

ٹیل 2: ...کوویڈ 19-وبائی مرض کے دوران کینسر کے مریضوں کے لئے عمومی تحفظات

کورونا وائرس کیا ہے اور کوویڈ 19 کیا ہوتا ہے؟

کورونا وائرس کا تعلق وائرسز کی فیملی سے ہے جو عام طور پر سردی /نزلہ لگنے کا سبب بن تے ہیں۔ بعض اوقات وہ سانس کی سنگین بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں جیسے -
کے۔(SARS) Severe Acute Respiratory Syndrome (MERS) Middle East Respiratory Syndrome وغیرہ۔

(کوویڈ - 19 ناول بیٹا کورونا وائرس سے منسلک ایک بیماری ہے جو پہلے چین میں دسمبر 2019 میں رپورٹ ہوئی۔ یہ ایک آر H1N1-این اے وائرس ہے، انتہائی خطرناک، اور انفلونزا وائرس سے کہیں زیادہ درجے کا مہلک۔
عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل نے 11 مارچ 2020 کو کوویڈ-19 کو عالمی وبائی مرض قرار دے دیا۔

2.وبائی مرض کیا ہوتا ہے؟

وبائی مرض ایک ایسا انفیکشن ہے جو کئی ممالک یا براعظموں میں بیک وقت پھیل جائے اور عام طور پر لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو متاثر کرنے کا سبب بنے۔ رہنمائی تحریر کے طور پر، کوویڈ -19 دنیا بھر کے 209 ممالک اور علاقوں کو متاثر کر رہا ہے جس میں 1,563,000 سے زائد تصدیق شدہ متاثرہ مریض ہیں اور 91830 سے زیادہ اموات ہو چکی ہیں۔ اس وقت اٹلی، اسپین، امریکہ، فرانس، چین اور ایران وہ ممالک تھے جن میں اس مرض سے سب سے زیادہ اموات ہونے کی اطلاع ہے۔

اگر مجھے کوویڈ 19 کی بیماری ہو جائے تو کیا مجھے کوئی سنگین بیماری لاحق ہو گئی؟

عام طور پر، کوویڈ-19 نزلہ زکام یا انفلونزا وائرس کی طرح سے ہی پھیلتا ہے جس میں انفیکشن سے متاثر ہونے والے افراد کی اکثریت کو علامات نہیں ہوتی ہیں بلکہ علامات کو عام طور پر گھر میں رہ کر اور نزلہ زکام یا فلو جیسی علامات کا علاج کر کے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔
دوسرے کورونا وائرس کی طرح، یہ کبھی کبھار شدید وائرل نمونیا اور شدید سانس کی تکلیف کا باعث بھی بن سکتا ہے اور کبھی کبھار یہ مہلک بھی ہو سکتا ہے۔

سانس کے شدید انفیکشن کے خطرہ سے کون دوچار ہے؟ کیا میں کینسر کے مریض کی حیثیت سے زیادہ خطرہ میں ہوں؟

تنفس کے شدید انفیکشن کا شکار عمومی طور پر عمر رسیدہ افراد، کمزور مدافعتی نظام اور شدید امراض سے جنگ لڑتے افراد (کینسر، ذیابیطس، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں، گردوں کا ناکارہ ہونا، اعضا کی پیوند کاری) یا حمل کے دوران ہوتے ہیں۔
ان وجوہات کی بناء پر کینسر کے مریضوں کو اس انفیکشن سے بچنے کی سفارشات پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔

درحقیقت محدود شواہد کے مطابق، چین کی رپورٹس بتاتی ہیں کہ کینسر کے مریضوں میں کوویڈ - 19 کے انفیکشن کا زیادہ خطرہ ہے اور انتہائی نگہداشت یونٹ میں داخل ہونے کا اور پھر موت کا خطرہ بھی زیادہ ہے۔

اس بات کی وضاحت شاید اس حقیقت سے کی جاسکتی ہے کہ کینسر کے مریضوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے جس کی وجہ خودیہ بیماری، سرجری کے بعد کی پیچیدگیوں، علاج کے مدافعتی نظام پر اثرات (کیموتھریپی، کورٹیسون، تابکاری تھراپی، پیوند کاری)، غذائیت کی کمی وغیرہ۔

بہر حال ، مدافعتی نظام کی سطح کا انحصار مریض کی صحت ، موصول ہونے والی تھراپی کی قسم ، آخری تھراپی کے بعد کا وقت ، خون کی خرابی کے مہلک پن کی موجودگی ، ہڈیوں کے گودے کی پیوند کاری اور مریض کی عمر پر ہوتا ہے۔

اس طرح ، اگر آپ کینسر کا علاج کروا رہے ہیں یا آپ کا ماضی میں علاج ہو چکا ہے ، تو آپ کوویڈ 19 انفیکشن کے مجموعی خطرہ کے متعلق معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر یا میڈیکل سنٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

SARS-CoV-2 وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

یہ وائرس بنیادی طور پر ہوا کے ذریعے پھیلتا ہے اور جب کوئی متاثرہ شخص بات کرتا ہے ، کھانستا ہے یا چھینکتا ہے تو یہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ وائرس متاثرہ لوگوں کی سانس کی نالیوں سے سانس کی بوندوں کے ذریعے پھیلتا ہے اور براہ راست لوگوں کی آنکھ ، ناک یا منہ تک پہنچ سکتا ہے جو مریض سے قریبی رابطے میں ہوں (2 میٹر ، 7 فٹ کے اندر)۔

دوسری صورت میں ، بوندیں مختلف سطحوں پر گر سکتی ہیں۔ جب کبھی لوگ ان سطحوں کو چھوتے ہیں تو وہ خود کو (اپنی آنکھوں ، ناک ، یا منہ کو چھونے سے) یا دوسرے افراد کو (قریبی رابطے جیسے گلے ملنے یا ہاتھ ملانے سے) جو پلٹ کر اپنی آنکھوں ، ناک یا منہ کو چھولیں ، آلودہ کر سکتے ہیں۔

علامات کیا ہیں؟

علامات عمومی طور پر 2 سے 14 دن (اوسط 4 دن) تک ظاہر ہوتی ہیں ان میں بخار ، کھانسی ، ناک بہنا ، گلے میں خراش ، تھکاوٹ ، جسم میں درد اور اسہال شامل ہیں۔
الگ تھلگ رہنا ، اچانک سونگھنے کی حس کا ختم ہوجانا اور/یا ذائقہ کا ختم ہونے (یہاں تک کہ سانس کی نالی کے اوپری حصے کی علامات کی عدم موجودگی) کی اطلاعات بھی ملی ہیں، لیکن یہ عمومی نہیں ہے۔

