

اپنے ہاتھوں کو دھونا اور اچھی صفائی ستھرائی برقرار رکھنا (ہاتھ)

ہر کسی کو باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو دھونا چاہیے۔

کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے، اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور گرم پانی کے ساتھ دھوئیں۔ دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اپنی آنکھوں، ناک، اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو قابل تلف ٹشو سے ڈھانپیں۔ ٹشوز کو پلاسٹک کے کوڑے کے تھیلے میں ڈالیں، اور فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھوئیں۔ دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں۔

چہرے کے نقاب (چہرہ)

ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں چہرے کے نقاب متعارف کروائے گئے ہیں اور، قانوناً، آپ کو لازمی طور پر بند عوامی جگہوں پر چہرے کے نقاب پہننے چاہئیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ دکان، بینک، ڈاک خانے، ٹیک اوپز یا عوامی ذرائع نقل و حمل میں موجود ہوں تو آپ کو چہرے کے نقاب پہننے چاہئیں۔ اس میں ٹیکسیاں شامل ہیں۔ آپ کو عبادت گاہوں، عجائب گھروں، سینماؤں، آپ کی جی پی پریکٹس، فارمیسی اور ہسپتال میں لازمی طور پر فیس چہرے کا نقاب پہننا چاہیے۔ بنیادی طور پر، کہیں بھی اندرونی جگہوں پر جہاں عوام کے دیگر اراکین موجود ہوں۔

کچھ ایسے مواقع ہیں کہ جب آپ اپنا چہرے کا نقاب اتار سکتے ہیں، جیسے کہ ادویات لینے کے لیے، یا اگر آپ کیفے، ریستوران یا شراب خانوں کے اندر کھا پی رہے ہیں۔

اور کچھ ایسے لوگ ہیں جنہیں چہرے کا نقاب پہننے کی ضرورت نہیں ہے - 11 سال سے کم عمر بچے اور اگر آپ کو کسی طبی صورت حال، معذوری یا ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی ناک یا منہ پر کوئی چیز نہیں پہن سکتے۔

بعض اوقات آپ کو پولیس افسر، دکان کے کارندے، یا کسی ایسے شخص کی جانب سے اپنا چہرے کا نقاب ہٹانے کے لیے کہا جا سکتا ہے جو رابطے کے لیے لپ ریڈنگ (ہونٹ پڑھنے) پر انحصار کرتا ہو - اس کی اجازت ہے۔

لیکن ہماری اکثریت کے لیے، چہرے کا نقاب پہننا کووڈ 19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

کچھ صرف ایک بار کے استعمال والے چہرے کے نقاب (یعنی ڈسپوز ایبل ماسک) ہیں جنہیں صرف ایک بار پہننا چاہیے اور پھر پھینک دینا چاہیے، یا دوبارہ قابل استعمال نقاب ہیں جنہیں دھویا جا سکتا ہے اور دوبارہ پہنا جا سکتا ہے۔

ریڈی میڈ دوبارہ قابل استعمال نقاب وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں یا آپ سانس لینے کے قابل مواد جیسے کہ کاٹن کو استعمال کرتے ہوئے، خود سے اپنے نقاب بنا سکتے ہیں۔ درساختہ ہوا کی نکاسی والے چہرے کے نقابوں کی تجویز نہیں دی جاتی کیونکہ وہ مؤثر نہیں ہیں۔

بہر حال، آپ اسکارف، بندانہ یا مذہبی لباس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے کہ اسلامی نقاب یا برقع۔ اتنی دیر تک کہ جب تک وہ بحفاظت ناک، منہ اور چہرے کے اطراف میں فٹ آسکے اور وہ ٹھوس مواد سے بنا ہوا ہو (سوتی یا ریشمی، جالی دار نہیں)۔

جس چہرے کے نقاب کو بھی آپ منتخب کرتے ہیں، آپ کو لازمی طور پر اسے پہننے سے قبل، اتارنے کے بعد، اور اس کے بعد دوبارہ یہ کرتے ہوئے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

اپنے چہرے کو نہ چھوئیں، اور جراثیموں کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے بحفاظت پہننے اور اتارنے کے لیے اپنے کانوں کے پیچھے ڈوریوں کو استعمال کریں۔

