



وہ لوگ جنہیں کووڈ-19 میں شدید بیماری کا خطرہ ہے

اگرچہ کووڈ-19 کسی کو بھی بیمار بنا سکتی ہیں ، لیکن کچھ کینیڈینوں کو اپنی بنیادی طبی حالت اور عمر کی وجہ سے کسی بھی بیماری سے شدید پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو زیادہ شدید بیماری یا اس سے متاثر ہونے کے نتائج کا خطرہ ہے تو، آپ کو کووڈ-19 سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے عمل کر سکتے ہیں۔

کس کو زیادہ شدید بیماری یا اس سے متاثر ہونے کے نتائج کا خطرہ ہے؟

- زرا زیادہ عمر کے بالغ لوگ (بر دبائی کے ساتھ بڑھتا ہوا خطرہ، خاص طور پر 60 سال سے زیادہ عمر میں)
- دائمی طبی حالت سے متاثر کسی بھی عمر کے لوگ بشمول:
 - پھیپھڑوں کی بیماری
 - دل کی بیماری
 - بڑھا ہوا فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)
 - ذیابیطس
 - گردے کی بیماری
 - جگر (لیور) کی بیماری
 - ذہنی فتور (ڈیمینشیا)
 - اسٹروک
- کسی بھی عمر کے افراد جن کے مدافعتی نظام کمزور ہیں ، بشمول وہ افراد جو:
 - کسی بنیادی طبی حالت یا بیماری میں مبتلا ہیں (جیسے کینسر)
 - ایسی دوائیاں لے رہے ہیں جن کی وجہ سے مدافعتی نظام کمزور پڑ جائے (جیسے کیموتھریپی)
- موٹاپے میں مبتلا افراد (40 یا اس سے زیادہ بی ایم آئی (BMI))

تیار رہیں

- کووڈ-19 کے بارے میں معلومات حاصل کریں اور www.canada.ca/coronavirus ملاحظہ کر کے آگاہ رہیں۔
- اپنی کمیونٹی میں کووڈ-19 کے بارے میں تازہ ترین معلومات رکھنے کے لئے اپنی صوبائی / علاقائی اور میونسپل کی صحت سے متعلق ویب سائٹس ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ کو کچھ ہفتوں کے لئے گھر پر رہنا پڑتا ہے، تو ضرورت کے مطابق گروسری ، پالتو جانوروں کے کھانے اور صفائی اور جراثیم کشی کے سامانوں کا ذخیرہ رکھیں۔
- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اس بارے میں بات کریں کہ اپنی حفاظت کیسے کی جائے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کافی مقدار میں دواؤں اور طبی سامان کی فراہمی ہے۔
- فون یا ای میل کے ذریعہ دوسروں کے ساتھ منسلک رہنے کی تیاری کریں۔
- خاندان کے کسی فرد ، کسی ہمسایہ یا دوست سے باہر کی چھوٹی موٹی ضروری کاموں میں مدد کے لئے کہیں (جیسے ، نسخوں والی دوائیں منگوانا ، گروسری خریدنا)۔
- اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ کے گھر میں کھانا یا دوائیاں پہنچانے کے لئے کون سی خدمات دستیاب ہیں۔
- علامات کے لئے خود کو مانیتئر کریں۔