اہم! تیز بخار (3-100 یا 38) ، سانس لینے میں دشواری ، گھٹن ، سینے میں درد ، چہرے اور ہونٹوں کا نیلا پن کی صورت میں فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

چارٹ 3: میں خود کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟ کیا کوئی ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے کینسر کے مریض کووڈ-19 یا کورونا وائرس میں مبتلا ہونے سے بچ سکیں؟

میں خود کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

اپنے قومی اور محکمہ صحت کی ہدایات پر عمل کریں۔

بنیادی روک تھام: کووڈ-19 کے مخصوص علاج کی عدم موجودگی میں اس وائرس سے بچنے کے لیے خود کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لیے ابتدائی طور پر حفظان صحت کے کچھ اصول اپنائے جائیں اور طرز عمل میں تبدیلی لائی جائے

رہنمائی کی یہ تحریر لکھتے وقت، کووڈ-19 کے کیسز کی تعداد بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ رہنمائی کی یہ ہدایات قدرے محدود ہیں۔ جب تک آپ کے علاقے میں کورونا کے پھیلاؤ میں ڈرامائی انداز میں کمی نہیں آجاتی یا صورتحال بہتر نہیں ہوجاتی، ہم آپ کو سمجھداری سے کام لینے کا مشورہ دیں گے۔

ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کے اقدامات

حفظان صحت کے اقدامات کی اہمیت کو تمام انکولوجی سوسائٹیز نے تسلیم کیا ہے۔

تجویز کردہ ہدایات:

ذاتی حفظان صحت

صابن اور پانی سے بار بار کم از

کم 20 سیکنڈز تک ہاتھ دھوئیں (یہ بس اتنا وقت لینا ہے جتنا آپ 2 مرتبہ بیبی برتھ ڈے ٹو یو کہنے میں لیتے ہیں۔)

جب تک کہ آپ صابن یا پانی سے اپنے

ہاتھ نہیں دھوتے۔ 70 فیصد یا اس سے زیادہ الکوحل والے سینٹیٹائزرز کا استعمال کریں۔ (اگر ممکن ہو تو ہینڈ سینٹیٹائزر ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں۔)

اپنی آنکھوں، ہاتھ، ناک اور منہ کو چھونے سے

مکمل اجتناب برتیں۔ سب سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

کھانستے اور چھینکتے وقت ٹشو پیپر کا استعمال

کریں اور استعمال کے بعد اسے صحیح طریقے سے ضائع کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی رومال نہیں تو اس کے متبادل کے طور پر کھانسی یا چھینکتے وقت اپنی کہنی کا استعمال کریں۔ (ہاتھوں کا استعمال کبھی نہ کریں!)

منہ کے کینسر کے علاج کے دوران اس میں

انفیکشن کا خطرہ زیادہ رہتا ہے، جس سے بچنے کے لیے روزانہ دانت صاف کرنے کے علاوہ اینٹی بیوٹیریل ماوتھ واش سے منہ صاف کریں یا کلیاں کریں۔

حفظان صحت کے ماحولیاتی اصول:

گھر اور دفتر میں روزانہ کی بنیاد پر چیزوں اور ان کی سطحوں کو جراثیم کش ادویات سے صاف کریں۔ (روزانہ کی گھریلو صفائی اور اسپرے وائرس کو ختم کردے گا) اور (ٹشو پیپرز کو استعمال کے بعد پھینک دیں)۔

زیادہ استعمال میں آنے والی چیزوں (جن کو زیادہ لوگ چھوتے ہیں) کو لازمی صاف کریں۔ مثلاً دروازوں کے ہینڈل، ٹیلی فون، کی بورڈز، کرسیاں، میز کی سطح اور الیکٹریکل سوئچز۔ (عالمی ادارہ صحت کے مطابق کورونا وائرس چیزوں کی سطحوں پر چند گھنٹوں یا چند دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے)۔

جتنا ممکن ہو سکے گاڑیوں، دکانوں اور اسپتالوں میں کم سے کم اشیاء کو چھوئیں۔ (دکان، پوانٹ آف سیل سسٹم یا بینک اے ٹی ایم، چابیوں، ہینڈلز، جنگلوں، کرنسی اور پن کوڈر کو چھونے سے احتیاط کریں۔

خریدے گئے پھل اور سبزیوں کو صحیح طریقے سے دھو کر استعمال کریں۔

طرز عمل میں تبدیلی لائیں:

وبا کی تیزی سے گھمبیر ہوتی صورتحال میں کینسر کے مریضوں کو سب سے زیادہ خطرہ ہے۔ کووڈ 19 پر کنٹرول کے لیے سب سے پہلے ماحولیاتی تحفظ ضروری ہے اور انفیکشن سے بچنا بھی لازمی ہے۔ لہذا اس صورتحال میں گھر پر رہیں اور پرہجوم مقامات سے دور رہنے کی کوشش کریں۔

گھر میں رہیں اور گھر میں بھی آپس میں فاصلہ رکھنے کو ترجیح دیں!!!

اگر آپ کو کورونا کی کوئی علامت نہیں یا آپ ٹھیک ہیں، اس کے باوجود بھی لوگوں سے فاصلہ رکھنے کی عادت ڈالیں۔

کینسر کے وہ مریض جو اس وقت ریڈیو تھراپی یا کیمو تھراپی کے عمل سے گزر رہے ہیں، یا انہیں امیونو سپریسیو تھراپی، کورٹیکو اسٹیروئڈز استعمال کرتے ہوئے بہت کم عرصہ گزرا ہے، یا جو بزرگ ہیں یا جو بون میرو ٹرانسپلانٹیشن کروا چکے ہیں، انہیں خاص طور پر گھر پر رہنے اور ہجوم سے بچنے کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ کیونکہ علاج کی وجہ سے ان کی قوت مدافعت متاثر ہو سکتی ہے۔

جب تک ضروری نہ ہو، گھر سے باہر نہ نکلیں۔

ضروری اشیاء، خوراک، ادویات کی خریداری یا ورزش کے لیے گھر سے باہر نہ نکلیں۔ آپ سپر مارکیٹس یا ای مارکیٹس کی ہوم ڈیلیوری سروس کا استعمال کر سکتے ہیں یا پھر آپ اپنے کسی دوست، فیملی ممبر، پڑوسی سے ادویات یا ضروری اشیاء کی خریداری کا کہہ سکتے ہیں۔ وہ افراد اشیاء کو لازمی آپ کے گھر کے باہر چھوڑیں۔

