا سپنج اپنے شدید گرم

اگر کھانسی ہے تو

- اپنے ایک ہی طرف سونے یا اونچے تکیے پر سونے اور اپنی پیٹھ پر سیدھے سونے سے گریز کریں
- کھانسی دور کرنے کے لیے کھانسی کی دوائیں یا گلے کی چوسنے والی گولیاں لیں
- شہد کے ساتھ گرم پانی پینا (12 ماہ سے کم عمر کے بچوں کو نہ دیں)



اگر آپ کو اسہال یا قے ہے تو

- مندرجہ ذیل مصنوعات سے پرہیز کریں؛ دودھ کی مصنوعات (مثال کے طور پر دہی اور دودھ)، تازہ پھل اور بضم کرنے میں مشکل کھانے۔
- کے بار بار (ORS) پانی کی کمی دور کرنے والے مانع گھونٹ لیں جو ابلا ہوا اور صاف پانی میں ملا ہوا ہو
- ORS گردے یا دل کی بیماری کے مریضوں کو (لینے سے پہلے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے)
- اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی ہے تو، بالکل تھوڑا سا کھانے کی کوشش کریں لیکن بار بار۔

اگر سانس لینے میں دشواری ہو یا سانس کی کمی ہے تو

- کھڑکی کھولیں یا اچھی طرح سے ہوادار کمرے میں رہیں۔
- اپنی ناک اور منہ سے آہستہ اور گہری سانس لیں۔
- اپنے کندھوں کو آرام سے سیدھا کر کے بیٹھ جائیں، لیکن جھکے ہوئے یا گول نہیں۔
- تھوڑا سا آگے جھکتے ہوئے، اپنی کہنیوں کو اپنے گھٹنوں پر آہستہ رکھیں اور لمبا گہرا سانس لیں تاکہ زیادہ آسانی سے سانس لیں۔
- دباؤ اور گھبرانے کی کوشش نہ کریں۔
- سونے کا طریقہ: اپنی ایک طرف یا اونچے تکیے پر سوئیں۔



سونے کا طریقہ

درج ذیل سونے کے طریقے کوویڈ-19 سے متاثرہ پھیپھڑوں کی شدید علامات کو جیسے کہ سانس لینے میں دشواری یا سانس کی کمی اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

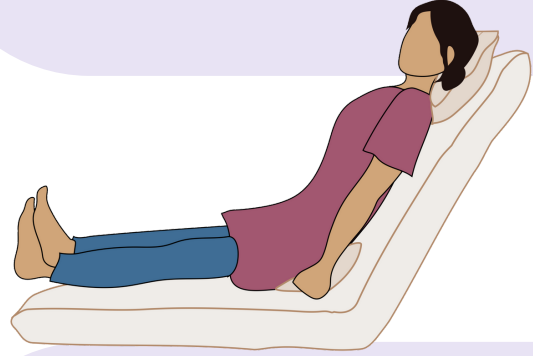
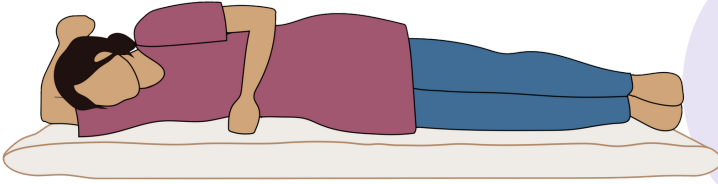
1

