

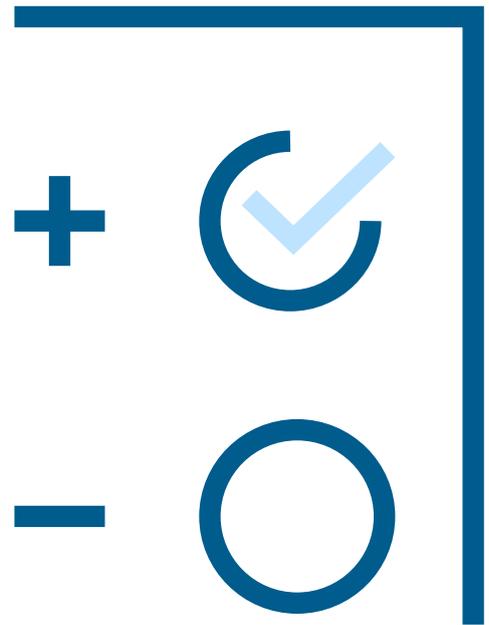
ڈینش ہیلتھ اتھارٹی (Danish Health Authority) کی جانب سے ہدایت

اگر آپ کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو کیا کیا جائے

اگر آپ کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آیا ہو تو اس کتابچے میں ہم اسی حوالے سے آپ کے کچھ سوالات کا جواب دیتے ہیں۔

آپ اس بارے میں پڑھ سکتے ہیں کہ ذاتی علیحدگی کس طرح سے اختیار کی جائے، آپ کو اپنی بیماری کے بارے میں کسے آگاہ کرنا چاہیئے، وغیرہ۔

21.09.2020



ناول کرونا وائرس / COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

COVID-19 ایک ایسی بیماری کا نام ہے جو ناول کرونا وائرس کے باعث پھیلتی ہے۔

انفیکشن

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے، یہ جاننا ضروری ہے کہ ناول کرونا وائرس کس طرح سے منتقل ہوتا ہے۔



بذریعہ رابطہ منتقلی: انفیکشن کے شکار کسی فرد کی جانب سے استعمال کی گئی سطحوں یا اشیاء کو چھونے، اور پھر اپنی ناک، آنکھوں یا منہ کو چھونے کے ذریعے منتقلی۔ رابطے کے ذریعے منتقلی کے خطرے کو ہاتھوں کے لیے بہتر حفظان صحت اختیار کر کے اور اچھی طرح سے صفائی کو یقینی بنا کر کم کیا جا سکتا ہے۔

قطروں کے ذریعے منتقلی: انفیکشن کے شکار کسی شخص کے کھانسنے، چھینکنے وغیرہ کے ساتھ سانس کی نالی سے خارج ہونے والے چھوٹے چھوٹے قطروں کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقلی۔ یہ قطرے زمین پر ایک سے دو میٹر تک کے فاصلے پر گر جاتے ہیں، لہذا قطرے کے ذریعے منتقلی کا خطرہ سماجی فاصلے کے ذریعے کم ہو جاتا ہے۔

علامات

COVID-19 کی عمومی علامات:

خشک کھانسی
تیز درجہ حرارت
سانس کی تکالیف
گلے میں خراش
سر درد
پٹھوں میں درد



انفیکشن کے پھیلاؤ کو کس طرح سے روکا جائے

ترجیح کے لحاظ سے وہ اہم ترین کام جو انجام دیے جانے چاہئیں:

1. ایسے افراد کو علیحدہ کر دینا جن میں علامات ظاہر ہو رہی ہوں اور ان کے قریبی روابط کا پتہ لگانا
2. نظام تنفس، ہاتھ اور رابطے کے مقامات سے متعلقہ حفظان صحت پر خاص توجہ دیتے ہوئے بہتر حفظان صحت اختیار کرنا
3. فاصلے، تسلسل، دورانیے اور رکاوٹوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے سماجی فاصلہ اختیار کرنا



اگر آپ ان تجاویز میں سے کسی پر بھی عمل کرنے سے قاصر ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ دیگر تجاویز پر عمل کریں۔