اگر آپ کا علاج فی الوقت جاری نہیں اور آپ کو مصروف رہنا ہے تو دفتر جانے کی بجائے گھر سے کام یا ٹیچنگ کریں۔ (صرف اسی صورت میں دفتر جائیں، جب آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے)۔

اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر سے براہ راست ملنے کے بجائے ٹیلی ہیلتھ سروس یا ای میل سروس کا استعمال کریں۔ گھر پر رہنے کے دوران اگر آپ کو دوا کے نسخے کی ضرورت ہے تو آپ کا ڈاکٹر آن لائن یا الیکٹرونک طریقے سے بھی آپ کو نسخہ بتا سکتا ہے۔

سوشل میڈیا یا آن لائن دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں، سماجی فاصلہ (سوشل ڈسٹینسنگ) رکھیں اور گھر پر بھی ان افراد سے ملنے سے گریز کریں جن کا تعلق آپ کی فیملی سے نہیں۔

موجودہ صورتحال میں کسی مہمان یا دوست کو گھر پر نہ بلائیں۔

(محتاط رہیں، کورونا وائرس سے متاثرہ لوگ بظاہر صحت مند بھی نظر آسکتے ہیں!)۔
اگر آپ کو کسی بہت ہی ضرورت کے تحت باہر جانا پڑ جائے :

- پر ہجوم مقامات، سینیما، تھیٹرز اور پارٹی وغیرہ

میں جانے سے اجتناب کریں۔

- پبلک ٹرانسپورٹ، ٹرین، بس، میٹرو، ٹیکسی اور

غیر انفرادی ایمبولینس کے استعمال سے اجتناب
کریں۔

سفر سے اجتناب کریں!!!

ہاتھ ملانے، گلے ملنے اور مصافحے کے دوران بوسے لینے، لوگوں یا دوستوں سے قریب ہونے سے اجتناب
کریں اور جب تک کہ کورونا وائرس کے پھیلاؤ میں کمی نہیں آجاتی تو اگر آپ گھر میں بھی ہوں تو تقریباً 2
میٹر یعنی 6 سے 7 فٹ کا فاصلہ دوسرے لوگوں سے بنائیں رکھیں۔
ایک دوسرے کے کھانے اور گھر کے برتن جیسے کٹری، گلاسز، رومال کو استعمال نہ کریں۔

گھر کو ہوا دار رکھیں اور خود بھی زیادہ سے زیادہ وقت تازہ ہوا میں گزاریں۔
جن لوگوں کو سانس لینے کے عمل میں دشواری کی علامات ہوں، (چھینکنے، کھانسی، گلے کی خراش، سانس
لینے میں مشکلات اور پٹھوں میں عام درد یا بخار کی شکایت ہو) ایسے افراد کے قریب رہنے سے خاص طور
پر اجتناب برتیں اور اپنی ذاتی چیزیں ان سے شیئر نہ کریں۔
بیرون ملک سے آنے والے افراد جن میں فلو کی علامت ہوں یا نہ ہوں، ان سے ملنے سے پرہیز کریں۔

کینسر کے وہ مریض اور متاثرہ افراد جو اس وقت زیر علاج نہیں

اگر آپ کینسر سے لڑ رہے ہیں یا آپ کے آخری علاج کو طویل عرصہ بیت چکا ہے تو آپ کو زیادہ سخت
اقدامات پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں، خاص طور سے جب آپ کی زیادہ عمر نہ ہو، بون میرو ٹرانس
پلانٹیشن کا عمل نہ ہو اور آپ کی قوت مدافعت کمزور ہونے کی کوئی اور وجہ نہ ہو۔ ضرورت ہو تو آپ
اپنے کینسر ہسپتال سے انفیکشن کے خطرے کے پیش نظر یا احتیاطی تدابیر لینے سے متعلق رابطہ کر سکتے
ہیں۔

اس کے باوجود بھی وبا کے دوران آپ کو اپنے مقامی حکام کی جانب سے جاری ہونے والے پیغامات کی خبر
رکھنی ہے کیونکہ وہ وباء پر قابو پانے کے لیے، گھر پر رہنے یا جمع نہ ہونے سے متعلق انتہائی سخت
اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کے اصولوں کے اقدامات، اس کے ساتھ
طرز عمل میں تبدیلی ضروری ہے۔

، وبا کے دوران غیر ضروری ہوائی اور بحری سفر سے پرہیز کریں چاہے ان سفر کی آپ کے ملک میں
اجازت ہو۔ ایسا کرنے سے کووڈ 19 کا پھیلاؤ کم ہوگا اور وائرس پھیلنے کا خطرہ بھی کم ہوگا۔ کچھ ملکوں میں
باخبر رہنے کے لیے آپ مقامی انتظامیہ سے رابطہ رکھ سکتے ہیں تاکہ جب آپ سفر کریں تو مخصوص
اقدامات اٹھائے جانے کے پیش نظر اصولوں کو ذہن میں رکھیں اور باخبر رہنے کے لیے مقامی حکام سے
رابطہ کریں۔

ماسک کا استعمال

ابھی تک ماسک کا استعمال عام حالات یا غیر معمولی صورتحال میں تجویز نہیں تھا جب تک کہ کوئی خود بیمار نہ ہو۔ حال ہی میں سینٹرل ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن امریکا اور یورپین سینٹر فار ڈیزیز پریوینشن اینڈ کنٹرول کی جانب سے جاری ہدایات میں مشورہ دیا گیا ہے کہ لوگ زیادہ سے زیادہ بیماری کی کوئی علامت ظاہر نہ ہونے کی صورت میں بھی پرہجوم مقامات میں اپنے منہ کو ڈھانپنے کے لیے کسی کپڑے یا ماسک کا استعمال کریں۔

یہ تمام مندرجہ بالا ہدایت کینسر کے مریضوں کے لیے بھی ہے۔
آپ کو منہ ڈھانپنے کے لیے کسی کپڑے یا ماسک پہننے کی ضرورت ہے جب بھی آپ کسی پرہجوم جگہ پر موجود ہوں، بھلے ہی آپ میں وباء کی کوئی علامت بظاہر موجود نہ ہو۔
ماسک کا استعمال آپ کے لیے اور آپ کے ساتھ موجود شخص کے لیے، اس وقت بھی لازمی ہے جب آپ اپنے کینسر کیئر سینٹر جارہے ہیں۔