30 منٹ سے 2 گھنٹے تک اپنے انتہائی آرام دہ انداز میں چہرہ نیچے کر کے لیٹنا۔



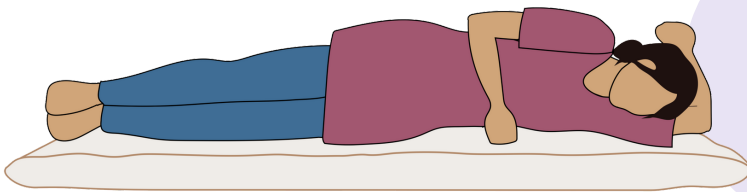
2

اس کے بعد 30 منٹ سے 2 گھنٹے تک ایک طرف لیٹنا۔



3

پھر 60-90 ڈگری پر 30 منٹ سے 2 گھنٹے تک بیٹھنا۔

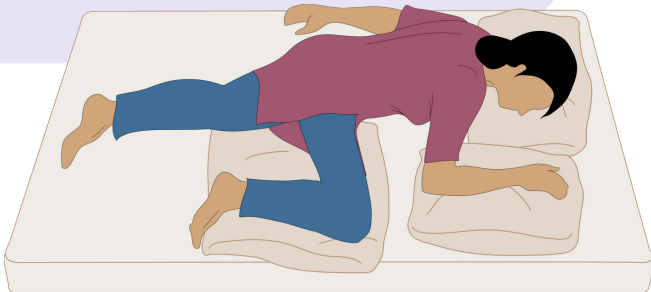


4

اگلا، اپنے بائیں طرف 30 منٹ سے 2 گھنٹے تک لیٹنا۔

5

اس کے بعد، چہرہ نیچے کر کے لیٹنا اور ایک ٹانگ کو 30 منٹ سے 2 گھنٹے تک اوپر رکھنا۔



ایک بار جب آپ اوپر کے طریقوں سے فارغ ہو جائیں، آپ متعلقہ ترتیب میں دوسرے اشاروں کے ساتھ پہلے طریقے کو دہرائیں۔

فاه طلائى (اینڈروگرافس پینیکولاتا)

فاه طلائى جون ایک جڑی بوٹی پر مبنی دوا ہے جو تھائی لینڈ میں ہلکی علامات (جیسے بخار، گلے کی سوزش، اور کھانسی) اور بے علامتی مریضوں کے لئے بڑے پیمانے پر استعمال ہوتی ہے۔ تاہم، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی طرف سے یا عالمی سطح پر کوویڈ-19 سے انفیکشن کے علاج یا روک تھام کی باضابطہ طور پر تصدیق نہیں ہوئی ہے۔

* جیسا کہ مطالعات جاری ہیں، براہ کرم تازہ ترین خبروں کے لئے اپ ڈیٹ رہیں۔



احتیاطی تدابیر



فاه طلائى جون کو ادویات کے ساتھ لینے سے گریز کریں جو خون کے جمنے (اینٹی کوگولنٹ) کو روکنے میں مدد دیتی ہیں، خون میں خلیوں کو ایک ساتھ چپکنے سے روکتی ہیں (ینٹی پلیٹلیٹ) اور بلڈ پریشر کی دوائیں جیسے وارفرین اور اسپرین کیونکہ یہ مشترکہ عمل کے اثرات پیدا کر سکتی ہیں۔



حاملہ، ممکنہ حاملہ اور/یا دودھ پلانے والوں کو بچہ دانی سکڑنے کی وجہ سے تجویز نہیں کی جاتی ہے جو اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش، یا پیدائشی نقائص کا باعث بن سکتی ہے۔



یہ ان لوگوں کے لئے تجویز نہیں کی جاتی جنہیں بنیادی بیماریاں ہیں جیسے پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، دل کی سنگین حالت، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس یا جگر کی بیماری۔

خوراک دوا کی

بالغوں کے لئے

لگاتار چند دنوں تک کل 180 ملی گرام اینڈروگرافولائڈ لیں۔
* براہ کرم نوٹ کریں کہ ہر قسم میں اینڈروگرافولائڈ کی
مختلف مقدار ہوتی ہے۔ ادویات کا لیبل احتیاط سے پڑھیں اور
ڈاکٹروں یا فارماسسٹ کی ہدایات پر عمل کریں۔

5 کلو سے کم وزن کے بچوں کے لئے :

3-3.5 ملی گرام فی 1 کلو جسمانی وزن فی دن لیں۔ اگر وزن
50 کلو گرام یا اس سے زیادہ ہو تو بالغوں کے برابر خوراک
استعمال کریں

