

# کورونا وائرس کیوں مختلف ہے؟

کورونا وائرس (این سی او وی۔ 19) موسمی فلو اور سارس سے کہیں زیادہ بدتر ہے ، اور کچھ محققین کا خیال ہے کہ ہسپانوی فلو کے بعد سے اب تک کا یہ بدترین پھیلاؤ ہے ، جس سے 500 لاکھ اموات ہوئیں ، صرف ہندوستان میں ہی 200 لاکھ اموات ہوئیں۔

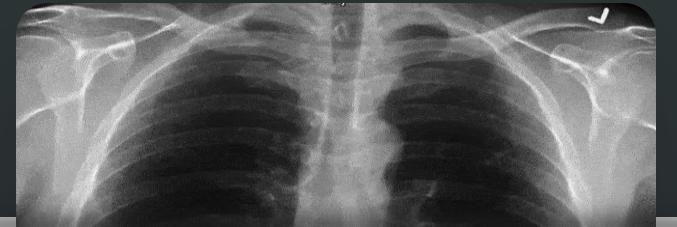
یہاں کچھ طریقے ہیں جس میں کورونا وائرس فلو / عام سردی سے مختلف ہے

- **خطرناک طور پر متعدی:** کورونا وائرس سے متاثرہ فرد 7 افراد تک کی بیماری لگاسکتا ہے ، اور ان میں سے ہر ایک مزید 7 افراد کو بھی متاثر کرسکتا ہے<sup>1</sup> , جبکہ عام سردی / انفلوئنزا صرف 1.3 افراد کو ہی متاثر کرسکتی ہے۔ مزید برآں ، کورونا وائرس ہوا ، چھینکنے والی بوندیں ، آنتوں سے متعلق مادے اور یہاں تک کہ آنکھوں کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے۔
- **چھینے میں بہت اچھا ہے:** متاثرہ افراد کوئی علامت یا علامت نہیں دکھائے گا (اعلیٰ درجہ حرارت ، کھانسی ، وغیرہ) 14 سے 28 دن تک۔ تاہم ، وہ اس عرصے کے دوران وائرس پھیلائیں گے۔<sup>2</sup>
- **اعلیٰ پیچیدگی کی شرح:** اگر آپ کو انفیکشن ہوتا ہے تو ، آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت کے 20٪ امکانات ہوں گے۔ اگرچہ یہ کم محسوس ہوسکتا ہے ، لیکن یاد رکھیں کہ جب متعدد افراد انفیکشن میں ہوں گے تو ، اسپتال مکمل طور پر بھر جائیں گے۔ چین میں ، لوگ بنیادی وجہ اس وجہ سے اسپتالوں کے باہر مر رہے ہیں۔
- **کوئی ویکسین یا استثنیٰ نہیں ہے:** ڈبلیو ایچ او کے مطابق ، 2021 تک ایک ویکسین تیار نہیں ہوگی۔ اضافی طور پر ، فلو / انفلوئنزا کے برخلاف ، ہمارے پاس اس وائرس سے استثنیٰ نہیں ہے۔
- **ٹیسٹ ٹھیک سے کام نہیں کرتے ہیں:** کورونا وائرس کے میڈیکل ٹیسٹ اکثر یہ پتہ لگانے میں ناکام رہتے ہیں کہ آیا کوئی شخص انفیکشن میں ہے یا نہیں۔<sup>3</sup>
- **دوبارہ انفیکشن زیادہ خراب ہے:** اگر آپ کورونا وائرس انفیکشن سے بچ جاتے ہیں تو ، ایک ریفیکشن مہلک ہوگا۔<sup>4</sup> مزید برآں ، آپ بازیابی کے بعد بھی وائرس پھیلانے رہیں گے۔<sup>5</sup>

# اس کا جسم پر کیا اثر پڑتا ہے؟

کورونا وائرس پھیپھڑوں کے ٹشووں پر حملہ کرتا ہے ، ان کو سیال سے بھرتا ہے ، جس سے نمونیا ہوتا ہے۔ یہ سینے کے ایکس رے میں سفید دھبوں کی طرح دکھائی دیتا ہے۔<sup>6</sup>

تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ وائرس گردوں اور دل پر بھی حملہ کرتا ہے۔<sup>7</sup>



# سورج پھلے ہیں۔

:کورونا وائرس کے زیادہ تر علامات<sup>6</sup> <sup>7</sup> عام سردی کی علامات سے ملتے جلتے ہیں ، یہی وجہ ہے کہ طبی جانچ کے بغیر اس کا پتہ لگانا اتنا مشکل بنا دیتا ہے