1. اگر میرا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

خواہ آپ کو علامات کا سامنا ہونے یا انفیکشن کے شکار کسی فرد کا قریبی رابطہ ہونے کے باعث ٹیسٹ کروانے کے لیے کہا گیا ہو، آپ پر یہ لازم ہے کہ:

1. ذاتی علیحدگی اختیار کریں
2. بہتر حفظان صحت اختیار کریں
3. اچھی طرح سے صفائی کو یقینی بنائیں

اگر آپ کو علامات کا سامنا رہا ہے، تو آپ اس وقت ذاتی علیحدگی ترک کر سکتے ہیں جب آپ کو علامات سے پاک ہوئے کم از کم 48 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ براہ کرم یاد رکھیں ڈانقے اور سونگھنے کی حس کا زائل ہونا طویل مدت تک جاری رہ سکتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اب بھی انفیکشن کا شکار ہیں۔ لہذا اگر آپ کو محض ان بقایا علامات کا سامنا ہے تو آپ ذاتی علیحدگی کو ترک کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی بھی قسم کی علامات کا سامنا نہیں رہا، تو آپ پر لازم ہے کہ ٹیسٹ کے بعد سات دنوں کے لیے ذاتی علیحدگی اختیار کر لیں۔

یہ ضروری نہیں کہ صحتیاب گردانے جانے کے لیے آپ دوبارہ سے ٹیسٹ کروائیں۔ جب تک آپ کو علامات سے پاک ہوئے 48 گھنٹے گزر چکے ہوں، تب تک آپ خود کو انفیکشن سے پاک تصور کر سکتے ہیں۔

ذاتی علیحدگی سے کیا مراد ہے؟

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کا سب سے اہم طریقہ اس امر کو یقینی بنانا ہے کہ ناول کرونا وائرس وباء کے شکار افراد ذاتی علیحدگی اختیار کریں۔

ذاتی علیحدگی سے متعلقہ ہدایت:

- گھر پر رہیں، جیسے کہ اپنے گھر یا اپنے باغ میں تاکہ آپ کو دیگر لوگوں سے قریبی رابطے کا خطرہ لاحق نہ ہو۔ کاروباری یا عوامی جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں، حتیٰ کہ خریداری وغیرہ کے لیے بھی نہ جائیں۔ دیگر افراد سے درخواست کریں کہ وہ آپ کے لیے خریداری کر لائیں، یا آپ کے کتے کو چہل قدمی وغیرہ پر لے جائیں۔ اگر آپ کھانا یا دیگر سہولیات گھر پر ہی منگواتے ہیں، تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ یہ اشیاء یا ترسیلات آپ کے داخلی دروازے کے باہر ہی رکھ دی جاتی ہیں۔ آنے والے افراد کو اپنے گھر میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔ دیگر افراد سے بات کرنے کے لیے فون یا ویڈیو کالز استعمال کریں۔ یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ ایسے افراد کے ساتھ ہر قسم کے رابطے سے اجتناب برتا جائے جنہیں COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہو (sst.dk/corona ملاحظہ کریں)۔

بہت سی کمیونٹیز میں، ضرورت مند افراد کی معاونت کے لیے مقامی اقدامات کا آغاز کیا گیا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے پڑتال کریں کہ آیا آپ کے مقامی علاقے میں اس قسم کی معاونت دستیاب ہے۔ آپ 35 29 96 60 ڈیٹیفون نمبر پر 'Røde Kors' سے رابطہ کر سکتے ہیں یا rodekors.dk/corona/hjaelp ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

- آپ کو ایسے افراد سے قریبی جسمانی رابطے سے اجتناب برتنا چاہیئے جن کے ساتھ آپ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں۔ یہ خاص طور پر اس وقت ضروری ہے جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جسے COVID-19 کے باعث شدید بیماری کا خطرہ لاحق ہو۔