یہاں آپ کو ماسک کے غلط استعمال (جو وائرس سے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھا سکتا ہے) سے متعلق کچھ انتباہ کیا جاتا ہے۔

وائرس سے متاثر ہونے کا خطرہ تب بڑھ سکتا ہے جب آپ نے ماسک غلط پہن رکھا ہو یا پھر آپ اپنے ہاتھوں سے بار بار اپنا چہرہ چھو رہے ہوں۔ (مثال کے طور پر اپنی عینک کے دھندلے شیشوں کو صاف کرتے وقت، خارش کی صورت میں کھجاتے وقت، ماسک کو بدلنے کی ضرورت محسوس کرنا، مستقل طور پر ماسک کو پہنے رکھنا یا بغیر کسی وجہ کے ماسک کو بار بار چہرے سے ہٹانا)

مریضوں کو ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ صحیح طریقے سے ماسک کو پہنیں اور اتاریں۔ یاد رکھیں! ماسک کے بیرونی حصے کو چھونے سے اجتناب کریں اور ماسک کو پہننے اور اتارنے سے قبل فوری اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

ماسک کو کسی بھی صورت دوبارہ استعمال نہ کریں!
ماسک کا استعمال آپ کو جھوٹی تصلی دیتا ہے۔ یاد رکھیں کہ ماسک آپ کو مکمل طور پر وائرس سے محفوظ رہنے میں مدد نہیں کرے گا۔ آپ کو لازمی طور پر اپنے اطراف کے لوگوں سے مناسب فاصلہ برقرار رکھنا ہوگا۔ (تقریباً 2 میٹر، 6 فٹ)

چارٹ نمبر-4: کسی شخص کو علامات ظاہر ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟ کیا وائرس سے بچاؤ کی کوئی ویکسین یا اس کا علاج موجود ہے؟ کوئی مجوزہ غذا یا سپلیمنٹ کورونا کے خلاف مدد گار ہو سکتا ہے؟

گھر میں کسی فرد کو کورونا سے متاثر ہونے پر کیا کرنا چاہیے؟
(یا اگر کسی میں علامت موجود نہیں مگر اس کے ممکنہ طور پر متاثرہ ہونے کا امکان موجود ہے)

آپ ان افراد سے فاصلہ رکھیں :

متاثرہ افراد چاہے ان میں بیماری کی علامت موجود ہوں یا نہ ہوں، جب تک کہ ان کا کورونا ٹیسٹ نگیٹیو
نہیں آجاتا

کسی میں علامت موجود نہ ہوں مگر قوی امکان ہو کہ وہ شخص کورونا پازیٹیو ہے، اس کا ٹیسٹ نگیٹیو آنے
کے لیے اسے 14 روز کے لیے قرنطینہ کیا جائے۔

۔ اگر کسی میں معمولی علامات ہوں اور ٹیسٹ صحت کے مقامی حکام کی جانب سے نہیں کیا گیا۔ علامت زائل
کرنے کے لیے اسے 14 روز کے لیے قرنطینہ کیا جائے اور ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

اگر ممکن ہو تو آپ مختلف مقامات پر رہیں لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو آپ لوگوں سے جسمانی فاصلہ بنائیں
رکھیں۔ جتنا ممکن ہو آپ بستر یا بیڈ، غذا، کھانے کے برتن، کٹری، گلاسز، رومال، تولیہ اور دیگر دوسری
چیزیں ایک دوسرے کی استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر ممکن ہو تو وہی کچن یا باتھ روم استعمال کرنے
سے گریز کریں۔ روزانہ کی بنیاد پر کچن یا باتھ روم میں ہوا کے گزرنے کا مناسب انتظام کریں۔ اگر آپ کے
پاس کوئی دوسرا باتھ روم اور ڈبلیو سی موجود نہیں تو شینرڈ باتھ روم کو اچھی طرح صاف کریں۔ انہیں
بتائیں کہ 14 روز کے لیے خود کو قرنطینہ کرنا کتنا اہم ہے۔ گندے کپڑوں کو جھاڑنے سے بھی گریز کریں
کیونکہ یہ وائرس کے ہوا میں پھیلنے کی وجہ بن سکتا ہے۔ آپ واشنگ مشین میں بحفاظت دوسرے گندے
کپڑوں کے ساتھ دھوسکتے ہیں۔ گھر کا کچرا روزانہ مناسب طریقے سے ضائع کریں۔ ان اقدامات کی پابندی نہ
کرنے سے ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ علامت ظاہر ہونے یا تشخیص سے پہلے ہی وائرس سے متاثر
ہو سکتے ہیں۔

علامت ظاہر ہونے پر کیا کرنا چاہیے؟

اہم! 38 سیلسیز یا 100.3 فارن ہائیٹ سے زیادہ بخار ہونے، سانس لینے میں مشکلات، سینے میں درد،
گھبراہٹ، نیلے ہونٹ یا نیلا چہرہ ہونے پر ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

نوٹ: اگر آپ کا کینسر سے متعلق علاج (کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی، امیونو تھراپی) جاری ہے اور آپ کو بخار
ہے تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر اور کینسر کیئر سینٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کو یہ علامات جاری علاج کے
سائڈ افیکٹس کی وجہ سے بھی ظاہر ہو سکتی ہیں جن پر توجہ دینے کی ضرورت ہے جس کے لیے آپ کو
اسپتال میں داخل بھی ہونا پڑ سکتا ہے، جہاں کووڈ-19 کا شبہ ہونے پر آپ کے کچھ ٹیسٹ کیے جائیں گے۔

اگر آپ کسی کورونا سے متاثرہ شخص کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں اور آپ میں کوئی علامت موجود نہیں
یا کم علامات ہیں تو کیا کرنا چاہیے؟

زیادہ تر کووڈ 19 سے متاثرہ افراد میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی یا انہیں معمولی نزلہ و زکام ہوسکتا ہے۔

عمل کے لیے ہدایات: اگر آپ بخار، ناک کا بہنا، خشک کھانسی یا کوئی دوسری علامت محسوس کریں تو گھر پر رہیں اور ٹیلی ہیلتھ سروس کے ذریعے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ہنگامی حالات میں شدید علامات والے افراد کے لیے ایمرجنسی میں داخلے کی گنجائش رکھی جائے۔

علامت ظاہر ہونے پر ان اقدامات پر عمل کیا جائے:

کھانستے یا چھینکتے وقت اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپیں۔ اگر آپ ٹشو کا استعمال کرتے ہیں تو اسے کوڑے دان میں ڈالیں۔ اگر ٹشو نہیں تو کھانستے اور چھینکتے وقت اپنی کہنی کا استعمال کریں۔