- بخار:** کورونا وائرس سے متاثرہ لوگوں میں سے آدھے افراد کو بخار ہوا ، لیکن یاد رکھیں کہ عام سردی / فلو بھی آپ کو بیمار کردے گا۔ لہذا اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو ، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کورونا وائرس سے متاثر ہیں۔ کافی آرام کرو اور کافی پانی پیو ، اور خود کو مشاہدے میں رکھو۔
- خشک کھانسی:** نصف سے زیادہ متاثرہ معاملات خشک کھانسی میں پیدا ہوئے ہیں ، جو ایسا لگتا ہے کہ عام سردی سے کورونیا وائرس انفیکشن کی تمیز ہوتی ہے۔
- پٹھوں میں درد یا تھکاوٹ:** متاثرہ معاملات میں سے نصف کو پٹھوں میں درد تھا اور / یا عام طور پر تھکا ہوا محسوس ہوتا تھا۔
- سانس لینے میں دشواری:** نصف مریضوں کو سانس لینے میں بڑی دشواری کا سامنا کرنا پڑا۔

اگر آپ کو بخار آتا ہے ، پٹھوں میں درد ہوتا ہے اور خاص طور پر خشک کھانسی میں مبتلا ہوتا ہے - براہ کرم 011-23978046 (انڈین نیشنل ہیلتھ لائن نمبر) سے رابطہ کریں ، یا کسی قریبی اسپتال سے رابطہ کریں اور کورون وائرس کی جانچ کریں۔ یاد رکھنا ، یہ فلو کا موسم ہے۔ اگر آپ ان علامات کا تجربہ کرتے ہیں تو ، یہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا ہے کہ آپ کو متاثرہ ہے۔ گھبرائیں نہیں ، اور اس کے بجائے چیک آؤٹ کریں۔

اگر آپ ٹیسٹ کروانا چاہتے ہیں تو ، آپ اپنے قریب واقع ٹیسٹ سنٹر کا بھی دورہ کر سکتے ہیں [https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload\\_documents/Testing\\_sites\\_for\\_COVID19.pdf](https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf): اگر آپ ٹیسٹ کروانا چاہتے ہیں تو ، آپ اپنے قریب واقع ٹیسٹ سنٹر کا بھی دورہ کر سکتے ہیں

جب کہ کورونا وائرس کا کوئی علاج نہیں ہے ، ڈاکٹر آپ کی علامات کا علاج کر سکتے ہیں اور آپ کو بہتر محسوس کر سکتے ہیں جب کہ آپ کا مضبوط مدافعتی نظام وائرس سے لڑتا ہے۔

# جو چیزیں آپ کے پاس ہونی چاہئیں۔

:آپ کو کچھ بنیادی چیزیں یہ ہیں **لازمی** کورونا وائرس وبائی مرض کے دوران ہونا

- اوزار:** موم بتیاں ، بیٹریاں ، بجلی کے بینک ، فلیش لائٹس ، سگریٹ لائٹر ، ڈکٹ ٹیپس ، کاغذ کے تولیے / نپکن اور کینچی کی ضرورت ہوگی۔
- ماسک بھی اتنے N99 اور N95 ماسک موجود ہوں ، اور جب بھی آپ باہر جائیں گے تو ان کو ضرور پہنیں۔ جراحی کے ماسک کام نہیں کریں گے ، اور یہاں تک کہ N99 یا N95 **ماسک:** آپ کے پاس اسٹاک میں موثر نہیں ہیں۔
- دوائیں:** 3 سے 6 ماہ تک دواؤں کا ذخیرہ کریں جس کی آپ کو یا آپ کے اہل خانہ کو ضرورت ہے (بلڈ پریشر ، ذیابیطس ، اور دیگر حالتوں کے لئے دوائیں)۔ نیز ، یہ بھی یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ملٹی وٹامن ضمیمہ جات ، اور درد سازوں جیسے ایپروفین کا ایک مجموعہ ہے۔
- مددگار کیمیکل:** اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو ہاتھ سے صاف کرنے والے ، آسوپروپائل الکحل (شراب رگڑنے) ، ڈس انفیکشن ، پچھر سے بچانے والے ، اینٹی فنگل کریم موجود ہیں۔



یہاں کچھ اختیاری اشیا ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہوسکتی ہے۔

- **آنکھوں کا تحفظ:** اگر آپ کسی متاثرہ علاقے کے قریب رہ رہے ہیں تو ، یہ ضروری ہے کہ آپ کو آنکھوں کا مناسب تحفظ حاصل ہو۔ اس معاملے میں ، سوئنگ چشمیں بہترین آپشن ہوسکتے ہیں۔ وہ پورے چہرے والے گیس ماسک کے مقابلے میں سستے اور استعمال میں آسان ہیں جن کی قیمت میں ایک قیمت ہوتی ہے (اور یہ دستیاب نہیں ہوسکتا ہے)۔
- **ہاتھ سے تحفظ:** نائٹریل دستانے سستے ، ڈسپوزایبل ، اور پہننے میں آسان لوازمات ہیں جو آپ کو ممکنہ طور پر متاثرہ افراد سے جلد رابطے سے بچا سکتے ہیں۔
- **اضافی کھانے کی اشیاء:** آپ خشک میوہ جات ، جام ، نمکین مکھن ، اور بغیر خشک کھانے کی اشیاء پر بھی اسٹاک کرسکتے ہیں۔

