

کووڈ-19 وسائل برائے ہندوستان: سالوشن کا حصہ بنیں

مواصلات پر عمل درآمد کا ہدایت نامہ

اردو ایڈیشن



2021 میں ہندوستان کا کووڈ-19 بحران

ہندوستان حالیہ دنوں میں صحت کے بدترین بحران کے دور سے گزر رہا ہے، کووڈ-19 کی غیر متوقع دوسری لہر میں لاکھوں لوگ متاثر ہوئے اور مارے گئے۔ اس سال کے اوائل میں کیسز کی تعداد میں آئی کمی کے باعث لوگ خاطر جمعی سے بیٹھ گئے اور کووڈ-19 کو پھیلنے والے صحت سے متعلق برتاؤ کی تعمیل نہیں کی جیسے ماسک پہننا، ہاتھ دھونا، اور جسمانی دوری کا خیال رکھنا چھوڑ دیا۔

علاوہ ازیں، سوشل میڈیا کے بڑھتے استعمال کی وجہ سے کووڈ-19 کی روک تھام، علاج، تشخیص، نظم و نسق اور ٹیکہ کاری سے متعلق غلط فہمیوں اور بے ضابطہ طور پر غلط اطلاعات پھیلی۔ سوشل میڈیا اور دیگر ذرائع سے غلط معلومات اور غلط اطلاعات کا اشتہار مبینہ طور پر موجودہ بحران کا سب سے بڑا وسیلہ ہے اور غالباً کووڈ-19 کا خوف، غیر یقینی صورتحال اور بدانتظامی کا باعث بھی بنا ہے۔

[پارورڈ ٹی ایچ چیناسکول برائے صحت عامہ انڈیا ریسرچ سنٹر اور پروجیکٹ سنچار](#) کا مجموعی ہدف کووڈ-19 کی روک تھام سے متعلق قابل اعتماد اور درست معلومات فراہم کرتے ہوئے اس بحران کے خاتمے میں اپنا کردار ادا کرنا اور تازہ ترین ممکنہ شواہد کی روشنی میں پیش آنے والے پیشہ ورانہ رویوں کو فروغ دینا ہے۔ اس کا ازالہ کرنے کے لیے ہم یہ کووڈ-19- موصلاتاتی عمل درآمد ہدایت نامہ شراکت داروں اور ملحقین کے ساتھ شیئر کر رہے ہیں تاکہ انہیں حقائق، غلطیوں کا ازالہ کنندہ، اور کووڈ-19 کی روک تھام، اور جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے سوشل اور جذباتی تندرستی پر رہنما ہدایات کو سمجھنے میں مل سکے۔

ہم توقع کرتے ہیں کہ یہ ہدایت نامہ سب کے لئے ایک کارآمد وسائل کا کام کرے گا اور صارفین کو شواہد پر مبنی، درست معلومات تک رسائی حاصل کرنے، ڈاؤن لوڈ اور فروغ دینے کی سہولت فراہم کرے گا۔

مواصلاتی عمل درآمد ہدایت نامہ کے بارے میں

یہ ہدایت نامہ کس لیے ہے؟

- سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر موجود تمام برادریوں اور اسٹیک ہولڈروں کو کووڈ-19 کے بارے میں شواہد پر مبنی معلومات عام کرنا۔
- معاون رشاکت دار، وابستہ افراد، اور عام عوام میں کووڈ 19 کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور عوامی صحت اقدامات کی تعمیل کو فروغ دینا۔
- صحت عامہ سے جڑے کلیدی پیغامات عام کرنے کے لئے سوشل میڈیا کی ذمہ دارانہ استعمال کی حوصلہ افزائی کرنا۔

اس ہدایت نامہ کا استعمال کون کر سکتا ہے؟

- عوامی صحت سے جڑی تنظیمیں
- سول سوسائٹی سے جڑی تنظیمیں
- نامہ نگار
- سرکاری تنظیمیں
- اطباء اور دیگر طبی پیشہ وران