قریبی جسمانی رابطے سے اجتناب برتیں جیسے کہ بوس و کنار اور گلے ملنا اور دیگر افراد سے کم از کم دو میٹرز کا فاصلہ برقرار رکھیں۔ اکٹھے سونے اور اکٹھے ایک ہی کمرے میں زیادہ وقت گزارنے سے گریز کریں۔ بہتر ہو گا کہ آپ ایک علیحدہ بیت الخلاء/غسل خانے کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو صرف ایک ہی بیت الخلاء/غسل خانہ دستیاب ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ اپنے گھرانے کے دیگر افراد کے استعمال سے قبل استعمال کے بعد ٹوائلٹ سیٹس، بیسنز اور ٹوٹیوں جیسی تمام سطحوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

اگر آپ کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور آپ تشویش کا شکار ہیں کہ، مذکورہ بالا کے مطابق، آپ ذاتی علیحدگی کے حوالے سے دی جانے والی تجاویز پر عمل نہیں کر سکیں گے، تو آپ رہنمائی کے لیے 11 05 32 32 ٹیلیفون نمبر پر Coronaosporing (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ Coronaosporing (کرونا ٹریکنگ) ڈینش مریض کے تحفظ کے حکام کا ہی ایک ذیلی ادارہ ہے۔ متبادل طور پر، آپ اپنے ڈاکٹر یا اپنے مقامی حکام سے رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ اس امکان کے حوالے سے مشورہ دینے کے قابل ہو گا کہ آیا ضرورت پڑنے پر آپ گھر سے باہر موجود کسی قرنطینہ کی سہولت میں رہ سکتے ہیں۔

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کے معلوماتی مواد آپ کے ناول کرونا وائرس کا شکار ہونے کی صورت میں، رضاکارانہ طور پر گھر سے باہر موجود قرنطینہ کی کسی سہولت میں قیام کے حوالے سے معلومات پر مزید پڑھیں۔

اگر اسپتال وغیرہ جانے جیسی خاص وجوہات کی بناء پر، آپ کو اپنے گھر سے نکلنا پڑے، تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ چہرے کا ماسک پہنیں۔ آپ چہرے کے ماسک کے استعمال کے بارے میں ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی جانب سے شائع کردہ کتابچہ پر مزید جان سکتے ہیں۔

بہتر حفظان صحت اختیار کرنے میں کیا کچھ شامل ہے؟

بہتر حفظان صحت اختیار کرنے میں شامل ہے:

- اپنے ہاتھ مسلسل اور اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں، یا اگر آپ کو صابن اور پانی میسر نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال بھی اتنا ہی مؤثر ہے جتنا اپنے ہاتھ دھونا، لیکن ہم یہ تجویز کرتے ہیں کہ اگر، آپ کے ہاتھ واضح طور پر گندے یا گیلے ہوں، تو بیت الخلاء سے آنے کے بعد، نیپیز تبدیل کرنے کے بعد اور کھانے پینے کی اشیاء سنبھالنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- بیت الخلاء سے آنے کے بعد، ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا پکانے سے پہلے ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھنا خاص طور پر اہم ہے۔ ہاتھوں کی خشکی سے بچاؤ اور ایکزیما کا شکار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ایک طاقت ور موئسچرائزر کا استعمال ضروری ہے۔
- اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانستے یا چھینکتے ہوئے کوئی قابل تلف ٹشو یا کہنی کا جوڑ منہ پر رکھ لیں۔ استعمال شدہ قابل تلف ٹشوز کو کچرے کے تھیلے میں ڈالیں اور احتیاط کے ساتھ باندھ دیں۔
- دیگر افراد کے ساتھ تولیہ کا اشتراک نہ کریں۔

اچھی طرح سے صفائی میں کیا شامل ہے؟

مسلسل اور اچھی طرح صفائی سے مراد ہے:

- اس کمرے (کمروں) کی روزانہ صفائی ہونی چاہیئے جہاں آپ بیماری کے دوران وقت گزارتے ہیں۔ صفائی کی عام اشیاء کا استعمال کریں۔ یہ بھی خاص طور پر اہم ہے کہ آپ اشیاء اور سطحوں کے ساتھ ساتھ رابطے کے ایسے مقامات کو بھی صاف کریں جنہیں گھر کے کئی افراد چھوتے ہیں، جیسے کہ کنڈیاں، جنگلے، سوئچز، کیی بورڈز، کمپیوٹر ماؤس، آرم ریستس، میز کے کنارے، کھلونے، نلکے، بیت الخلاء وغیرہ۔