* فاف پلائی جون کو لگاتار 5 دن سے زیادہ نہ لیں

جسم کا وزن	اینڈروگرافولائڈ کی مقدار
20	ملی گرام / دن 60
30	ملی گرام / دن 90
40	ملی گرام / دن 120



ہدایات

- ادویات کے لیبل کو غور سے پڑھیں کیونکہ ہر دوا ساز کمپنیوں میں اینڈروگرافولائڈ کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔
- متلی اور قے کو روکنے کے لیے اسے ہر کھانے کے بعد ایک بار لینے کا تجویز کیا جاتا ہے۔
- ایک بار اگر آپ کا کوویڈ 19 کا مثبت ٹیسٹ ہے تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ فاف پلائی جون کو 72 گھنٹوں (3 دن) کے اندر لیں

مضر اثرات

- اگر آپ کو درج ذیل شدید علامات پیدا ہوں تو اسے لینا بند کریں۔ بھوک میں کمی، اسہال، متلی، قے، سر درد، دل کی دھڑکن اور تھکاوٹ۔
- اگر چکر آ رہے ہوں یا بی ہوش ہو رہے ہوں تو بیٹھنے یا لیٹنے کا تجویز کیا جاتا ہے۔ اگر 30 منٹ میں علامات ختم نہ ہوں تو ڈاکٹروں سے رجوع کریں۔
- جب زیادہ مقدار میں یا ہدایات کے مقابلے میں زیادہ وقت تک لے جاتی ہے تو، فاف پلائی جون ٹانگوں اور ہاتھوں میں بے حسی یا کمزوری اور دیگر ناپسندیدہ مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہے
- بعض افراد کو الرجی ہو سکتی ہے؛ خارش، جلد پر پھنسیاں اور چہرے کی سوجن۔ اگر ان علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، فاف پلائی جون لینا بند کریں، الرجی کی علامات کو فوری طور پر دور کرنے کے لیے الرجی کی دوائیں استعمال کریں، ڈاکٹروں سے مشورہ کریں اور اسے دوبارہ استعمال نہ کریں

اورل ری ہائیڈریشن نمکیات (ORS) اور کوویڈ-19

بخار کے ساتھ ساتھ، کوویڈ-19 والے بہت سے لوگوں میں معدے کی بیماری کی علامات پیدا ہوتی ہیں اور متلی، قے اور اسہال کا تجربہ کرتے ہیں۔ اسہال پانی کی کمی کا سبب بن سکتا ہے جو اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے جسم میں ضرورت کے مطابق مائع نہ ہو۔ پانی کی کمی سنجیدہ ہو سکتی ہے اور اگر یہ حل نہ ہو سکے یا مناسب طریقے سے حل نہ کی جائے تو موت کا باعث بن سکتی ہے۔ ہسپتالوں میں داخل ہونے کے انتظار میں، اسہال کی وجہ سے ضائع ہونے والے مائع کو پورا کرنے کے لئے اورل ری ہائیڈریشن نمکیات (ORS) کے گھونٹ پینے کا تجویز کیا جاتا ہے۔

* بخار، اسہال یا قے والوں کے لئے کھیلوں کے مشروبات کا تجویز نہیں کیا جاتا کیونکہ کھیلوں کے مشروبات میں نمکیات اور چینی کا ارتکاز ORS سے مختلف ہے اور یہ آپ کے حالات کو خراب کر سکتا ہے۔

گھر میں بننے والے اورل ری ہائیڈریشن نمکیات (ORS) کا نسخہ

مرکب اجزاء مندرجہ ذیل ہیں :

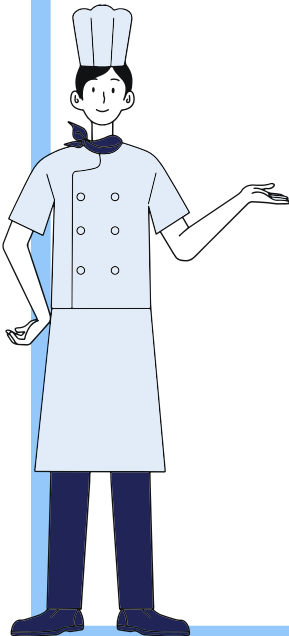
• دو کھانے کے چمچ چینی (24 گرام)



