کورونا وائرس کے مرض (کووِڈ-19) کے بارے میں

یہ کیا ہے

کووِڈ-19 کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی ایک بیماری ہے۔

انسانی کورونا وائرس عام ہیں اور عموماً ہلکی بیماریوں کے باعث ہوتے ہیں ، عام زکام کی طرح۔

پھیلاؤ

کورونا وائرسز عام طور پر ایک متاثرہ شخص کے ذریعے مندرجہ ذیل طریقوں سے پھیلتے ہیں:

- کھانستے یا چھینکتے وقت آپ کی تنفس کی ننھی بوندوں کے ذریعے۔
- قریبی ذاتی رابطہ ، جیسے چھونے یا مصافحہ کے ذریعے
- کسی چیز پر وائرس کے ہوتے ہوئے اس کو چھونے سے ، پھر ہاتھ دھونے سے پہلے اپنی آنکھوں ، ناک یا منہ کو چھونے سے

اب تک کی علم کے مطابق یہ وائرس ہواداری کے نظام (وینٹیلیشن سسٹم) کے ذریعے یا پانی کے ذریعے نہیں پھیلتے ہیں۔

اگر آپ کو علامات ہیں

اگر آپ کو کووِڈ-19 کے علامات ہیں – بخار، کھانسی ، یا سانس **لینے میں دشواری:**

- دوسروں تک پھیلانے سے گریز کرنے کے لئے گھر پر رہیں (**آئسولیٹ ہوں**)
  - اگر آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں تو ، الگ کمرے میں رہیں یا 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں
- صحت سے متعلق کسی پیشہ ور سے ملنے سے پہلے فون کریں یا اپنے **مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی** کو فون کریں
  - انہیں اپنی علامات بتائیں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں
- اگر آپ کو فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہو تو ، 911 پر کال کریں اور انہیں اپنے علامات بتائیں

علامات

علامات بہت ہلکے یا کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

وائرس سے سامنہ کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 14 دن لگ سکتے ہیں۔

بخار

کھانسی

سانس لینے میں دشواری

انسداد

انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے:

- ہر وقت **جسمانی دوری** بجا رکھنے پر عمل کریں
- اگر آپ بیمار ہیں تو دوسروں تک بیماری پھیلانے سے گریز کرنے کے لئےگھر پر رہیں
- اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں
- اپنی آنکھوں ، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں ، خاص طور پر غیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے
- بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں
- کھانسی یا چھینک آنے پر:
  - جراثیم کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئےاپنے منہ اور ناک کو اپنے بازو یا ٹشو سے ڈھانپیں
  - کسی بھی ٹشوز کو جو آپ نے استعمال کیا ہو اسے جلد از جلد کچرے میں ڈال دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھ دھو لیں
- کثرت سے چھونے والی اشیاء اور سطحوں جیسے کھلونے ، الیکٹرانک آلات اور دروازوں کے ہتھّوں کو صاف ستھرا اور جراثیم کش کریں
- اپنے آس پاس کے لوگوں اور سطحوں کی حفاظت کے لئے **غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز** (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے **تعمیر کیا گیا** ، اورفیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پرحلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہنیں

مزید معلومات کے لئے

canada.ca/le-coronavirus ملاحظہ کریں یا

1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Canada