بچوں سے متعلقہ خصوصی ہدایات

زیادہ تر بچے COVID-19 کی صرف معمولی علامات ہی کا شکار ہوتے ہیں، لیکن عموماً بچوں کو بھی انہیں ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے جن پر بالغ افراد کرتے ہیں۔ لہذا، COVID-19 کی علامات کے شکار بچوں کو بھی ذاتی علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے اور ان کا ٹیسٹ کیا جانا چاہیئے، اور ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے پر انہیں بھی ایسی تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیئے جن پر بالغ افراد کرتے ہیں۔

علامات ختم ہو جانے کے بعد 48 گھنٹوں تک بچوں کو نگہداشت اطفال کے اداروں/اسکول میں مت لے کر جائیں۔ ایسے بچوں پر لازم ہے کہ ٹیسٹ کے بعد سات دنوں تک گھر پر رہیں جنہیں کسی قسم کی علامات کا سامنا نہ ہو اور جن میں علامات پیدا نہ ہوں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کے نگہداشت اطفال کے ادارے/اسکول کو مطلع کریں تاکہ ممکنہ طور پر رابطے میں رہنے والے بچوں کے والدین کو بھی باخبر کیا جا سکے، اور اس طرح دیگر بچوں کا ٹیسٹ بھی کیا جا سکے۔

براہ کرم یاد رکھیں کہ بچوں کو محبت بھری نگہداشت اور گلے لگانے جیسے جسمانی رابطے اور تسلی کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ کہ یہ عمل سماجی فاصلے سے زیادہ اہم ہے۔ لہذا اگر دیگر کوئی بھی فرد بچے کا دھیان نہیں رکھ سکتا، تو آپ کو چاہیئے کہ بہترین حفظان صحت اور صفائی کے معیارات برقرار رکھتے ہوئے، یہ عمل اسی طرح انجام دیا جائے جس طرح عموماً آپ انجام دیتے ہیں۔ اس کا اطلاق اس امر سے بالاتر رہ کر ہوتا ہے کہ آیا یہ آپ ہیں یا وہ بچہ جس کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔

2. رابطے کا تعاقب

اگر آپ کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ ان افراد کو آپ کی بیماری سے آگاہ کیا جائے جن کے ساتھ اس انفیکشن کا شکار رہتے ہوئے آپ قریبی رابطے میں رہے۔ اس عمل کو رابطے کے تعاقب کے نام سے جانا جاتا ہے، جو کہ انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے سلسلے میں ایک نہایت اہم طریقہ ہے۔

اگر sundhed.dk پر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے، تو آپ کو Coronaopsporing (کرونا ٹریکنگ) کی جانب سے ایک کال موصول ہو گی، جو کہ ڈینش محکمہ برائے تحفظ مریضوں کا ایک ذیلی ادارہ ہے۔ وہ آپ کے روابط کا پتہ لگانے میں آپ کی مدد کریں گے۔ آپ بذات خود اپنے قریبی روابط سے رابطے کا انتخاب کر سکتے ہیں، یا آپ Coronaopsporing (کرونا ٹریکنگ) کے ملازمین کو اس کام کی اجازت دے سکتے ہیں۔

آپ 11 05 32 32 ٹیلیفون نمبر پر بذات خود Coronaopsporing (کرونا ٹریکنگ) سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

میرے قریبی روابط کون ہیں؟

آپ پر لازم ہے کہ ایسے افراد کو باخبر کریں جن سے آپ علامات کے آغاز سے قبل 48 گھنٹوں کے اندر اندر یا اپنی علامات ختم ہو جانے کے بعد 48 گھنٹوں کے اندر اندر قریبی رابطے میں رہے ہوں۔

مندرجہ ذیل افراد آپ کے قریبی روابط گردانے جاتے ہیں:

- ایسے افراد جن کے ساتھ آپ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں
- ایسے افراد جن کے ساتھ آپ براہ راست جسمانی رابطے میں رہے ہوں (مثلاً گلے ملنا وغیرہ)
- ایسے افراد جو آپ کی جانب سے خارج ہونے والی رطوبت سے بلاحفاظت اور براہ راست رابطے میں رہے ہوں (مثلاً اگر آپ غلطی سے ان پر کھانسی یا چھینک بیٹھے ہوں، یا انہوں نے آپ کی جانب سے استعمال شدہ رومال یا ٹشو کو چھوا ہو وغیرہ۔)
- ایسے افراد جن کے ساتھ آپ 15 منٹوں سے زائد مدت کے لیے آمنے سامنے ایک میٹر سے کم فاصلے کے اندر رہتے ہوئے قریبی رابطے میں رہے ہوں (مثلاً بات چیت کے ذریعے)
- نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ افراد جو کہ آپ کی نگہداشت/علاج میں شامل رہے ہیں اور جنہوں نے تجویز کردہ ذاتی حفاظت کے ساز و سامان کا استعمال نہیں کیا۔

ایسے افراد کو قریبی روابط میں گردانے جانے کا خاص امکان نہیں ہے جنہوں نے سماجی فاصلے، تنفسی حفظان صحت اور عمومی حفظان صحت کے سلسلے میں ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایات پر عمل کیا ہو۔

عام طور پر یہ قریبی روابط آپ کے گھر کے دیگر افراد ہوتے ہیں، ایسے افراد جن کے ساتھ آپ ایک ہی بستر یا صوفے پر لیٹے یا بیٹھے ہوں، یا ہر وہ فرد جس سے آپ گلے ملتے رہے ہوں وغیرہ۔ دیگر قریبی روابط میں اس صورت میں کچھ ساتھی کارکنان یا دوست بھی شامل ہو سکتے ہیں جب آپ اپنا فاصلہ برقرار رکھنے سے قاصر رہے ہوں، مثلاً اگر آپ کو کسی ساتھی کارکن کے قریبی رابطے میں رہتے ہوئے ایک طویل مدت گزارنی پڑی ہو، یا آپ میز پر کسی دوست کے ساتھ بہت قریب بیٹھے ہوں۔ بچوں کے قریبی روابط میں نگہداشت اطفال کے اداروں، اسکولز اور تفریحی کلبز میں موجود ایسے دیگر بچے یا بالغ افراد شامل ہیں جو کسی بچے کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہوں، مثلاً براہ راست جسمانی رابطہ، یا وہ بچے شامل ہیں جو 15 منٹوں سے زائد مدت تک ایک میٹر سے کم فاصلے کے اندر رہتے ہوئے ایک ساتھ کھیلتے رہے ہوں۔

کام سے متعلقہ زیادہ تر صورتحالوں میں، آپ کے ساتھی کارکنان کے ساتھ قریبی رابطہ محدود رہے گا، لہذا ساتھی کارکنان کو قریبی روابط نہیں گردانا جاتا ہے۔ کسی اسپتال کے وارڈ، نرسنگ ہوم یا کسی دفتر میں موجود آپ کے ساتھ کام کرنے والے ایسے ساتھی کارکنان قریبی روابط نہیں گردانے جاتے جن کے ساتھ آپ قریبی رابطے میں نہ رہے ہوں (جس سے مراد ہے کہ ایک میٹر سے کم فاصلے پر رہتے ہوئے ان کے ساتھ 15 منٹوں سے زائد وقت گزارنا)۔

ممکنہ طور پر قریبی رابطے کا امکان کس مدت کے دوران پیش آیا ہو گا؟

اگر آپ کسی قسم کی علامات کا شکار نہیں ہیں اور آپ کا نتیجہ مثبت آ جاتا ہے، تو آپ پر لازم ہے کہ ایسے کسی بھی قسم کے قریبی روابط سے رابطہ کریں جن کے ساتھ آپ نے ٹیسٹ کروانے سے قبل 48 گھنٹوں کے اندر اندر یا ٹیسٹ کروانے کے بعد سات دنوں تک وقت گزارا ہو۔

ایسے افراد قریبی روابط نہیں گردانے جاتے جن کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ ہوئے 14 دنوں سے زائد بیت چکے ہوں۔