• آدھا چائے کا چمچ نمک (3 گرام)



• ایک لیٹر صاف پینے والا یا ابلا ہوا پانی
اور پھر ٹھنڈا (750 سی سی)



نمک اور چینی تحلیل ہونے تک مرکب کو بلائیں۔

ابتدائی طبی مدد کا بکس

بہت سے ہسپتال محدود وسائل اور حفاظتی سامان کی فراہمی کی وجہ سے وبا کے دوران روزانہ بیرونی مریضوں کی تعداد کو محدود کرتے ہیں۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ اگر ضروری نہ ہو تو ہسپتال جانے سے گریز کریں۔ گھر میں رہتے ہوئے، اپنے گھر میں پورے سامان والا ابتدائی طبی مدد کا بکس رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ صحت کے معمولی مسائل، حادثات اور زخموں کا علاج کر سکیں۔

کوویڈ-19 کے لئے آپ کا ابتدائی طبی مدد کا بکس مشتمل ہو سکتا ہے :

درد اور بخار کم کرنے والی ادویات

- بالغوں کے لیے پیراسیٹامول کی گولیاں
- بچوں کے لیے پیراسیٹامول شربت



آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھانے کے لیے اضافی ادویات

- ملٹی وٹامنز
- وٹامن بی کمپلیکس
- وٹامن سی
- وٹامن ڈی



اسہال

- پینے والے ری ہائیڈریشن نمکیات (آر ایس)
- اکتیویٹڈ چارکول



دیگر ادویات بھی شامل ہو سکتی ہیں:

صاف کرنے والی اور جراثیم کش ادویات



- (بیٹاڈائن) (پوویڈون آیوڈین)

- ایک جراثیم کش اور جراثیم (کش) ایجنٹ (کلوروکسیلینول)



- انسوپروپائل الکحل

صفائی ستھرائی اور جراثیم کش مصنوعات



- بیٹڈ سینیٹائزر
- صفائی ستھرائی کے مصنوعات



الرجک حالات جیسے کہ ناک بہنا

- کلورفینیرامین



خود کی حفظان صحت اور صفائی کی مصنوعات

رہنے کی جگہ کو ویڈ-19 سے متاثرہ افراد کے لئے منتقلی کا سبب بن جاتی ہے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ آپ لاشعوری طور پر وائرس کو اپنے گھر لے جائیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی جگہ کی حفظان صحت کو ایسی مصنوعات کے ساتھ یقینی بنائیں جو آپ کے قریبی سہولیات کی دکانوں پر آسانی سے مل جائے۔

اپنی DIY جراثیم کش مصنوعات کو کیسے ملایا جائے۔

1 بلیچ کے 2 ڈھکن 2 لیٹر پانی میں
اچھی طرح ملائیں۔

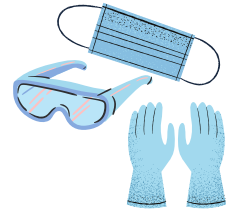


2 بلیچ کو دیگر صفائی کی
مصنوعات کے ساتھ نہ
ملائیں۔

صفائی کی ہدایات



- حفاظتی احتیاطی تدابیر کے لئے اور چیزوں کی سطحوں سے براہ راست رابطہ کم کرنے کے لئے اپنے ذاتی حفاظتی سامان (پی پی ای) جیسے دستانے، شیشے یا چشمیں پہنیں

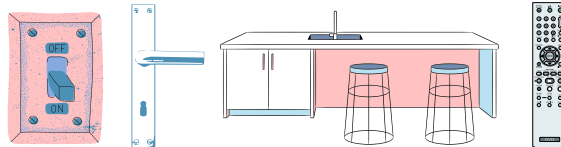


- مناسب ہوا کی آمدورفت کو یقینی بنائیں جیسے کھلی کھڑکیاں یا دروازے۔

- اکثر اپنے گھر کی کسی بھی سطح کو صاف کریں جب یہ نمایاں طور پر گندی ہو۔



- زیادہ چھونے والی سطحوں جیسے دروازوں کے دستے، ریموٹ کنٹرولز، میزیں، بینڈلز بجلی کے سوئچز، اور کاؤنٹر ٹاپس کو اپنی DIY جراثیم کش مصنوعات یا 70 فیصد صاف کرنے والی الکحل مصنوعات سے صاف کرنا یقینی بنائیں۔