بخار کم کرنے کے لیے پیراسیٹامول کا استعمال کریں۔

گھر پر رہیں: اگر آپ وائرس سے متاثر ہیں یا متاثر ہونے کا شبہ ہے تو آپ کو فوری طور پر خود ساختہ قرنطینہ بوجانا چاہیے اور مکمل طور پر صحت یاب ہونے تک سماجی زندگی سے دور رہیں۔ یہ ایک موثر طریقہ ہے کورونا کے پھیلاؤ کو روکنے کا۔

اگر آپ خود کفیل ہیں اور آپ کو کسی مدد کی ضرورت نہیں، آپ عمر رسیدہ نہیں اور آپ کو دوسری کوئی بیماری نہیں تو اہلخانہ کو خود سے دور رکھیں۔

آپ گھر پر رہیں اور اپنا بیڈ یا بستر شیئر نہ کریں۔ غذا، کھانے کے برتن، کٹری، گلاسز، رومال، تولیہ اور دیگر چیزیں صاف کیے بغیر ہرگز استعمال نہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو شیئرڈ کچن اور باتھ روم کو استعمال کرنے سے پرہیز کریں اور وہاں روزانہ کی بنیاد پر تازہ ہوا کے گزر کے لیے کھڑکیاں کھولنا یاد رکھیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی دوسرا باتھ روم اور ڈبلیو سی موجود نہیں تو شیئرڈ باتھ روم کو اچھی طرح صاف کریں اور دوسرے افراد سے مناسب فاصلہ بنائے رکھیں۔ (2 میٹر، 6 سے 7 فٹ)۔

جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں انہیں بتائیں کہ 14 روز کے لیے آپ کا خود کو قرنطینہ کرنا کتنا اہم ہے۔ گندے کپڑوں کو جھاڑنے سے بھی گریز کریں کیونکہ یہ وائرس کے ہوا میں پھیلنے کی وجہ بن سکتا ہے۔ آپ واشنگ مشین میں بحفاظت دوسرے گندے کپڑوں کے ساتھ دھوسکتے ہیں۔ گھر کا کچرا مناسب طریقے سے روزانہ ضائع کریں۔ ان اقدامات کو نظر انداز کرنے سے ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ علامت ظاہر ہونے یا تشخیص سے پہلے ہی متاثر ہوسکتے ہیں۔

کیا کووڈ 19 سے بچاؤ کے لیے کوئی ویکسین یا طریقہ علاج موجود ہے؟

ویکسین: کووڈ 19 سے بچاؤ کی کوئی ویکسین موجود نہیں۔

مارچ 2020 سے رضا کاروں میں کووڈ 19 کے خلاف کچھ ویکسین کا تجزیہ کیا جا رہا ہے۔ اس کے باوجود ویکسین دستیاب ہونے میں کم از کم 12 مہینے لگ سکتے ہیں۔ تاہم ویکسین کی دستیابی تک طرز عمل میں تبدیلی ہی اس وباء کے پھیلاؤ کے خلاف مؤثر ہتھیار ثابت ہوسکتی ہے۔

ادویات: کووڈ 19 کی کم علامات والے مریض یا جن میں کوئی علامت موجود نہیں، ان کے لیے کوئی دوا دستیاب نہیں۔ ان کا علاج نزلہ و زکام سے بچاؤ کی طرز پر ہی کیا جائے گا۔ گھمبیر ہوتی صورتحال میں اگر آپ کووڈ 19 سے متاثر ہوجاتے ہیں تو آپ ٹیلی ہیلتھ سروس کے ذریعے اپنے ڈاکٹر سے رابطے میں رہیں گے۔

The Author and the main coordinator:

Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

کلینیکل ٹرائلز کے لیے کئی دوائیاں ٹیسٹ کی جا رہی ہیں اور ان میں سے بہت سی کووڈ-19 کی بیماری کے علاج کے لیے استعمال کی گئی ہیں۔
ملیریا کے علاج کے لیے استعمال کی جانے والی دوائی کلورو کوئن کے کووڈ-19 کے خلاف استعمال سے کچھ حوصلہ افزا نتائج ملے ہیں۔ اس دوائی کو کئی سارے ملکوں میں کووڈ-19 کے مریضوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ تاہم کورونا وائرس کے علاج کے لیے اس دوائی کی اصل مقدار اور اس کے اثر سے متعلق کوئی تجربہ شدہ تجویز تاحال موجود نہیں۔

کووڈ 19 انفیکشن سے بچاؤ کے لیے کوئی مخصوص دوائیاں موجود ہیں؟

مسواہ لکھتے وقت نیا کورونا وائرس کے انفیکشن سے بچاؤ کے لیے کوئی مخصوص دوائی تجویز نہیں کی جاتی۔
اینٹی بائیوٹکس ادویات صرف بیکٹیریل انفیکشن میں کام آتی ہیں اور وہ کورونا سے بچاؤ کے خلاف مؤثر نہیں۔

کیا کوئی غذا، سپلیمنٹ یا کوئی متبادل دوا کورونا وائرس کے خلاف مؤثر ثابت ہونی ہے؟
انٹرنیٹ پر موجود کچھ دعوؤں کے باوجود، اس بات کے کوئی ٹھوس شواہد نہیں کہ کوئی غذا، متبادل فوڈ سپلیمنٹ، غذائی اجزاء کا مرکب، وٹامن، منرل، امینو ایسیڈ قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں کووڈ-19 کے خلاف مدد مل سکتی ہے۔

کووڈ 19 سے متعلق افواہوں کی تردید کے لیے عالمی ادارہ صحت کی ہدایت انٹرنیٹ پر موجود ہے۔

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

چارٹ 5: صحت مند رہیں اور گھر میں قیام سے لطف اٹھائیں۔ ذہنی تناؤ اور الجھنوں کو کنٹرول کرنے کے طریقے!

صحت مند رہیں

صحت مند زندگی آپ کو بیمار ہونے سے بچاتی ہے۔ (بشمول شدید وائرل انفیکشن، نزلہ و زکام، کینسر ہونے کے امکان، شوگر اور امراض قلب)

جتنا ممکن ہو سکے آپ صحت مند اور خوش باش رہیں!

تازہ ہوا میں سانس لیں!