مجھے اپنے قریبی روابط کو کیوں مطلع کرنا ہو گا؟

یہ ضروری ہے کہ آپ ہر ایسے شخص سے رابطہ کریں جس کے ساتھ آپ قریبی رابطے میں رہے ہوں کیونکہ ممکن ہے کہ یہ انفیکشن آپ کے ذریعے ان تک منتقل ہو چکا ہو - چاہے ان سے ملاقات کے وقت آپ کو کسی بھی قسم کی علامات کا سامنا نہ رہا ہو۔

آپ کو اپنے قریبی روابط کو بتانا چاہیئے کہ وہ ناول کرونا وائرس کا ٹیسٹ کروانے کے پابند ہیں، اور یہ کہ ٹیسٹ تک انہیں ذاتی علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے۔

آپ اور آپ کے قریبی روابط ایسے فرد کا قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے جس کا ناول کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو پر اس حوالے سے مزید پڑھ سکتے ہیں کہ ایک دوسرے کے قریبی روابط کی حیثیت سے کیا کیا جائے، جو کہ اس بارے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ ٹیسٹ کس طرح سے کروایا جائے، ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے کیا کیا جائے وغیرہ۔

اگر آپ کے قریبی روابط اس بارے میں تذبذب کا شکار ہیں کہ کیا کیا جائے، تو وہ ٹیلیفون نمبر 11 05 32 32 پر Coronaopspring (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ڈینش 'smittestop' ایپ کے ذریعے رابطے کا پتہ لگانا

ممکن ہے کہ آپ ایسے افراد سے قریبی رابطے میں رہے ہوں جنہیں آپ نہیں جانتے یا جن کے رابطے کی تفصیلات آپ کے پاس موجود نہیں۔ لہذا آپ انہیں مطلع کرنے کے قابل نہیں ہوں گے کہ آپ کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔ مثلاً، ممکن ہے کہ آپ بس میں کسی شخص کے قریب بیٹھے رہے ہوں، یا کسی موقع پر دیگر افراد کے پاس کھڑے رہے ہوں۔

'smittestop' ایپ ایک ایسا ڈیجیٹل ذریعہ ہے جو باآسانی اور گمنام رہ کر ایسے افراد کو باخبر کرنے کو ممکن بناتا ہے جن سے آپ قریبی رابطے میں رہے ہوں، لیکن ظاہر ہے کہ اس کا دارومدار اس بات پر ہے کہ انہوں نے بھی یہ ایپ ڈاؤن لوڈ کی ہو۔ آپ smittestop.dk پر اس ایپ کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں اور اسے App Store یا Google Play Store سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

3. COVID-19 کا شکار ہو کر بیمار ہونے کے متعلق

عموماً یہ مرض کس طرح پھیلتا ہے؟

اس کی علامات ناول کرونا وائرس سے رابطے کے بعد ایک یا 14 دنوں کے اندر اندر پیدا ہو جاتی ہیں، اور زیادہ تر افراد میں پانچ سے چھ دنوں میں علامات پیدا ہوتی ہیں۔ ابتداء میں معمولی کیسز کی عام علامات، عمومی زکام اور، تیز درجہ حرارت، خشک کھانسی اور تھکن سمیت، دیگر بالائی تنفسی انفیکشن کی علامات سے ملتی جلتی ہیں۔ دیگر ابتدائی لیکن نسبتاً کم ظاہر ہونے والی علامات میں سر درد، پٹھوں میں درد، گلے کی سوزش، متلی، ذائقے اور سونگھنے کی حس کا کھو جانا وغیرہ شامل ہے۔ اکثر اوقات COVID-19 کی اس قسم کی معمولی علامات کو COVID-19 کے علاوہ موجود وائرسز کے سبب ہونے والے زکام یا نزلے کی علامات سے علیحدہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

زیادہ تر افراد کو صرف معمولی علامات کا سامنا ہوتا ہے اور انہیں طبی امداد کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ یہ علامات ہر فرد کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں، اور ایسی علامات کو COVID-19 کے امکان کو مسترد کرنے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا، کہ آیا آپ کو تیز بخار ہے، یا نہیں۔