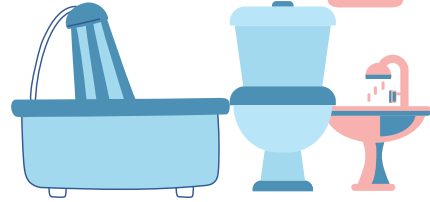


صفائی کی ہدایات

- فرش کے لئے، آپ اپنی گھریلو صفائی کی مصنوعات، صابن یا سرف اور پانی استعمال کر سکتے ہیں۔ گندے حصوں سے شروع کر کے کم از کم ایک ہی حصے کو دہرانے سے گریز کریں۔ اس کے بعد، صفائی کے عمل کو ختم کرنے کے لئے اپنی DIY جراثیم کش مصنوعات اور 70 فیصد صاف کرنے والی الکحل مصنوعات یا بلیچ استعمال کریں۔



- غسل خانے کے لئے، غسل خانے کی صفائی کی مصنوعات سے شروع کریں پھر اپنے DIY جراثیم کش مصنوعات لگا کر حصوں کو جراثیم سے پاک کریں اور انہیں پانی سے دھونے سے پہلے کم از کم 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اپنے DIY جراثیم کش مصنوعات یا 70% صاف کرنے والی الکحل کی مصنوعات کے ساتھ غسل خانے میں بار بار چھونے والی سطحوں جیسے دروازے کے ہینڈل، نلکے، بیدیٹ شاور، کاونٹر ٹاپس، آئینے اور صابن کے ڈسپنسر کو صاف کرنا یقینی بنائیں۔



خصوصی احتیاطی تدابیر۔

- جراثیم کے پھیلنے کے امکان کی وجہ سے جراثیم کش مصنوعات چھڑکنے سے گریز کریں۔
- جیسے ہی آپ اپنی مصنوعات تیار کرتے ہیں اس کا استعمال بہترین ہے۔
- جراثیم کے پھیلاؤ سے بچنے کے لئے دوسرے مقاصد کے لئے صفائی والی دستاں استعمال نہ کریں۔
- صفائی کرتے یا/اور صفائی والے دستاں استعمال کرتے ہوئے چہرے کے حصوں (آنکھیں، ناک اور بوتھوں) کو چھونے سے گریز کریں
- مضر اثر؛ زیادہ تر صفائی کی مصنوعات بلیچ کی مصنوعات ہیں جو آپ کی جلد پر جلن اور شدید جلن کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ براہ راست چھونے سے گریز کریں یا اپنی آنکھوں کے ارد گرد چھونے سے گریز کریں۔



ماسک کو کیسے تلف کریں

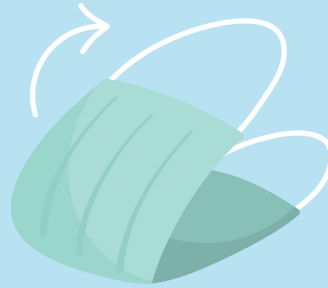
اپنا ماسک اتاریں۔



1

2

اپنے استعمال شدہ
ماسک کو آدھے
میں موڑیں یا اسے
رول کریں۔



اپنے استعمال شدہ ماسک کو
ایک الگ پلاسٹک کے
تھیلے میں ڈالیں اور اسے
مناسب طریقے سے بند
کریں۔

3

کہاں پہنچنا ہے

جسمانی علامات کے لیے رابطہ کریں :

بینکاک ریوجی سنٹر (بی آر سی)