بحران کی ہنگامی صورتحال کے پیش نظر قدم اٹھانے کا یہی وقت ہے۔

ہدایت نامہ کا استعمال کس طرح کیا جاسکتا ہے؟

- آپ اس ہدایت نامہ کا استعمال معلومات اور وسائل ساجھا کرنے کے لیے کر سکتے ہیں مع:
 - o عوام الناس:
 - o کووڈ-19 کے مریض اور نگہداشت کنندگان
 - o حاملہ اور دودھ پلانے والی مائیں
- معلوماتی گرافک اور ویڈیو کلیپس سوشل میڈیا پلیٹ فارموں جیسے واٹس ایپ، ٹویٹر، فیس بک، اور دیگر پیغام رسانی ایپس پر ساجھا کریں۔ براہ راست سوشل میڈیا شیئرنگ فیچرس اور ڈاؤن لوڈ لنکس ہمارے گرافکس پر مجوزہ ترجمہ کے ساتھ موجود ہیں۔
- ہدایت نامہ بذات خود ایک انٹراکٹیو پی ڈی ایف کے طور پر سوشل میڈیا اور دیگر نیٹ ورکوں پر ساجھا کیا جاسکتا ہے۔

ہم آپ کے تاثرات اور شواہد پر مبنی تازہ ترین رہنما اصولوں کی بنیاد پر، اس گائیڈ کو باقاعدگی سے اپ ڈیٹ کریں گے۔ گائیڈ جلد ہی ہندوستان کی بڑی زبانوں میں بھی دستیاب ہوگی۔

ہدایت نامہ کے متعامل عناصر کا استعمال کس طرح کریں

ایک معلوماتی گرافک ڈاؤن لوڈ کیسے کریں؟



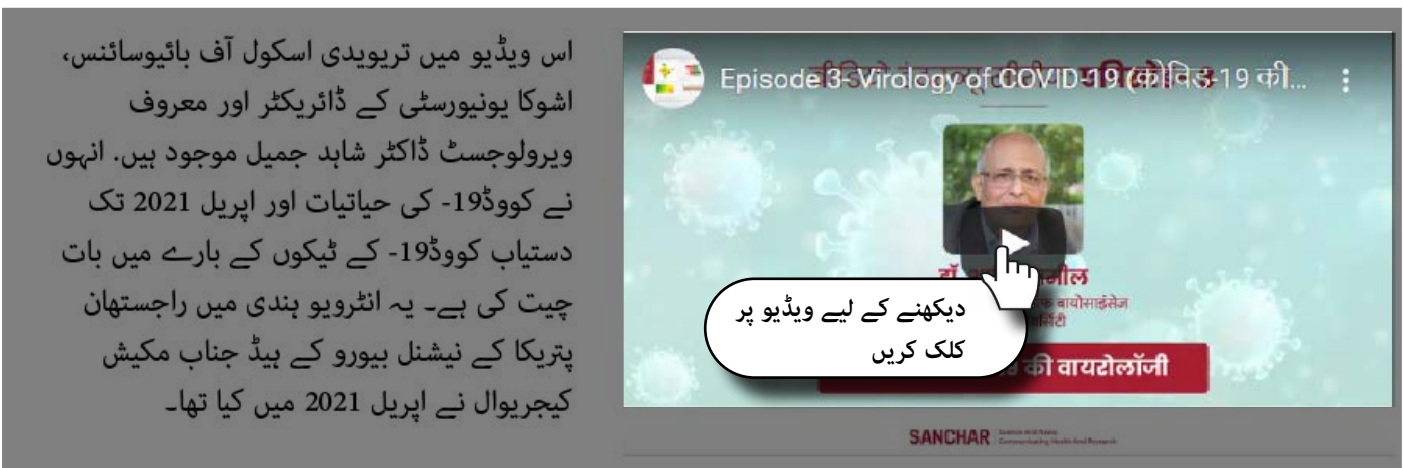
شروع کس طرح کریں؟



واٹس ایپ، فیس بک، اور ٹویٹر پر معلومات کیسے شیئر کریں؟



ویڈیو کیسے دیکھیں؟



تجویز: بہتر طریقے سے استعمال کے لیے اس ہدایت نامہ کو اڈاب ایکروبیٹ کا استعمال کرتے ہوئے کھولیں۔