# وہ کام جو آپ کو کرنا چاہئے۔

یہ کچھ چیزیں آپ ہیں **لازمی** کورونا وائرس وبائی مرض کے دوران کریں

- **باہر جب ہمیشہ ماسک پہنیں:** ماسک آپ کو نہ صرف آپ کے چہرے کو چھونے سے روکتے ہیں ، بلکہ وہ جراثیم کے ذرات کو آپ کے ناک اور منہ میں جانے سے بھی روکتے ہیں۔
- **اکثر ہاتھ دھوئے:** آپ کو باہر سے یا واش روم سے آنے کے بعد ، اور کھانا کھانے پینے سے پہلے ہاتھ دھوئے۔ اچھی صحت کو یقینی بنانے کے لئے مناسب حفظان صحت بالکل ضروری ہے۔ اضافی طور پر ، مکھی پر اپنے ہاتھوں کو صاف کرنے کے لئے اپنے ساتھ ایک چھوٹا کھجور صاف کرنے والا رکھیں۔
- **عطیہ کریں:** اپنے پڑوسیوں اور اپنی برادری کے پرانے ممبروں کی مدد کریں ، اپنے پڑوسیوں ، کنبہ کے افراد اور نوکریوں (اگر کوئی ہے) کو اضافی نقاب عطیہ کریں جن کے پاس کوئی سامان نہیں ہے۔ مزید برآں ، آپ کو کسی گھر کی نوکریوں سے جو آپ کے گھر / دفتر میں ملازمت کرتے ہیں چھٹی لینے کے لئے کہیں گے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ایک انورٹر سسٹم ہے ، یا کم از کم پاور بینک اور ریچارج ایبل ، sure **بجلی کا انتظام کریں:** یہ مکمل طور پر ممکن ہے کہ جہاں بھی آپ ٹھہریں بجلی کی طویل کٹوتی ہوگی۔ اس کے ل بیٹریاں ہیں۔ کچھ تو چھوٹے سولر پینلز اور چارج کنٹرولرز کی خریداری پر بھی غور کر سکتے ہیں۔
- **پینے کا صاف پانی:** اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس واٹر فلٹریشن کا ایک بنیادی نظام موجود ہے جو بجلی کے بغیر کام کرسکتا ہے۔ پینے سے پہلے پانی کو ابالنے سے عجیب و غریب کام آجائے گا ، دوسرے طریقوں میں ایک چھوٹی چوٹکی پوٹاشیم پرمانگنیٹ کا استعمال ، آئوڈین گولیاں شامل کرنا ، کلورین کے قطرے استعمال کرنا ، یا پانی کو پاک کرنے کے لئے یووی ٹارچ کا استعمال کرنا شامل ہیں۔<sup>8</sup>

:کچھ اضافی نکات یہ ہیں

- **کپڑوں پر آئوسوپائل شراب (الکحل کی مالش) چھڑکیں:** باہر مختصر سفر سے گھر واپس آنے کے بعد ، اپنے کپڑوں کو چھڑکنے والی الکحل / آئوسوپرائل شراب سے چھڑکیں (اس میں زیادہ سانس نہ لیں!)۔<sup>9</sup> مزید برآں ، الکحل / آئوسوپائل شراب کو بھی رگڑنے سے اپنے موبائل اسکرینوں کو صاف کرنا یقینی بنائیں ، کیونکہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کورونا وائرس آپ کے فون کی اسکرینوں پر 96 گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔<sup>10</sup>
- **لہسن کھائیں:** لہسن میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو جراثیم سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں ، اس کے ساتھ ساتھ ایک مرکب جس میں ایلین بھی کہا جاتا ہے۔ نوٹ: لہسن کھانے سے آپ کو کسی بھی حالت میں کورونا وائرس کے خلاف استثنی نہیں ملے گا۔ لہسن عام سردی اور فلو کو آپ کے جسم پر حملہ کرنے سے روکتا ہے ، اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ خشک کھانسی ، بخار ، اور گلے کی سوزش کی

# آگے کیا؟

اس معلومات کو شیئر کریں اور اپنے دوستوں اور کنبہ والوں میں آگاہی پھیلائیں۔ واٹس ایپ کھولنے کے لئے نیچے کلک کریں۔



واٹس ایپ پر شیئر کریں

اس ویب سائٹ کی میزبانی کرنا ، مواد لکھنا ، اور تفصیلات کو اپ ڈیٹ کرنے میں قیمتی رقم اور وقت کی لاگت آتی ہے ، اور میں صرف ایک طالب علم ہوں۔ براہ کرم ذیل میں پے ٹی ایم یا دیگر یو پی آئی طریقوں کے ذریعے عطیہ کرنے پر غور کریں۔



Or

**Name:** Victor A. Sinha

**UPI Virtual ID:** 917384999678@federal

**Account Number:** 99980100150890

**IFSC Code:** FDRL0001438

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

Hemant Kulshreshtha Malayka Singh Ledenla Sherpa Anhad Moin Jakhmola Shivendu Mahajan Prachee Majumdar  
Nivedita Dutta Sayari Pal Nivedita Basu Sayani Das Namrata Goswami Anubroto Maitra  
Sasidhar Patri Joydeep Roy Anushmita Dutta Gunjan Nath Pooja Sharma Abhinav Vishwaksen Sharma

And several others.