کچھ افراد، عموماً چار سے سات دنوں بعد، بگڑتی ہوئی کھانسی، تیز درجہ حرارت اور سانس میں تکلیف کے ساتھ، شدید بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ افراد نمونیا کا شکار ہو جاتے ہیں اور انہیں اسپتال میں داخل کرنا پڑتا ہے۔

کیا COVID-19 کا علاج ممکن ہے؟

- ناول کرونا وائرس کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے، لیکن اس کی علامات کو دور کرنے کے لیے آپ بہت سے کام انجام دے سکتے ہیں:
- زیادہ مقدار میں مائع جات پیئیں، خصوصاً اس وقت جب آپ کو تیز بخار ہو۔
 - پٹھوں کے درد، سر درد اور تیز بخار کا علاج پیراسیٹامول (paracetamol) (مثلاً پینوڈل (Panodil)) سے ممکن ہے۔
 - گلے کی سوزش کو لوزینجز یا اہلی ہوئی میٹھی اشیاء کے استعمال سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

مجھے اپنے ڈاکٹر سے کب اور کیسے رابطہ کرنا چاہیئے؟

اگر آپ COVID-19 کا شکار ہو کر بیمار ہیں، تو آپ پر لازم ہے کہ اس صورت میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ کی علامات تیزی سے یا کئی دنوں بعد بگڑ جاتی ہیں، مثلاً اگر آپ کو تیز بخار ہو جائے، سانس لینے میں تکلیف ہو، درد ہو یا ویسے ہی بے چینی کا احساس ہو۔

عمومی کاروباری اوقات کے بعد، یہ لازم ہے کہ آپ کاروباری اوقات کے بعد فراہم کی جانے والی طبی سروس یا اپنے علاقے کی طبی ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

براہ کرم یاد رکھیں کہ آپ ہمیشہ طبی سروسز کو کال کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ اس وقت بھی اگر آپ COVID-19 کے علاوہ کسی بھی قسم کی بیماریوں کے بارے میں فکر مند ہوں۔ اس کا اطلاق اس وقت بھی ہوتا ہے جب آپ بچوں کی صحت کے حوالے سے پریشان ہوں۔

کیا میرے اندر قوت مدافعت پیدا ہو جائے گی؟

موجودہ معلومات سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر افراد میں کسی حد تک قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے، لیکن یہ بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی کہ یہ تحفظ کس حد تک اور کتنے عرصے تک برقرار رہ سکتا ہے۔ قوت مدافعت کے تعین کے لیے فی الحال ہمارے پاس کوئی قابل اعتماد ٹیسٹ موجود نہیں۔

لہذا، ایک بار COVID-19 سے صحتیاب ہو جانے کے بعد، آپ کو اس حوالے سے عمومی ہدایات کی تعمیل کرنی ہو گی کہ کس طرح سے محفوظ رہا جائے، COVID-19 کا شکار ہو جانے پر یہ لازم ہے کہ آپ اپنا ٹیسٹ کروانے کو یقینی بنائیں، آپ کو اپنے روابط وغیرہ کا پتہ لگانے کو یقینی بنانا ہو گا۔

میں ذاتی علیحدگی اور کسی بھی قسم کی اضطرابی کیفیات کا مقابلہ کس طرح سے کر سکتا ہوں؟

- دوسرے لوگوں سے الگ تھلگ رہنا مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل مشورہ مقابلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے:
- دوستوں اور اہل خانہ سے رابطے میں رہنے کے لیے جو کچھ بھی کر سکتے ہیں کریں۔ سوشل میڈیا، فون اور ویڈیو کالز کا استعمال کریں
 - کسی شوق، پڑھنے، پزلز کھیلنے یا اس قسم کی دیگر سرگرمیوں میں مشغول ہو کر اپنے دماغ کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں جن میں توجہ درکار ہو اور جو آپ کے لیے خوشی کا باعث ہوں۔
 - اگر آپ زیادہ بیمار محسوس نہ کر رہے ہوں، تو جس حد تک ممکن ہو سکے چاق و چوبند رہیں۔ جس حد تک ممکن ہو سکے، جسمانی طور پر چاق و چوبند رہنے کو یقینی بنائیں، مثلاً اپنی کرسی سے اٹھنا، چہل قدمی کرنا اور فرش پر ورزشیں کرنا۔
 - اس وقت جس حد تک ممکن ہو سکے، عمومی یومیہ ردھم کو برقرار رکھنے کو یقینی بنائیں۔
 - ہمیشہ یاد رکھیں کہ گھر پر رہ کر آپ اپنا کردار نبھاتے ہیں اور اپنے ساتھ دیگر افراد کی حفاظت میں بھی مدد کرتے ہیں۔ آپ انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام میں اپنا کردار نبھا رہے ہیں اور ایسے افراد کی حفاظت کرتے ہیں جنہیں COVID-19 سے شدید بیماری کا اضافی خطرہ لاحق ہو۔