اپنے گھر میں تازہ ہوا کے گزر کا اہتمام کریں اور خود بھی تازہ ہوا میں وقت گزاریں۔

روزانہ دن میں کئی بار گھر میں موجود کھڑکیوں کو کھولیں۔

آپ گھر کے لان میں دن کا کچھ حصہ گزار سکتے ہیں، بالخصوص جب موسم اچھا ہو۔ لیکن اس دوران گھر والوں سے بھی مناسب فاصلہ بنائے رکھنا نہ بھولیں۔

روزانہ ہلکی پھلکی سی کچھ ورزش کریں۔

مصروف رہیں اور اپنے وقت کو انجوائے کریں۔

اپنے مشاغل کے لیے خود کو وقف کرنے کا یہی نادر موقع ہے۔

کھانا پکانے، ڈرائیونگ اور بورڈ گیمز کھیلنے میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا استعمال کریں۔

اپنے گھر کا خیال رکھیں۔ اپنی الماری کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ موسمی لحاظ سے کپڑوں کی تبدیلی کے لیے وقت اب بھی ہے۔ غالباً گھر میں کچھ بنانے کا یہی وہ وقت ہے جو پہلے کبھی آپ کے پاس نہیں تھا!

اوہ! -- ہاں اپنی فیملی کے ساتھ گزارنے کا یہی تعمیری اور خوشگوار وقت ہے۔ مناسب فاصلہ برقرار رکھنے کو نہ بھولیں۔

ریڈیو سنیں، ٹیلی وژن دیکھیں یا آن لائن پروگرام دیکھیں۔ (ایسے پروگرام کو دیکھنے سے اجتناب کی کوشش کریں جو کووڈ-19 کی وباء سے متعلق ہوں۔) خوشی کا باعث بننے والے پروگرام دیکھنے کو ترجیح دیں۔

آرام کریں اور فیس بک، انسٹا گرام، بلاگز، ٹوئٹر، میسجز، فون کالز، ویڈیو کانگ (زوم اور اسکائپ وغیرہ) پر زیادہ وقت دوستوں کے ساتھ گزاریں۔

ویڈیو گیمز کے لیے کچھ وقت نکالیں۔

آن لائن گھر سے کام یا اسکولنگ کریں۔

آپ کو یقین ہو کہ آپ کے پاس آپ کی 30 روز تک کی ادویات موجود ہیں۔

شاپنگ اور میڈیسن کی خریداری کے لیے آن لائن ہوم ڈیلیوری سروس کا استعمال کریں یا اپنے کسی دوست، فیملی ممبر یا پڑوسی کو یہ اشیاء لانے کے لیے کہیں۔ یہ چیزیں لازمی آپ کے گھر کے دروازے کے باہر چھوڑی جائیں۔
آپ کے پاس وقت ہے!

پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

پانی کا زیادہ استعمال آپ کی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ عمر اور کمزور افراد کو پیاس محسوس نہیں ہوسکتی۔ (روزانہ پانی کے استعمال کا شیڈول بنائیں۔) آپ ایک پھول کی طرح ہیں۔

سگریٹ اور شراب نوشی سے اجتناب کریں۔

سگریٹ اور شراب نوشی صحت کے لیے مضر ہے اور قوت مدافعت کو کمزور کرتی ہے۔ ان کے استعمال سے آپ کو آسانی سے وائرل انفیکشن ہوسکتا ہے۔

آپ

گھر میں اور بند ماحول میں ہیں، آپ کو تازہ ہوا کی ضرورت ہے!

صحت بخش خوراک اور غذا کا استعمال کریں:

پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ (انہیں اچھی طرح سے دھوئیں۔)

گوشت کا استعمال کم کریں۔

اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور ہیں:

اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ گھر کے پالتو جانور جیسے کتا یا بلی کورونا وائرس سے متاثر ہوسکتے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ اچھا وقت گزار سکتے ہیں۔

بھرپور نیند لیں۔

اعصابی تناؤ کو کنٹرول کریں۔

اعصابی تناؤ اور پریشانی

کووڈ۔19 کا پھیلاؤ ذہنی پریشانی کا باعث ہوسکتا ہے۔ یہ خوف اور بے چینی آپ پر شدید حاوی ہوسکتی ہے۔

کیا میں خوف زدہ میں ہوں؟

آپ کے اسٹریس میں ہونے کی چند نشانیاں:

ان علامات کی نشاندہی ان لوگوں کے لیے ضروری ہے جو تناؤ کا شکار اور ذہنی مریض ہیں۔

کیا آپ پریشانی، تناؤ یا چڑچڑا پن محسوس کرتے ہیں اور دوسرے افراد سے الجھ پڑتے ہیں۔ بے سکونی،

غصے کی حالت یا سو نہیں پاتے ہیں۔ کیا آپ خود کو تھکا ہوا اور کاہل محسوس کرتے ہیں۔ توجہ نہیں دے پاتے

یا یاد نہیں رکھ سکتے۔ کوئی کام مکمل نہیں کرسکتے یا فوکس نہیں رہ سکتے۔ کیا آپ کی خوراک میں کوئی

تبدیلی آئی یا آپ کو سر درد کی شکایت ہے۔ کیا آپ مستقل تنہائی میں رہنا پسند کرتے ہیں؟

صحت مند رہنے کے لیے ہم آپ کو چند نکات پر عمل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں:

دوسروں سے رابطہ رکھنے سے متعلق محتاط رہیں۔
کیسے پرسکون رہا جاسکتا ہے اور سوشل میڈیا کے ذریعے کیسے دوستوں سے رابطہ رکھا جاسکتا ہے؟ اس کے لیے مندرجہ بالا ہدایات دیکھیں :
ٹیلی فون اور ای ٹاک کے ذریعے فیملی ممبرز، دوستوں، استاد اور روحانی و مذہبی رہنماؤں سے رابطہ کریں اور اپنا تجربہ، احساسات اور خدشات ان سے بیان کریں۔

خوشگوار سرگرمیوں میں مصروف رہیں اور درپیش حالات کو قبول کریں۔

خوشی کے لیے میڈیٹیشن، یوگا، ہلکی پھلکی ورزش، چہل قدمی اور موسیقی کے ذریعے اپنے جسم اور ذہن کو سکون دیں۔ ہلکے سانس لیں ہموار سانس لیں اور پٹھوں کو آرام دیں۔

یہ جان لیں کہ اس صورتحال میں پریشانی اور تناؤ قابل فہم ہے۔ امید کا احساس برقرار رکھنے اور مثبت سوچنے کی کوشش کریں۔ اپنے موٹو (یہ ایک خوفناک وقت ہے) کو (یہ ایک خوفناک وقت ہے لیکن میں اس سے گزر سکتا ہوں) میں تبدیل کریں۔