- خصوصی طبی معاملات میں، بی آر سی عام معاوضے کی دیکھ بھال فراہم کر سکتی ہے۔
- آپ ذیل میں دئیے گئے نمبروں کے ذریعے بی آر سی سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- دفتری اوقات کے دوران 02-512-5632-4
- دفتری اوقات کے بعد ہنگامی صورتحال کے لیے ہاٹ لائن نمبر جو ہر روز 07:00-23:00 تک کام کرتا ہے 086-010-4117

زوجی۔

- زوجی کوویڈ-19 کے سبز علامات والے مریضوں کے لیے میڈیکل کٹس (مفت) فراہم کرتا ہے، براہ کرم ذیل میں دی گئی معلومات کا استعمال کرتے ہوئے مزید معلومات کے لئے ان سے رابطہ کریں
- فیس بک : Tzuchithailand
- لائن : Tzuchithailand
- ٹیلی فون: 080-558-5892 (انگریزی)، 02-328-1161-63 اور 062-8471388 (تھائی)

نفسیاتی/نفسیاتی مدد اور تناؤ سے نمٹنے کے لئے، براہ کرم رابطہ کریں :

جیسوٹ ریوجی سروس (جے آر ایس)

- ٹیلی فون: 084-427-4136, 062-540-5456, 094-371-7834
- دماغی کلینک کی سہولت پیر، منگل اور جمعرات کو کھلتی ہے۔





ہسپتال میں داخل ہونے سے پہلے مشق کریں

ہسپتال میں داخل ہونے سے پہلے کچھ چیزیں آپ کو تیار کرنی چاہئیں، آپ نیچے فہرست دیکھ سکتے ہیں۔

شناختی کارڈ - بشمول یو این ایچ سی آر کارڈ، یا پاسپورٹ۔

انشورنس کارڈ (اگر آپ کے پاس ہے)

موبائل فون، فون چارجر، پورٹیبیل چارجر اور ایمرجنسی رابطہ نمبر۔

ہسپتال اور باقاعدہ ڈاکٹر کے نام کے ساتھ دیگر طبی حالات کے لیے ایک ذاتی نسخہ۔

ذاتی چیزیں بشمول سینیٹری نیپکن اور ڈاپیر (اگر آپ کا بچہ ہے)، اور ٹوائلٹ پیپر۔

کیڑوں کا ایک سیٹ (جس دن آپ ہسپتال سے خارج ہوتے ہیں اس کے لئے)

پیسے، اے ٹی ایم کارڈ، ڈیبٹ کارڈ، اور کریڈٹ کارڈ۔

ماسک اور الکحل جیل۔

اپنا سامان لے جانے کے لیے دستی بیگ یا پلاسٹک کا بیگ۔



ویکسینیشن اور مضر اثرات

کیا میں کوویڈ-19 کی تشخیص کے بعد ویکسین لگوا سکتا ہوں؟

نہیں، آپ کو ویکسین لگوانے کے لئے کوویڈ-19 سے صحت یاب ہونے کے بعد کم از کم 90 دن انتظار کرنا ہوگا۔

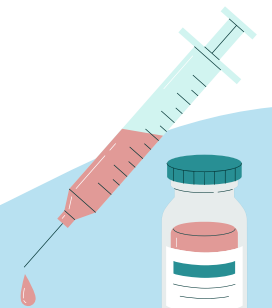
کیا مجھے کوویڈ-19 سے صحت یاب ہونے کے باوجود ویکسین لینا پڑے گی؟

19-

سے صحت یاب ہونے کے فوری بعد دوبارہ متاثر نہیں ہوں گے۔ مزید یہ کہ، ویکسینیشن ان لوگوں کو تحفظ فراہم کرتی ہے جو کوویڈ-19 سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔

کیا میں کوویڈ-19 سے متاثر ہو سکتا ہوں حالانکہ مجھے پہلے ہی ویکسین لگ چکی ہے؟

جی ہاں، آپ ہو سکتے ہیں۔ کوویڈ-19 ویکسین آپ کی قوت مدافعت کو بڑھانے اور بیماری اور اس کے نتائج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ تاہم، یہ بیماری کے خلاف مکمل تحفظ فراہم نہیں کرتی ہے۔



