

کورونا وائرس کا مرض 2019 (COVID-19)

## COVID-19 سے اپنے خطرے کو کم کریں

یہ حقائق نامہ COVID-19 کی سنگین بیماری کے وسیع تر خطرے میں مبتلا افراد، جیسے عمر دراز افراد اور دیرینہ طبی کیفیات میں مبتلا افراد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس سے آپ کو یہ تعین کرنے میں مدد ملے گی کہ COVID-19 کی زد میں آنے کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

### کس کو زیادہ خطرہ لاحق ہے؟

COVID-19 سے ہسپتال میں بھرتی ہونے یا موت ہونے کا خطرہ درج ذیل کے ساتھ بڑھ جاتا ہے:

- عمر، آپ کی عمر بڑھنے پر خطرہ خاص طور پر عمر دراز بالغوں میں بڑھ جاتا ہے؛
- دیرینہ طبی کیفیت میں مبتلا ہونا بشمول موٹاپا، ذیابیطس، پھیپھڑا/دل/گردہ/جگر کے امراض، فالج، ہائی بلڈ پریشر، اور ایسی کیفیات جو نظام مامونیت کو کمزور کر دیتی ہیں (جیسے بعض کینسر، غیر علاج کردہ HIV/AIDS)؛
- ایسی دوائیں لینا جو نظام مامونیت کو کمزور کر دیتی ہیں (جیسے، کیموتھراپی، کھائی جانے والی اسٹیرائڈ والی دوائیں)۔

### آپ جسمانی لحاظ سے جتنے لوگوں کے قریب ہیں ان کی تعداد محدود کریں

- آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں ان کے علاوہ:
- آپ جتنے لوگوں کے قریب ہیں ان کی تعداد محدود کریں؛
- لوگوں سے ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ دور (کم از کم 2 میٹر/6 فٹ دور) رہیں۔
- جب بھی ممکن ہو فون، ویڈیو چیٹ، یا ٹیکسٹ کے ذریعے دوستوں اور فیملی کے رابطے میں رہیں؛
- اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کریں۔
- جب بھی ممکن ہو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ (جیسے ڈاکٹرز، فزیوتھراپسٹس) سے ورجوئل طریقے سے ملیں

### اندرون میں بند مقامات اور بھیڑ بھاڑ والی جگہوں سے بچیں

- جب بھی ممکن ہو اپنے دوستوں اور فیملی سے بیرون میں ملاقات کریں۔
- اگر آپ کو اندرون میں ملاقات کرنا ضروری ہو تو، جب بھی ممکن ہو ہوا داری کو بہتر بنانے کے لیے کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔
- اگر ممکن ہو تو بھیڑ بھاڑ والے اسٹورز اور دیگر اندرونی مقامات سے بچیں۔ خریداری کرنے کے لیے کم مصروف اوقات منتخب کریں، اور ڈیلیوری سروسز استعمال کریں یا دوسروں سے اپنے لیے غذا اور رسد لانے کو کہیں۔
- عوامی نقل و حمل، ٹیکسیوں اور رائیڈ شیئرز کا استعمال محدود کریں۔ اگر آپ کو نقل و حمل کی یہ شکلیں استعمال کرنا ضروری ہوں تو، ممکن ہونے پر کم مصروف اوقات منتخب کریں، سماجی دوری پر عمل کریں، ماسک پہنیں اور ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔ اگر آپ کو ٹیکسی یا رائیڈ شیئر لینا ضروری ہو تو، ماسک پہنیں، یقینی بنائیں کہ ڈرائیور ماسک پہنتا ہے، پیچھے بیٹھیں اور کھڑکی کھول دیں۔

## ماسک پہنیں اور اپنے پاس موجود لوگوں کے پہننے کو بھی یقینی بنائیں

- دوسروں کو انفیکشن پھیلانے سے روکنے میں اپنی مدد کے لیے غیر طبی ماسک پہنیں۔
- جب آپ اندرون میں اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں کے ساتھ ہوں تو ماسک پہنیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس موجود لوگ بھی پہننے ہوئے ہیں (یہ فرض کرتے ہوئے کہ آپ انہیں جانتے ہیں اور ان کے ساتھ ماسک کے استعمال پر گفتگو کرنا محفوظ ہے)۔
- جب بھی آپ بیرون میں اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں سے 2 میٹر/6 فٹ کے اندر ہوں تو ماسک پہنیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس موجود لوگ بھی پہننے ہوئے ہیں۔

## اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صاف کریں

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں۔ دستی تولیے شیئر نہ کریں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی دست صفا (90% - 60% الکحل) لے کر چلیں اور استعمال کریں۔
- جب بھی آپ دوسروں کے ذریعہ چھوئی گئی چیزوں یا سطحوں کو چھوئیں، اور اگر آپ دوسرے فرد کو چھوئیں تو بھی اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔ اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں، اور اگر آپ کو چھونے کی ضرورت پڑے تو، پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔

## صحت مند رہنے میں مدد کے لیے دیگر حکمت عملیاں

- انفلونزا وائرس سے خود کو بچانے کے لیے جب بھی انفلونزا ٹیکہ دستیاب ہو تو اسے لے لیں۔
- اپنے گھر میں کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں (جیسے دروازے کے دستے، بجلی کے سوئچز) کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- اگر آپ میں COVID-19 سے ہم آہنگ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں یا کسی مرکز تشخیص پر جائیں۔
- اگر آپ کو اپنی یا کسی عزیز کی ذہنی صحت کے بارے میں تشویشات لاحق ہوں تو مدد طلب کریں۔

## وسائل

- [کینیڈا کی صحت عامہ ایجنسی: غیر محفوظ آبادی اور COVID-19](#)
- [کینیڈین کوالیشن فار سینٹرز مینٹل ہیلتھ:](#)
- [صحت عامہ کی اس صورتحال کے دوران اضطراب سے لڑنے کے لیے تجاویز](#)
- [جسمانی دوری قائم رکھتے ہوئے کرنے لائق کلم](#)
- [وزارت صحت: عالمگیر وبا کے دوران ذہنی صحت اور لت کے مسائل کا سامنا کرنے والے کینیڈین باشندوں کے لیے وسائل](#)
- [کینیڈین کینسر سوسائٹی: کینسر اور COVID-19](#)
- [بچوں کی صحت کے بارے میں: کمزور قوت مدافعت والے بچوں اور دیرینہ طبی کیفیات میں مبتلا بچوں کے والدین کے لیے معلومات](#)
- [CATIE: کورونا وائرس کا مرض \(COVID-19\)، HIV اور ہیپاٹائٹس C: آپ کے جاننے لائق باتیں](#)
- [پبلک ہیلتھ اونٹاریو: عوامی وسائل](#)

## وائرس کے بارے میں جانیں

COVID-19 کے بارے میں مزید جاننے اور اس سے متعلق تازہ ترین معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، اونٹاریو کی وزارت صحت کی ویب سائٹ [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) پر ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

اس دستاویز میں درج معلومات 18 نومبر 2020 تک تازہ ترین ہیں