اگر آپ کو لگے کہ خبریں دیکھنے سے آپ اضطراب کا شکار ہو رہے ہیں تو اس معمول کو کم کریں خاص طور پر سونے سے پہلے۔

صحت بخش غذا اور خوراک کا استعمال کریں۔ (زیادہ مٹھاس والی، الکوحل اور بہت زیادہ کیفین والی چیزوں سے پرہیز کریں۔)

انتشار کے باوجود جتنا ممکن ہو سکے روزمرہ کا شیڈول اور معمولات کو ترتیب دیں، مثال کے طور پر ایک ہی وقت پر اٹھنے کی عادت ڈالیں بھلے ہی آپ گھر سے ہی کیوں نہ کام کر رہے ہوں۔ مثبت طرز عمل میں اضافہ کریں۔

ادویات اور اشیاء کی قلت سے بچنے کے لیے پہلے سے پلان بنائیں۔ (جیسا اوپر بتایا گیا ہے)

مناسب گھنٹوں تک سونے کی عادت ڈالیں۔ اچھی نیند بھی حفظان صحت کے اصولوں میں شامل ہے۔

سونے اور اٹھنے کے لیے ایک جیسے اوقات اپنائیں۔

تھکن محسوس ہونے پر سونے کی کوشش کریں لیکن اگر نیند ممکن نہیں تو سکون کے لیے آڈیو بکس سنیں یا سونے کے لیے میڈیٹیشن کی فری ایپلی کیشن کا استعمال کریں۔

سونے سے 4 سے 6 گھنٹے قبل کیفین، نیکوٹین اور شراب کے استعمال سے پرہیز کریں۔

اگر ممکن ہو تو سہ پہر میں 3 بجے سے پہلے 1 گھنٹے سے کم دورانیے کے قیلولے کے علاوہ قیلولہ کرنے سے اجتناب کریں۔

صرف سونے کے لیے اپنا بستر استعمال کریں۔

سوتے وقت ہر طرح کی لائٹس بند کر دیں اور فون کو اپنے بستر سے دور رکھیں۔ مزید یہ کہ سونے سے 2 گھنٹے پہلے کمپیوٹر کی لائٹس، ٹیلی وژن اور موبائل فون سے بھی اجتناب کریں۔

جسمانی ورزش اور اچھی نیند، تناؤ کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

صحت مند رہنے کے لیے اوپر بیان کیے گئے اقدامات آپ کو اچھا محسوس کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ پھر بھی تناؤ میں ہیں تو اپنے میڈیکل ہیلتھ کیئر سے مشورہ لیں۔

امریکن کینسر سوسائٹی کی ویب سائٹ پر جا کر آپ جسمانی اور ذہنی صحت کی بہتری کے لیے مزید معلومات جان سکتے ہیں:

<https://www.cancer.org/latest-news/tips-for-staying-healthy-while-stuck-at-home.html> اے سی ایس

<https://www.cancer.org/latest-news/nurture-your-emotional-health.html> ای سی ایس

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> سی ڈی سی

<https://health.rh.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>

The Author and the main coordinator:

Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

چارٹ 6: اپنی میڈیکل ٹیم اور اپنے ڈاکٹر پر اعتماد کریں۔

سکتا ہے
یہیں گے۔

انفیکشن کا خطرہ کسی حد تک

ک مؤخر کریں جب تک کہ

کئی خطرات کا جائزہ لینے کے بعد کیا جائے گا۔

معاون کیمو تھراپی سے فائدہ کم یا مشکوک ہو)

کتی ہے۔ اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ کا کینسر سینٹر میں طے شدہ کلینیکل وزٹ مؤخر یا منسوخ کر دیا جائے۔

The Author and the main coordinator:

Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

ہوسکتی ہے۔

علاج کو ترجیح دی جائے گی۔

گا۔

بھی آگاہ رہیں۔ بغیر کسی میڈیکل رہنمائی کے انٹرنیٹ پر موجود غلط معلومات سے محفوظ رہیں۔

The Author and the main coordinator:

Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

چارٹ 7: کینسر کیئر سینٹر

مریض اور لواحقین جو بیمار ہوں یا انکی عمر 18 سال سے کم ہو، انہیں کینسر کیئر سینٹر نہیں جانا چاہیے۔

کینسر کیئر سینٹر جانے سے پہلے کال کریں اور ڈاکٹر اور علاج کرنے والی ٹیم کو مطلع کریں۔ اگر:

-آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہیں جیسے بخار اور کھانسی وغیرہ

-آپ گزشتہ 2 سے 3 ہفتوں کے دوران کسی بھی تصدیق شدہ کووڈ-19 کے مریض سے رابطے میں رہے ہیں

-اگر آپ نے کسی دوسرے ملک کا سفر کیا ہے یا آپ اپنے ہی ملک میں کووڈ-19 سے متاثرہ علاقے میں گئے ہیں

-کووڈ-19 کے علاج کے لیے مامور ڈاکٹر اور عملہ آپ سے بیماری کی علامات کے متعلق مشورہ دینگے کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

یاد رکھیں کہ سٹاف ممبران اور دوسرے مریضوں کا تحفظ آپ کے صحیح رویے پر منحصر ہے۔ کینسر کیئر سینٹر آپ کا شکر گزار رہے گا۔

اگر آپ میں علامات موجود ہیں اور آپ کینسر کیئر سینٹر پہنچ چکے ہیں۔

-اگر آپ میں نزلہ زکام جیسی علامات موجود ہیں تو فوری اپنے معالج یا میڈیکل اسٹاف کو مطلع کریں۔ (برائے مہربانی علاج کی جگہ اور انتظار گاہ میں جانے سے اجتناب کریں۔)

-کھانستے وقت ٹشو پیپر کا استعمال کریں اور اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہیں تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپنے کے لیے اپنے بازو کا استعمال کریں۔ کسی سے ماسک کا پوچھیں اور اسے پہنیں۔

اسپتال پہنچنے کے باء

کووڈ-19 وبا میں اسپتال وزٹ کے دوران آپ اور آپ کے ساتھ آنے والے اشخاص سرجیکل ماسک استعمال کرے۔

جسمانی قربت

-اپنے ڈاکٹر اور عملے سے بھی جسمانی فاصلہ رکھیں۔

-ہاتھ ملانے، مصافحہ کرنے، گلے ملنے اور بوسہ لینے سے اجتناب کریں۔

-اسپتال میں موجود تمام افراد سے جسمانی فاصلہ رکھیں۔

مریضوں کو کسی بھی اسپتال میں دوسرے افراد سے (2 میٹر۔ 6 سے 7 فٹ) کا فاصلہ برقرار رکھنا ہے۔