ترکِ دعویٰ

- اس وسیلہ کو طبی صلاح کا متبادل تصور نہیں کیا جاسکتا ہے۔ یہ صرف رہنمائی کا کام انجام دے گا، نسخہ کے طور پر نہیں۔ اپنی تشخیص اور صحت سے متعلق فیصلے لینے سے پہلے براہ کرم طبی پیشہ وران سے صلاح لیں۔
- ثبوت سامنے آنے/ظاہر ہونے کی وجہ سے رہنمابدایت تبدیلی کے تابع ہیں۔ براہ کرم ہمارے وسائل پر ظاہر کی گئی ماہرین کی رائے کے علاوہ حکومت ہند کی وزارت صحت اور خاندانی بہبود سے متعلق سرکاری ہدایت نامہ ملاحظہ کریں۔
- یہ راست دستاویز نہیں ہے اور اس کو مورخہ 03 اگست، 2021 کو اپڈیٹ کیا گیا ہے۔ جس ہدایت نامہ کو اپڈیٹ کیا جائے گا تو مخصوص مواد میں تاریخ بھی ڈالا جائے گا۔ مواد کا استعمال کرتے ہوئے اپنی صوابدیدی کا استعمال کریں، اور انگریزی اور ہندی میں تازہ ترین
- ورژن کے لیے ہماری ویب سائٹس وزٹ کریں:

1. ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ - ہندوستان رسورس سنٹر

[/https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard](https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard)

[/https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new](https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/covid-19-hindi-new)

2. پروجیکٹ سنچار

<https://projectsanchar.org>

[/https://hindi.projectsanchar.org](https://hindi.projectsanchar.org)

فہرست مشمولات

| | |
|----|---|
| 7 | سیکشن 1: کووڈ-19 کی روک تھام اور کنٹرول |
| 11 | سیکشن 2: ٹیکے اور ٹیکہ کاریاں |
| 16 | سیکشن 3: گھر پر مبنی نظم و نسق |
| 19 | سیکشن 4: دماغی صحت اور فلاح و بہبود |
| 25 | سیکشن 5: ہواداری اور صحت مند عمارتیں |
| 27 | سیکشن 6: عورتوں اور بچوں کے لیے ہدایت نامہ |
| 31 | سیکشن 7: عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات اور وہم کا ازالہ |
| 54 | سیکشن 8: اعترافات اور حوالہ جات |
| 56 | سیکشن 9: معاونین |

سیکشن 1: کووڈ19- کی روک تھام اور کنٹرول

یہ سیکشن کووڈ19- سے وابستہ روک تھام اقدامات پر مشتمل قابل اشتراک معلوماتی گرافکس، ماسک پہننے سے متعلق ڈاکٹر جوزف جی ایلن، اسوسی ایٹ پروفیسر آف ایکسپوژر ایسیمینٹ، ہارورڈ ٹی ایچ کی صلاح پر مشتمل ہے۔ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ، ویولوجسٹ کی طرف سے ماہر صلاح، اور ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ کی ویب سائٹ پر متعلقہ وسائل دستیاب ہیں۔



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

کووڈ 19 کی روک تھام اور تخفیف کے وہ کون سے چند اقدامات ہیں جس پر کوئی بھی عمل کرسکتا ہے؟

کووڈ19- کی زد میں آنے کے خطرہ سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

مزید معلومات کے لیے، چیک کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-dashboard-19-center/covid>

#COVIDFreeIndia





3 اقدامات میں کووڈ-19 سے لڑیں



3.
6 فٹ کی دوری برقرار
رکھیں



2.
صابن سے ہاتھ
دھوئیں



1.
ماسک پہنیں





ان جگہوں سے بچیں جہاں کووڈ19- آسانی سے پھیل سکتا ہے

ان جگہوں سے بچیں جہاں کووڈ19- آسانی سے پھیلتا ہے۔ زد میں آنے کے خطرہ میں کمی لانے کے لیے ان جگہوں سے بچیں۔