بہترین تجاویز:

- آپ دوبارہ قابل استعمال چہرے کے نقابوں کو اپنی عام لانڈری کے ساتھ دھو سکتے ہیں۔
- روزانہ، ہر استعمال کے بعد دھلائی کریں۔
- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آیا آپ اس کے ساتھ آرام دہ ہیں باہر جانے سے قبل اسے پہننے کا تجربہ کریں، تاکہ جب باہر ہوں تو چھونے اور دوبارہ ایڈجسٹ کرنے سے بچا جا سکے۔
- سماجی فاصلے کی ہدایات پر عمل کرنا جاری رکھیں، جب چہرے کا نقاب پہنا ہوا ہو تب بھی (جہاں ممکن ہو 2 میٹر کا محفوظ فاصلہ)۔
- اپنے ہاتھوں کو بار بار اور ہر بار کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں۔
- اگر آپ میں علامات موجود ہیں، تو گھر پر رہیں اور فوری طور پر ٹیسٹ بک کروائیں۔ بالکل بھی اپنے گھر سے باہر نہ نکلیں، یہاں تک کہ چہرے کے نقاب کے ساتھ بھی نہیں۔
- ایک بار اتارنے پر، دوبارہ قابل استعمال چہرے کے نقابوں کو پلاسٹک بیگ میں محفوظ کر لیں جب تک کہ آپ کو انہیں دھونے کا موقع نہ مل جائے۔

فاصلہ

کورونا وائرس آپ کے ناک یا منہ سے خارج ہونے والے ننھے قطروں میں پایا جا سکتا ہے۔

اپنی ناک اور منہ پر چہرے کا نقاب پہننے سے وائرس کے حامل ننھے قطروں کا پھیلاؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر یہ آپ میں موجود ہے، تو اس کا آپ سے دوسروں میں منتقل ہونے کا امکان کم ہے۔

بڑے قطرے دیگر لوگوں پر یا ان سطحوں پر پڑ سکتے ہیں جنہیں وہ چھوتے ہیں۔ قطروں کے ذریعے وائرس کے پھیلاؤ کا امکان اس صورت میں زیادہ ہوتا ہے کہ جب آپ 2 میٹر سے کم کے فاصلے پر موجود ہوں۔

چھوٹے قطرے جنہیں ایروسولز کہا جاتا ہے، کچھ دیر کے لیے ہوا میں ٹھہر سکتے ہیں، بالخصوص کہ جب کوئی ہوا کی نکاسی موجود نہ ہو۔

اس لیے جب آپ ان لوگوں کے ساتھ موجود ہوں جو آپ کے گھر کے افراد نہیں ہیں، تو آپ کو لازمی طور پر 2 میٹر کے فاصلے پر رہنا چاہیے۔

کووڈ 19 کی علامات کیا ہیں؟

"کووڈ 19 کی مرکزی علامات مسلسل نئی کھانسی، تیز بخار، یا سونگھنے یا ذائقے کی حس کا ختم ہو جانا یا تبدیل ہو جانا ہے۔ اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی علامات موجود ہیں، تو براہ کرم فوری طور پر 10 دنوں کے لیے علیحدگی اختیار کریں اور ٹیسٹ بک کروائیں۔ جس کسی کے ساتھ آپ رہتے ہیں اسے بھی لازمی طور پر 14 دنوں کے لیے علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔"

اگر مجھ میں علامات ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

"اگر آپ یا آپ کے گھر کے کسی بھی فرد میں کووڈ کی علامات موجود ہیں، تو پہلا کام جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں اور براہ کرم فوری طور پر ٹیسٹ بک کروائیں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت واپس آتا ہے یا آپ کسی ایسے شخص کے نزدیک موجود رہے ہیں جس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے، تو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس آپ سے رابطہ کرے گی، اور پھر وہ بتائیں گے کہ آپ کو آگے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ براہ کرم ان کی کالوں کا جواب دیں اور انہیں وہ معلومات فراہم کریں جو انہیں درکار ہیں۔"