ملاقات کے لیے آنے والے یا ساتھی:
انتہائی مجبوری میں اسپتال جائیں۔

ملاقات کے لیے آنے والے افراد کی تعداد: ہجوم سے بچنے اور سب کی حفاظت کی یقین دہانی کے پیش نظر ایک وقت میں صرف ایک شخص ہی ملاقات کے لیے آسکتا ہے

تشویشناک حالت میں زیر علاج مریضوں کے تیمار داروں کو استثنیٰ دیا جاسکتا ہے مگر کووڈ-19 سے متاثرہ علاقوں میں نہیں۔

مقامی قواعد و ضوابط پر توجہ رکھیں۔ کووڈ-19 سے متاثرہ علاقوں میں مقامی صحت کا محکمہ مزید سخت اقدامات اٹھاسکتا ہے۔ ہسپتال میں کسی ملاقاتی یا فیملی ممبر کو

کلینک/ایمبولیٹری ریپارٹمنٹ/اینٹی کینسر تھیراپی والی جگہ پر جانے کی اجازت نہیں ہوگی

اگر

ممکن ہو تو علاج کے لیے اکیلے آجائیں۔

ملاقاتیوں کو ریڈیو تھراپی والے حصوں میں جانے کی اجازت بھی نہیں ہوگی۔

مریض، ملاقاتی اور ساتھ رہنے والے افراد صرف ضرورت کے تحت ہی اسپتال میں موجود رہ سکتے ہیں۔

اسپتال میں داخل ہوتے وقت، مریض کے کمرے یا اسپتال سے جاتے وقت، مریض اور ملاقاتی 70 فیصد الکوحل والے سینیٹائزر کا استعمال کریں اور ہاتھ دھوئیں۔

ہینڈ

سینیٹائزر اسپتال میں داخلے کی جگہ پر نصب ہوں گے۔ اپائنٹمنٹس اور ملاقات کی منصوبہ بندی کریں۔

انتظار گاہ میں ہجوم سے بچنے کے لیے مریضوں کو جلدی نہ پہنچنے کی ترغیب دیں۔ (وہ اپنی کار میں بیٹھ کر انتظار کر سکتے ہیں۔)

آرام گاہ، کافی اور کھانے کے مقامات

اسپتالوں میں بھیڑ والی جگہوں، کافی ایریاز، ریستورانٹس اور انتظار گاہوں میں جانے سے اجتناب کریں۔

ان

مقامات پر 2 میٹر، 6 سے 7 فٹ تک فاصلہ رکھنے کے باوجود وباء سے متاثرہ ہونے کا خطرہ ہے۔

پارکنگ سروس کا استعمال کم سے کم کیا جائے اور ضرورت کے تحت مریضوں کے لیے وہیل چیئر دستیاب ہو۔

زیر علاج مریضوں کے لیے

The Author and the main coordinator:

Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

کنسر وارڈ میں داخل مریضوں کی حفاظت کیلئے کووڈ-19 سے متاثرہ مریضوں کو غیر متاثرہ مریضوں اور مشتبہ مریضوں سے دور رکھا جاتا ہے۔ کسی ملاقاتی کو کووڈ-19 سے متاثرہ مریضوں سے ملاقات کی اجازت نہیں۔ کووڈ-19 سے غیر متاثرہ مریض کی عیادت سے اجتناب کریں۔ بہر حال صرف ایک (1) ملاقاتی یا اس کے ہمراہ شخص کی موجودگی کو ایک محدود وقت اور مخصوص اجازت کے بعد آنے دیا جاسکتا ہے۔

اپنی صحت کے حوالے سے خواہشات کا اظہار کریں

ووبا کی انتہائی خراب حالات میں اسپتال آنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ (کووڈ-19 سے غیر متاثرہ مریضوں کو بھی)

اپنے آپ سے اہم سوال پوچھنے کیلئے تیار رہیں۔ اپنے پیاروں سے مشورہ کریں اور اسے نوٹ کریں۔

کونسی معیار زندگی میرے لیے ناقابل قبول ہوگی؟

صحت

خراب ہونے پر میرا سب سے اہم مقصد کیا ہے؟

اگر

میں خود سے بات کرنے کے قابل نہ رہوں ہیں تو ایسا کون ہے جو میرے لیے فیصلہ لے سکے؟

میرے

لیے فیصلے کرنے میں کون شامل نہیں ہونا چاہیے؟

اگر

میرا دل بند ہو جاتا ہے تو کیا میں سی پی آر کروانا چاہتا ہوں۔ (اے ایس سی او)

کووڈ-19 کی صورتحال میں خون کا عطیہ اور انتقال خون

کیا مجھے خون کی منتقلی سے کووڈ-19 وائرس ہوسکتا ہے؟ اب تک کوئی شواہد نہیں ملے کہ کورونا وائرس انتقال خون سے منتقل ہوسکتا ہے۔ خون دینے والے تمام افراد عطیات سے قبل اپنی اسکریننگ کروائیں گے۔

کووڈ-19 وائرس کی موجودگی جاننے کے لیے کیا میں خون کا عطیہ کرسکتا ہے۔ نہیں، کورونا کی تشخیص کے لیے آپ اپنا خون عطیہ نہیں کرسکتے۔

کیا عطیہ کیے گئے خون سے مجھے کووڈ-19 ہوسکتا ہے۔ نہیں، خون کا عطیہ محفوظ ہے۔ جراثیم سے پاک سوئیاں استعمال کے بعد ضائع کردی جاتی ہیں۔ اگر آپ کو خون کی ضرورت ہے تو اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے کہیں کہ وہ خون کا عطیہ کریں۔

میں کووڈ-19 سے متعلق مزید جاننا چاہتا ہوں!!!



The Author and the main coordinator:
Hassan Hameed (Medical Oncologist at Christie Hospital, Manchester, UK)

ہیلتھ کیئر ٹیم سے پوچھے جانے والے ممکنہ سوالوں کی فہرست اس لنک پر موجود ہے۔

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>

عالمی ادارہ صحت کووڈ-19 سے متعلق تازہ ترین صورتحال اپنی ویب سائٹ پر اپ لوڈ کر رہا ہے۔

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

مزید فائد مند معلومات جو مل سکتی ہیں -

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

اے ایس سی (امریکن کینسر سوسائٹی)

<https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html>

اے ایس سی (امریکن کینسر سوسائٹی)

<https://www.cancer.org/involved/help-fight-cancer-from-home-during-covid-19.html>