مزید معلومات کے لیے چیک کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-dashboard-19>

#COVIDFreeIndia



ان جگہوں سے احتراز کریں جہاں کووڈ19- آسانی سے پھیلتا ہو

۳- محدود اور منسلک جگہیں

جہاں آس پاس بہت سارے لوگ موجود ہوں



۱- بھیڑ بھاڑ والے مقامات

جہاں بہت سے لوگ ہوں



۲- قریب رابطہ کے والی جگہیں

خاص طور پر جہاں لوگ ایک دوسرے کے قریب باتیں کر رہے ہوں



یہاں تک کہ جب پابندیاں ختم ہوجائیں، ان علاقوں سے بچتے ہوئے # محفوظ رہیں اور سوچیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں

خود کو کووڈ-19 سے محفوظ رکھنے کے لئے آپ کو کیا کرنا چاہئے؟

ماخذ: ڈبلو ایچ او



ماسک پہنیں۔ خاص طور پر اگر آپ دوسروں سے دور نہیں رہ سکتے



دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہیں



جب ممکن ہو، بودااری کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھولیں



ہاتھوں کو صاف رکھیں اور کھانسنے اور چھینکنے وقت ڈھکیں



اگر آپ بیمار ہیں، تو گھر پر ہی رہیں الاہیہ یہ کہ آپ کو فوری طبی امداد کی ضرورت نہ ہو۔

سے حسب حال بنایا گیا ہے:

https://www.who.int/images/default-source/wpro/countries/malaysia/infographics/three-3cs/final-avoid-the-3-cs-poster.jpg?sfvrsn=638335c1_2



ماسک کی قسمیں بذریعہ فلٹریشن

ماسک میں ہوا کے چھوٹے ذرات پھنس جاتے ہیں جس میں کووڈ-19 وائرس ہوسکتا ہے۔ اپنا ماسک دوسروں کو پہننے سے روکیں دوسروں کا ماسک خود بھی نہ پہنیں اور اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو ایسا کرنے کی تحریک دیں!

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

ہندوستان ماسک کی قسمیں فلٹریشن

بہترین

95% مؤثر

N95 KF94 & KN95 FFP2

اچھی

50-70% مؤثر

جراحی

20-50% مؤثر

کلانہ ماسک

85% مؤثر

دوہرا ماسک سازی

سرنگھ ماسک آپ کو اچھا صاف فیلٹرین دیتا ہے۔ جبکہ اور والا کیڑے کا ماسک بہر طور پر فٹ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کرنے پونے ماسک میں چھوٹے ہوا کے ذرات کو پھنس جاتے ہیں جس میں کووڈ-19 وائرس ہوسکتا ہے۔

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **HARVARD T.H. CHAN** **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

ماسک کیسے پہنیں

سمجھیں کہ ماسک بہترین طریقے سے محفوظ رکھنے کے لیے کس طرح فٹ ہونا چاہئے۔ اپنا ماسک دوسروں کو پہننے سے روکیں دوسروں کا ماسک خود بھی نہ پہنیں اور اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو ایسا کرنے کی تحریک دیں!

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

ہندوستان ماسک فٹ

مناسب فٹ اور فلٹریشن

اپنی ناک کی باہر کی اور بغیر کسی خرابی کے اپنے کانوں کے آس پاس فٹ کریں

بغیر کسی خرابی کے کہ اپنی ناک کی باہر کی اور بغیر کسی خرابی کے

خراب فٹ

آپ کی ناک کی باہر کی

آپ کی ناک کی باہر کی

غلط فلٹریشن

آپ کی ناک کی باہر کی

آپ کی ناک کی باہر کی

دوہرا ماسک سازی

85% مؤثر

فٹ فلٹریشن

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **HARVARD T.H. CHAN** **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

ماسک پہننے کی اہمیت۔

جب ہر کوئی اس کو پہنتا ہے تو آپ کی اور دوسروں کی حفاظت کرنے میں ماسک بہترین طور پر کام کرتا ہے۔ اپنا ماسک دوسروں کو پہننے سے روکیں دوسروں کا ماسک خود بھی نہ پہنیں اور اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو ایسا کرنے کی تحریک دیں!