اپنے کووڈ-19 کے خطرے کو کیسے کم کریں

- اگر ممکن ہو تو ، صرف طبی طور پر ضروری تقریروں کے لئے اپنا گھر چھوڑ دیں۔
- بیمار لوگوں سے دور رہیں۔
- دوسروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں ، خاص طور پر وہ لوگ جنہوں نے سفر کیا ہو یا جنہیں وائرس کا سامنا ہوا ہو۔
- اگر رابطے سے گریز نہیں کیا جاسکتا ہے تو ، درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:
 - اپنے اور دوسرے شخص کے درمیان کم سے کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں
 - مصافحہ ، بوسہ یا گلے ملنے کے بجائے دوستانہ طریقے سے ہاتھ ہلائیں۔
 - بات چیت کو مختصر رکھیں
- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ کے لئے ہاتھوں کو بار بار صاف کریں یا ، اگر دستیاب نہ ہو تو ، کم از کم 60% الکحل پر مشتمل ہاتھ پر لگانے والے سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اپنے ہاتھوں سے اپنے منہ ، ناک اور آنکھوں اور / یا کھانے کو چھونے سے گریز کریں۔
- جب آپ گھر سے باہر ہوتے ہیں تو الکحل پر مبنی ہاتھ پر لگانے والے سینیٹائزر ساتھ لے کر جائیں۔
- اکثر چھوئے جانے والے سطحوں کو چھونے سے گریز کریں ، جیسے عوامی مقامات پر دروازوں کے نوپس ، بینڈریل اور لفٹ بٹن۔
- اگر آپ کو عوامی مقامات پر سطحوں کو چھونے کی ضرورت ہے تو ، اپنے ہاتھ کو ڈھانپنے کے لئے ٹشو یا اپنی آستین کا استعمال کریں۔
- کم از کم دن میں ایک بار ، اکثر چھوئے جانے والے سطحوں کو صاف جراثیم کش کریں ، جیسے بیت الخلا ، پلنگ کے پاس والی ٹیبل ، دروازوں کے نوپس ، فون اور ٹیلی ویژن کے ریموٹ۔
- جراثیم کشی کے لئے ، صرف منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات کا استعمال کریں جن پر ڈرگ شناختی نمبر (DIN) موجود ہو۔ ڈی آئی این ہیلتھ کینیڈا کی طرف سے دیا ہوا ایک 8 عددی نمبر ہے اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ جراثیم کش مصنوعات کو کینیڈا میں منظوری حاصل ہے اور استعمال کے لئے محفوظ ہے۔
- جب منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات دستیاب نہیں ہیں ، گھریلو ڈس انفیکشن کے لئے ، لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق ، یا فی 250 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5 ملی لیٹر (ایم ایل) بلیچ کے تناسب میں یا ، فی لیٹر پانی کے ساتھ 20 ملی لیٹر بلیچ ملا کر ایک پتلا بلیچ محلول تیار کیا جاسکتا ہے۔ یہ تناسب 0.1% سوڈیم ہائپوکلورائٹ حل دینے کے لئے 5% سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل بلیچ پر مبنی ہے۔ گھریلو (کلورین) بلیچ کو صحیح طریقے سے سنبھالنے کے لئے ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر وہ جراثیم کشی کے لئے مائعوں کے استعمال کا مقابلہ کرسکتے ہیں تو ، اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرانک آلات (مثلاً ، کی بورڈز ، ٹچ اسکرینز) کو کم از کم روزانہ 70% الکحل سے جراثیم کش کیا جاسکتا ہے۔
- دوسروں کو ، جو بیمار ہیں ، یا بوسکتا ہے کہ ان کو وائرس کا سامنا ہوا ہے ، آپ سے دور رہنے کے متعلق یاد دلائیں۔
- ہجوم اور بڑے اجتماعات سے پرہیز کریں۔
- سمندری سفر اور کینیڈا سے باہر غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔

اگر آپ کو کووڈ-19 کی کوئی علامت ہوتی ہے تو کیا کریں

- کووڈ-19 کی علامات ، سے متعلق مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں کہ:
 - ہو سکتا ہے کہ وائرس سے سامنا ہونے کے بعد نماں ہونے میں 14 دن تک لگ جائیں
 - یا تو بہت معمولی ہو سکتی ہیں یا پھر زیادہ شدید
 - ایک شخص کے مقابلے میں دوسرے کو مختلف علامات ہوسکتی ہیں



- اگر آپ کو کوئی علامت شروع ہوتی ہے تو، گھر پر ہی رہیں اور اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں اور انہیں اپنے علامات کے بارے میں بتائیں۔
- صحت فراہم کرنے والے سے ملنے یا صحت کی دیکھ بھال کی سہولت گاہ جانے سے پہلے ہمیشہ فون کریں تاکہ وہ دوسروں کو جراثیم کے سامنا سے بچاسکیں۔
- درج ذیل علامات پر فوری غور کیا جانا چاہئے:
 - سانس لینے میں اہم دشواری (جیسے ، سانس نہیں پکڑ سکتے ، ہانپتے ہوئے)
 - سینے میں درد یا دباؤ
 - نئی الجھن یا جاگنے میں دشواری
- اگر آپ کو فوری غور کرنے والے علامات شروع ہوتے ہیں تو ، 911 پر کال کریں اور انہیں آگاہ کریں کہ آپ کو ممکناً کووڈ-19 ہے اور آپ کو پیچیدگیاں ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے:
Canada.ca/coronavirus
یا رابطہ کریں 1-833-784-4397

تاریخ ترمیم: 14-09-14