میں ٹیسٹ کس طرح بک کرواؤں؟

"ٹیسٹ بک کروانے کے مختلف طریقے ہیں۔ آپ آن لائن بک کروا سکتے ہیں - <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> اور ڈرائیو تھرو ٹیسٹنگ سنٹر جا سکتے ہیں۔ یا آپ ٹیسٹنگ کٹ اپنے گھر بھجوانے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ براہ کرم یاد رکھیں، کہ بولٹن میں ڈرائیو تھرو صرف بذریعہ اپائنٹمنٹ دستیاب ہے۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو آپ 119 پر کال کر کے فون پر ٹیسٹ بک کروا سکتے ہیں۔ ٹیسٹ اب ہر کسی کے لیے دستیاب ہیں، صرف کلیدی کارکنان کے لیے ہی نہیں، بلکہ ہر عمر کے افراد کے لیے۔"

علیحدگی کیا ہے؟

"علیحدگی کا مطلب ہے کہ آپ کو لازمی طور پر گھر پر رہنا چاہیے۔ آپ اور آپ کے گھر کے افراد کو لازمی طور پر کسی بھی وجہ سے گھر سے باہر نہیں نکلنا چاہیے۔ یہاں تک کہ خوراک یا اشیائے ضروریہ کی خریداری کے لیے بھی نہیں۔ یا یہاں تک کہ گھر سے باہر ورزش کرنے کے لیے بھی نہیں۔ یہ واقعی اہم ہے کہ آپ ان لوگوں کو اپنے گھر میں نہ آنے دیں جو عام طور پر آپ کے ساتھ نہیں رہتے۔ اگر آپ میں کووڈ کی علامات موجود ہوں، تو یہ وہ موقع ہے جہاں آپ اور آپ کے گھر کے افراد کو فوری طور پر علیحدگی اختیار کرنے اور ٹیسٹ بک کروانے/کروانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ سے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس پروگرام کی جانب سے رابطہ کیا گیا ہے، تو پھر آپ کو بھی لازمی طور پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے۔ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے اور اپنے پیاروں کی زندگیوں کی حفاظت کرنے کے لیے خود کو علیحدہ کرنا واقعی ضروری ہے۔ اگر ہمیں وائرس کو شکست دینی ہے اور اپنی معمول کی زندگیوں پر واپس آنا ہے، تو ہم سب کو اپنا حصہ ڈالنے کی ضرورت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر ہم میں علامات موجود ہوں تو ضوابط پر عمل کرنا، علیحدگی اختیار کرنا اور ٹیسٹ کروانا۔"

این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس پروگرام کیا ہے؟

"این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس پروگرام ہمیں کووڈ کا پھیلاؤ سست کرنے اور اپنی معمول کی زندگیوں پر واپس آنے میں مدد کے لیے کلیدی طریقوں میں سے ایک ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان لوگوں کا ٹیسٹ کرنا جن میں علامات موجود ہیں اور پھر ان تمام لوگوں کا سراغ لگانا جو ان سے رابطے میں آئے تھے۔ اس لیے اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، یا آپ کسی ایسے شخص سے رابطے میں آئے ہیں جس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے، تو پھر براہ کرم علیحدگی اختیار کریں اور وائرس کو آگے بڑھنے سے روک دیں۔ براہ کرم جب این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ٹیم آپ سے رابطہ کرے تو اس کے ساتھ کام کریں اور انہیں وہ تمام معلومات فراہم کریں جو انہیں درکار ہیں۔"

گھریلو علاج یا متبادل معالجات کے بارے میں کیا خیال ہے؟

"موجودہ طور پر کووڈ 19 کے علاج کے لیے کوئی لائسنس یافتہ معالجہ موجود نہیں ہے۔ عالمی ادارہ صحت کووڈ 19 کے علاج کے لیے ادویات بنانے اور ان کی جانچ کے لیے کوششوں پر ربط کاری کر رہا ہے۔"

قومی اور عالمی ثبوت بیان کرتا ہے کہ بچاؤ کی کلیدی احتیاطی تدابیر وائرس کے پھیلاؤ کے خلاف بہترین دفاع ہیں: ہاتھ، فاصلہ، چہرہ، جب آپ میں علامات موجود ہوں تو گھر پر رہنا، اور ٹیسٹ کروانا۔"