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH India Research Center

ہندوستان مشترکہ لیاقت

آپ اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کرنا

کبھی تحفظ نہیں

60% تحفظ

85% تحفظ

جب ہر کوئی اس کو پہنتا ہے تو آپ اور دوسروں کی حفاظت کرنے میں ماسک بہترین کام کرتا ہے۔ اپنے ماسک (ماسکوں) پہن کر اور اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دے کر خود کی اور دوسروں کی حفاظت کریں

HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH **HARVARD T.H. CHAN** **SANCHAR** Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

ماہرین کی رائے سنیں

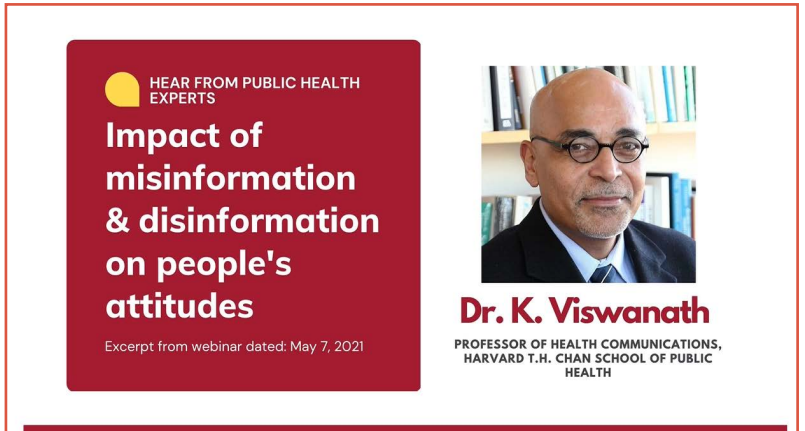
کووڈ-19 کے ویرولوجی

اس ویڈیو میں تریویدی اسکول آف بائیوسائنس، اشوکا یونیورسٹی کے ڈائریکٹر اور معروف ویرولوجسٹ ڈاکٹر شاہد جمیل موجود ہیں۔ انہوں نے کووڈ-19 کی حیاتیات اور اپریل 2021 تک دستیاب کووڈ-19 کے ٹیکوں کے بارے میں بات چیت کی ہے۔ یہ انٹرویو بندی میں راجستھان پتھریکا کے نیشنل بیورو کے ہیڈ جناب مکیش کیجریوال نے اپریل 2021 میں کیا تھا۔



غلط معلومات اور غلط اطلاع کا لوگوں کے رویہ پر پڑنے والے اثرات

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ میں پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ، لی گم کی غلط معلومات اور غلط اطلاع کا لوگوں کے رویے پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں بات چیت کی ہے۔ یہ ویڈیو مئی 7، 2021 کو منعقدہ ویبنار سے لیا گیا ہے۔



مزید معلومات اور اس طرح کے ویڈیو ریلیز کے لیے براہ کرم پروجیکٹ سنچار کا [ڈیش بورڈ](#) اور [یوٹیوب](#) صفحات سے رجوع کریں۔

سیکشن 2: ٹیکے اور ٹیکہ کاریاں

اس سیکشن میں کووڈ-19 ٹیکوں کی قسموں پر قابل اشتراک معلوماتی گرافکس، ان کی بناوٹ اور ذیلی اثرات، اور ٹیکہ مراکز پر کس طرح محفوظ رہیں اس سے جڑا ہدایت نامہ شامل ہے۔ اس سیکشن میں کووڈ-19 ٹیکوں سے متعلق غلط معلومات کو درست کیا گیا ہے اور کووڈ-19 ٹیکے کاری پر عالمی اسباق فراہم کئے گئے ہیں۔ اس میں ہارورڈ ٹی ایچ۔ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ - انڈیا رسرچ سنٹر اور [پروجیکٹ سنچار کیویب سائٹس](#) شامل ہیں۔



