

COVID-19 کورونا وائرس کی بیماری () COVID-19 سے اپنا خطرہ کم کریں

یہ حقائق نامہ ان لوگوں کے لئے ہے جنہیں COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے، جیسے عمر رسیدہ افراد اور وہ افراد جو دائمی طبی عوارض میں مبتلا ہوں۔ اس سے آپ کو یہ تعین کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ COVID-19 کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔

شدید خطرہ کسے ہے؟

COVID-19 سے اسپتال میں داخل ہونے یا موت کا خطرہ مندرجہ ذیل کے ساتھ بڑھ جاتا ہے:

- عمر، عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خاص طور پر عمر رسیدہ افراد میں اس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- دائمی طبی عارضہ ہونا جن میں موٹاپا، ذیابیطس، پھیپھڑوں/دل/گردے/جگر کے امراض، فالج، ہائی بلڈ پریشر، اور ایسے عوارض جو مدافعتی نظام کو کمزور کرتے ہیں۔ (جیسے، کچھ کینسر، غیر علاج شدہ ایچ آئی وی/ ایڈز)؛
- ایسی دوائیں لینا جو مدافعتی نظام کو کمزور کردیتی ہیں (جیسے کیموتھراپی، زبانی اسٹیرائیڈ ادویات)

جسمانی لحاظ سے خود سے قریب افراد کی تعداد کو محدود کریں

- ان کے علاوہ جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں:
- خود سے قریب لوگوں کی تعداد کو محدود رکھیں۔
- جب بھی ممکن ہو فون، ویڈیو چیٹ، یا ٹیکسٹ کے ذریعے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ رابطے میں رہیں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کریں۔
- جب بھی ممکن ہو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندگان (جیسے ڈاکٹرز، فیزیوتھراپسٹ) سے ورجوئل طریقے سے رابطہ کریں۔

بند اندرونی جگہوں اور بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں

- جب بھی ممکن ہو اپنے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ باہر جائیں۔
- اگر آپ کو بند جگہ میں ملنا پڑے تو، جب بھی ممکن ہو تو وینٹیلیشن کو بہتر بنانے کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھول لیں۔
- اگر ممکن ہو تو پریجم اسٹورز اور دیگر اندرونی جگہوں سے پرہیز کریں۔ خریداری کرنے کے لئے کم مصروف اوقات کا انتخاب کریں اور ترسیل کی خدمات کا استعمال کریں یا دوسروں سے آپ کے لئے کھانا اور سامان لانے کو کہیں۔
- عوامی نقل و حمل، ٹیکسیوں اور مشترکہ سواریوں کے استعمال کو محدود کریں۔ اگر آپ کو نقل و حمل کی ان اقسام کا استعمال کرنا ہی پڑے تو، جہاں تک ممکن ہو کم مصروف اوقات کا انتخاب کریں، جسمانی دوری بنائیں، ماسک پہنیں اور کثرت سے ہاتھ دھوئیں۔ اگر آپ کو ٹیکسی یا مشترکہ سواری کا استعمال کرنا ہی پڑے تو، ماسک پہنیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ ڈرائیور ماسک پہنا ہو، پیچھے بیٹھیں اور کھڑکی کھول لیں۔

ماسک پہنیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے قریب کے لوگ بھی پہنیں

- غیر-طبی ماسک پہنیں جو آپ کی دوسروں میں انفیکشن پھیلانے سے بچنے میں مدد کرے گا۔
- جب آپ اپنے گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ کسی اندرونی جگہ میں ہو تو ماسک پہنیں اور اپنے قریب والوں کے ماسک پہننے کو بھی یقینی بنائیں (فرض کریں کہ آپ انہیں جانتے ہیں اور ان کے ساتھ ماسک کے استعمال پر تبادلہ خیال کرنا محفوظ ہے)۔
- جب آپ اپنے گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ کسی اندرونی جگہ میں ہو تو ماسک پہنیں اور اپنے قریب والوں کے ماسک پہننے کو بھی یقینی بنائیں (فرض کریں کہ آپ انہیں جانتے ہیں اور ان کے ساتھ ماسک کے استعمال پر تبادلہ خیال کرنا محفوظ ہے)۔

اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صاف کریں

- صابن اور پانی سے کثرت سے ہاتھ دھوئیں۔ ہاتھ کے تولیے کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ ریب (جس میں 60% - 90% الکحل ہو) ساتھ رکھیں اور استعمال کریں۔
- جب بھی آپ دوسروں کے ذریعہ چھوئی ہوئی چیزوں یا سطحوں کو چھوئیں تو اپنے ہاتھوں کو صاف کریں، اور تب بھی صاف کریں جب آپ کسی دوسرے شخص کو چھوئیں۔ اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔

صحت مند رہنے میں مدد کی دیگر حکمت عملیاں

- خود کو انفلوئنزا وائرس سے بچانے کے لئے دستیاب ہونے پر اپنی انفلوئنزا ویکسین حاصل کریں۔
- اپنے گھر میں بار بار چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف اور جراثیم کش بنائیں (جیسے دروازے کے دستے، بجلی کے سوئچ)۔
- اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں تو، [Ministry of Health guidance](#) کے مطابق اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں یا کسی تشخیصی مرکز پر جائیں۔
- اگر آپ کو اپنے یا کسی عزیز کی ذہنی صحت سے متعلق خدشات ہیں تو، مدد طلب کریں۔

وسائل

- کینیڈین کینسر سوسائٹی: [Cancer and COVID-19](#)
- بچوں کی صحت کے بارے میں: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- کینیڈا کی پبلک ہیلتھ ایجنسی [Vulnerable Populations and COVID-19](#)
- بزرگوں کی ذہنی صحت کے لئے کینیڈا کا اتحاد: [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
- بچوں کی صحت کے بارے میں: [Public Resources](#)
- [Things to Do While Physical Distancing](#)
- وزارت صحت: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#)

وائرس کے بارے میں جانیں

COVID-19 کے بارے میں مزید جانکاری اور تازہ ترین معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اونٹاریو کی وزارت صحت کی ویب سائٹ ontario.ca/coronavirus پر جائیں

مزید معلومات کے لئے، براہ کرم رابطہ کریں:

اس دستاویز میں موجود معلومات 20 نومبر 2020 تک تازہ ترین ہیں