کوویڈ-19 ویکسین لگوانے سے پہلے کس کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے؟

- وہ لوگ جن کو ویکسین کے کسی بھی اجزاء سے شدید الرجی ہوئی ہے۔
- وہ لوگ جنہیں کوویڈ-19 ویکسین کے پہلے ٹیکے پر شدید الرجک رد عمل ہے۔
- وہ لوگ جن کا گزشتہ 10 دنوں میں کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے۔
- 18 سال سے کم عمر کے بچے اور نوعمر۔
- وہ لوگ جو حاملہ ہیں یا دودھ پلاتے ہیں یا حمل کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔
- جن لوگوں کو ایچ آئی وی ہے کہ سی ڈی 4 کی گنتی 200 سے کم ہے۔
- وہ لوگ جو اس وقت بیمار ہیں یا ان کی بیماری کی حالتیں دوبارہ آگئی ہیں۔
- ذیابیطس میں مبتلا افراد جن میں بلڈ شوگر کی سطح زیادہ ہے یا اس دوران بلڈ پریشر بے قابو ہے۔
- وہ لوگ جو کمزور مدافعتی نظام رکھتے ہیں۔
- وہ لوگ جنہوں نے 90 دن سے بھی کم عرصے میں خون کی منتقلی یا/اور پلازما حاصل کیا۔
- وہ لوگ جو حال ہی میں شدید بیماری سے ٹھیک ہوئے ہیں اور صرف 14 دن سے بھی کم وقت سے ہسپتال سے باہر آئے ہیں۔
- وہ لوگ جو دائمی بیماری میں مبتلا ہیں جو اب بھی بے قابو ہیں اور غیر مستحکم علامات ہیں۔



• کم پلیٹلیٹ (ہلکے تھرومبوسائٹوپینیا) یا/اور غیر معمولی خون کے جمنے والے لوگ۔



ویکسینیشن سے پہلے خود کی تیاری



تیار ہونا

- پوری نیند لیں اور آرام کریں
- ویکسینیشن سے پہلے الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں
- بخار یا غیر معمولی علامات کے بغیر صحت مند رہیں
- ویکسینیشن سے 2 دن پہلے اور بعد میں بھاری ورزش یا سرگرمی سے پرہیز کریں
- کھانا کھائیں اور کچھ پانی پیئیں
- ویکسینیشن لینے کے دن یا اگر ممکن ہو تو سونے سے کم از کم 6 گھنٹے پہلے ایسے مشروب سے پرہیز کریں جس میں کیفین ہو جیسے کافی، چائے اور کوکا کولا
- باقاعدہ ادویات تجویز کے مطابق لی جا سکتی ہیں
- ایسی قمیض پہنیں جو اوپری بازو تک آسانی سے جا سکے

ویکسینیشن کا دن

یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ہے؛

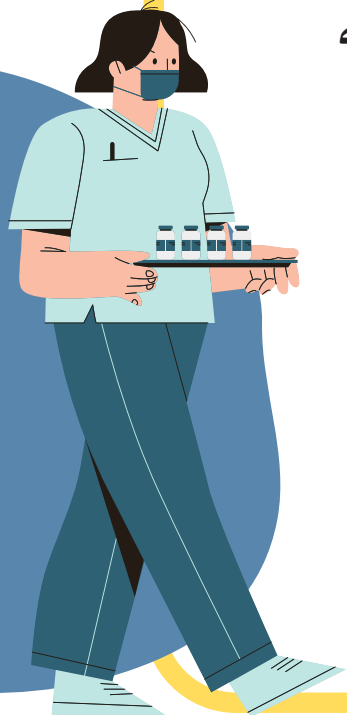
- ایک ماسک جو آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے (مضبوط اور آرام دہ ہاتھ صاف) کرنے والا مادہ
- ویکسینیشن کے دن جسم کا درجہ حرارت 38°C سے کم
- وہ اطلاع جو آپ کی ملاقات کے بارے میں آپ کو موصول ہوئی ہے
- آپ کے شناختی کارڈ
- سماجی فاصلہ رکھیں