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

ٹیکہ کاری مراکز پر محفوظ رہنا۔

اپنا کووڈ19- ٹیکہ لینا بہت اہم اور خود کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔ ٹیکہ لیتے وقت یقینی بنائیں کہ آپ معلوماتی گرافک میں دی گئی تجاویز کو چیک کرتے ہوئے خود کو محفوظ رکھیں۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ

کریں:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard>

#COVIDFreeIndia



ٹیکہ کاری مراکز پر کیسے محفوظ رہیں



**HARVARD
T.H. CHAN**
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

پلے کرنے کے لیے کلک کریں

ٹیکہ کاری کا عمل: محفوظ اور موثر

حفاظتی اقدامات کو یقینی بنانے کے لئے ویکسین ایک مکمل ترقیاتی عمل سے گزرتی ہے۔ ٹیکوں کی جانچ کے لیے کیا اقدامات اٹھائے جاتے ہیں اس کو چیک کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/dashboard-19-center/covid>

#COVIDFreeIndia



ٹیکہ کاری کا عمل: محفوظ اور موثر

5. معیاری جائزہ



3. کلینیکل ٹرائلز



1. ٹیکہ کی تیار



4. سرکاری جائزہ اور منظوری



2. پری کلینیکل ٹرائلز



ٹیکے زندگیاں بچاتی ہیں!
جتنی جلدی لے سکتے ہیں آپ ٹیکہ لگوائیں۔



**HARVARD
T.H. CHAN**
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

ہمیں کیسے معلوم ہوگا کہ آیا ٹیکہ محفوظ اور موثر ہے؟

ڈبلیو ایچ او سے منظور شدہ کووڈ-19 کے تمام ٹیکے محفوظ ہیں اور آپ کو کووڈ-19 سے حفاظت کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ذیل میں موجود معلوماتی گرافک جانچ کے ان طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جس سے اس کے استعمال کو محفوظ بنانے کے لیے گزارا جاتا ہے۔

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/dashboard-19-center/covid>



ہمیں کیسے معلوم ہوگا کہ آیا ویکسین محفوظ اور موثر ہے؟

3.



3. ویکسین کو اسی وقت منظوری دی جاتی ہے جب کلینیکل ٹرائل میں اس کو محفوظ اور موثر پایا جاتا ہے۔

2.



2. اگر ویکسین کو لیب میں محفوظ اور موثر پایا جاتا ہے تو محققین 3 مرحلے والے کلینیکل ٹرائلس کے لیے درخواست دیتے ہیں جس میں ہزاروں رضاکار شامل ہوتے ہیں۔

1.



1. ویکسین کی لیب میں جانچ کی جاتی ہے اور یہ دیکھا جاتا ہے کہ یہ کس طرح کام کر رہی ہے اور یہ کتنی محفوظ ہے۔

ممکنہ ویکسین جانچ کے بہت سے مراحل سے گزرتے ہیں۔ اس عمل کو قومی ضابطہ کار کے ذریعہ منظور کیا جاتا ہے۔

لہذا جتنی جلد ہوسکے آپ ویکسین لگوائیں۔ یہ محفوظ اور موثر ہے!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

کووڈ-19 کے کتنے قسم کے ٹیکے دستیاب ہیں؟

تمام ٹیکے محفوظ ہیں اور آپ کو کووڈ-19 سے حفاظت کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ معلوماتی گرافک ٹیکوں کے درمیان فرق کی وضاحت کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>



کووڈ-19 ٹیکوں کی قسمیں

3.



وائرس ویکٹر ویکسین

ڈی این اے لانے کے لیے ایک تبدیل شدہ وائرس کا استعمال کرتا ہے۔ یہ ڈی این اے خلیوں کو کووڈ-19 سے لڑنے والے پروٹین بنانا سکھاتا ہے۔

2.