اس صورت میں فکرمند محسوس کرنا فطری ہے جب آپ کو یہ بتایا جائے کہ آپ ناول کرونا وائرس کا شکار ہیں۔

مندرجہ ذیل مشورہ مقابلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- اگر آپ حد سے زیادہ تشویش کا شکار ہو جاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ کسی ایسے خصوصی مرض کا شکار ہیں، جس کے لیے آپ کا علاج ہو رہا ہو، اور اگر آپ کو شک ہو کہ اس پر COVID-19 کا اثر پڑ سکتا ہے، تو اپنے علاج کے لیے ذمہ دار ڈاکٹر یا شعبہ اسپتال سے رابطہ کریں۔
- یہ بات اپنے ذہن میں رکھیں کہ زیادہ تر افراد COVID-19 کی محض عام علامات ہی کا شکار ہوتے ہیں، اور ڈنمارک (Denmark) کے انتہائی قابل ڈاکٹرز اور نرسز آپ کی مدد کے لیے تیار ہیں۔
- اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ جب تک آپ حکام کی جانب سے جاری کردہ ہدایات پر عمل کریں گے تب تک آپ ٹھیک رہیں گے۔
- اس حقیقت کے لیے اپنے آپ کو یا دیگر افراد کو الزام مت دیں کہ آپ ناول کرونا وائرس کا شکار ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں کہ یہ مرض ایک وائرس کے سبب پھیلتا ہے، نا کہ افراد کے سبب، اور یہ کہ ناول کرونا وائرس انتہائی وبائی نوعیت رکھتا ہے۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ فکرمند ہونا نہیں چھوڑ سکتے، اور آپ کی فکر آپ کی روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہو رہی ہے، تو ممکن ہے کہ آپ اس حوالے سے ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر غور کرنا چاہیں کہ COVID-19 کی وباء کے باعث پیدا ہونے والے اضطراب سے کیسے نمٹا جائے۔ آپ sst.dk/corona پر یہ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

بچے COVID-19 کے بارے میں بہت سے سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ بچوں سے ان کی ممکنہ پریشانیوں کے بارے میں بات کی جائے۔ ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی ویب سائٹ sst.dk/corona پر، آپ اس حوالے سے مشورہ اور ویڈیوز ملاحظہ کر سکتے ہیں کہ بچوں سے COVID-19 کے بارے میں کس طرح سے بات کی جائے۔

4. مزید معلومات

اگر اپنی بیماری کے حوالے سے آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

اگر کانٹیکٹ ٹریسنگ یا ٹیسٹ کروانے کے حوالے سے آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم **11 05 32 32** ٹیلیفون نمبر پر Coronaopspring (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے کوئی دیگر سوالات ہیں، تو آپ **33 02 20 70** ٹیلیفون نمبر پر ڈینش حکومت کی ہاٹ لائن پر کال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ COVID-19 کی علامات کا شکار ہیں اور ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے، تو آپ معلوماتی مواد COVID-19 کی علامات کا شکار ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے میں مزید رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رہا ہے جس کے ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آیا ہو، تو آپ معلوماتی مواد کسی ایسے شخص کا قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے جس کے ناول کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو سے مزید رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ ناول کرونا وائرس اور COVID-19 کے بارے میں مزید sst.dk/corona پر پڑھ سکتے ہیں۔