اہم معلومات جن کے بارے میں ویکسینیشن سے پہلے معالج اور طبی عملے کو مطلع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے شامل ہے؛

- الرجی کا رد عمل پہلے آپ کے ساتھ ہوا تھا
- ویکسینیشن کے دن جسم کا درجہ حرارت 38°C سے زیادہ
- چوٹ کی موجودگی، غیر معمولی خون بہنا یا اینٹی کوگولنٹ ادویات جیسے وارفیرین کا استعمال
- ویکسینیشن کی پہلی خوراک کے بعد پیدا ہونے والے تمام مضر اثرات

اگر آپ گھبراہٹ یا بے چینی محسوس کر رہے ہیں؛

- یاد رکھیں کہ یہ ایک چھوٹی سی چُبن ہے جو آپ کی جان بچا سکتی ہے
- آہستہ گہری سانس لیں
- سوئی سے دور دیکھیں



ویکسینیشن کے بعد

ویکسین لگوانے کے بعد آپ کو 30 منٹ تک مشاہداتی جگہ میں رہنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ ویکسین لگوانے کے بعد آپ کے رد عمل کی نگرانی کرنا ہے اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ آپ کو کسی شدید مضر اثرات کا سامنا نہ ہو۔

مشاہدہ کریں: عام مضر اثرات



- بازو میں درد، لالی، سوجن
- (بازو پر جہاں آپ کو ٹیکہ لگا ہے)
- ہلکا بخار
- تھکاوٹ
- سر درد
- پٹھوں میں درد یا جوڑوں کا درد
- متلی
- خارش ہونا



مضر اثرات کو کیسے دور کیا جائے؟


- اپنی علامات کے مطابق دوائیں لیں جیسے بخار کے لیے پیراسیٹامول اور اسہال کے لیے ORS
- درد اور تکلیف کے حصے پر صاف، ٹھنڈا، دھلا ہوا گیلا کپڑا لگائیں
- اگر ممکن ہو تو اپنے بازو کا استعمال کریں یا ورزش کریں
- کافی مقدار میں پانی والی اشیاء پیئیں
- آرام دہ کپڑے پہنیں



اگر آپ کو مذکورہ بالا سے زیادہ شدید علامات ہیں اور وہ بہتر نہیں ہو رہی ہیں تو، آپ کو مزید علاج کے لیے طبی ماہرین سے رابطہ کرنا چاہئے۔

REFERENCES

- Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine*. Bangkok Hospital. <https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine>.
- Bangkokbiznews. (2021). 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19. <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069>.
- BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/world-53329946>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report*. CDC. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm>
- CGH Hospital. (2021). :: บทความที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: | โรงพยาบาลซีจีเอช. <https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312>.
- Drama-addict. (2021, July 25). *คู่มือรับมือโควิด*. DramaAddict_Covid_Ebook. <https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/>.
- Elyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why*. CNBC. <https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html>.
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern>
- Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases*. Revised Guidelines home isolation. MOHFW. <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf>.
- NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/>.
- Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19*. PSA. <https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf>
- Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine*. Healthline. <https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine>.
- Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly*. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.
- Science Focus. (2021). *Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain*. <https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/>
- UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers*. <https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf>
- Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* <https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world>
- Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care*. Women's Care Florida. <https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/>.
- World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines*. [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines).
- World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups*. World Health Organization. <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>.
- World Health Organization. (2021). *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic*. <https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work>
- World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects*. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.
- World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
- กรุงเทพธุรกิจ (2021). *เสี่ยงโควิด ต้องทำอะไร? รุปขั้นตอนชัดเจน ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข'* <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681>
- โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). *โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19*. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. <https://vichaivejnongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/>.
- โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). *ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอะไร*. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. <https://vichaivejnongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). *ช่วยหมอเขาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า "รักษาโควิด" ตั้งแต่เก็บกระเป๋า*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2021, July 23). *วิธีใช้ชุดตรวจโควิด antigen test KIT ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (มีคลิป)*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642>.



**Wear a mask,
clean your hands,
and keep a safe
distance.**

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:

Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021