غیر فعال یا کمزور وائرس ویکسین

کووڈ-19 سے لڑنے کے لئمرہا ہوا یا وائرس کا کمزور ورژن استعمال کیا جاتا ہے

کوواکسین

1.



mRNA ویکسین

"مسیجر RNA (mRNA) کا استعمال خلیوں کو کووڈ-19 سے لڑنے والے خلیے بنانا سکھاتا ہے۔

کویشیلڈ
سپوتنک V

جتنی جلد ہوسکے آپ ویکسین لگوائیں۔ یہ محفوظ اور موثر ہے!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

کیا کووڈ-19 کے ٹیکے موثر ہیں؟

ڈبلیو ایچ او کے ذریعہ منظور شدہ #کووڈ-19 ٹیکے کووڈ-19 کے خلاف موثر ہیں اور انفیکشن، شدید بیماری اور موت سے روک تھاک کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ ٹیکہ لینا ہے، #ماسک پہنیں، ہاتھوں کو دھوئیں اور بھیڑ بھاڑ سے بچیں۔

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>



کیا کووڈ-19 ٹیکے موثر ہیں؟

جی ہاں! کووڈ-19 ٹیکے کووڈ-19 کی روک تھام یا کووڈ-19 انفیکشن کی خطرناکی میں کمی لاتے ہیں۔



ٹیکہ لینے کے بعد کچھ لوگوں کو پھر بھی کووڈ-19 ہوسکتا ہے، لیکن غالباً وہ اس سے بیمار نہیں پڑیں گے۔ کیونکہ اس میں بہت تھوڑا جوکھم ہوتا ہے، اس لیے لوگوں کو ماسک پہننا چاہئے، اپنے ہاتھ دھونے چاہئے، اور بھیڑ بھاڑ سے دور رہنا چاہئے۔

موجودہ معلومات سے معلوم ہوتا ہے کہ کووڈ-19 ٹیکے کووڈ-19 کے زیادہ تر اقسام سے حفاظت کرتے ہیں۔

جتنی جلد ہوسکے آپ ویکسین لگوائیں۔ یہ محفوظ اور موثر ہے!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

کووڈ-19- ٹیکہ کے ذیلی اثرات

کووڈ-19- کا ٹیکہ لینے والے افراد کو کووڈ-19 ٹیکہ لگوانے کے بعد ذیلی اثرات عام بات ہے۔ ان میں شامل ہیں:

1. شاٹ کے مقام پر درد اور سوجن
2. بخار جیسی علامات

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



کیا کووڈ-19 کے ذیلی اثرات بھی ہوتے ہیں؟

آپ کو ہوسکتا ہے:

- شاٹ کی جگہ پر درد اور سوجن
- فلو جیسی علامات (بخار، سردی لگنا، تھکاوٹ اور سردرد)

یہ علامات چند دنوں میں دور ہوجانی چاہئے۔

اگر آپ کو کبھی بھی کسی ویکسین سے شدید الرجی کا سامنا کرنا پڑا ہو تو، شاٹ لگوانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



کسی ویکسین کو صرف اس وقت منظور کیا جاتا ہے جب اس کی حفاظت ثابت ہوجائے۔ دوسرے ٹیکوں کی طرح ہی، کووڈ-19 ویکسین لینے کے بعد لوگوں میں عام طور پر بلکہ مضر اثرات ہوسکتے ہیں۔

جتی جلد ہوسکے آپ کووڈ-19 کا ٹیکہ لگوائیں۔ یہ محفوظ اور مؤثر ہے!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research

ہمیں کووڈ-19- کے دو خوراک لینے کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟

#کووڈ-19- ٹیکہ کی دونوں خوراک لینا بہت ہی اہم ہے۔
خوراک 1 خود#کووڈ سے حفاظت کے لیے مدافعتی نظام تیار کرتی ہے۔
خوراک 2 مدافعتی ردعمل کو مضبوط بناتی ہے اور جسم کو انفیکشن سے لڑنے کے لیے تیار کرتی ہے۔

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



ہمیں کووڈ-19 ویکسین کی دو خوراکیں کیوں لینی پڑتی ہیں؟



پہلی خوراک جسم کو وائرس کو پہچاننے میں مدد فراہم کرتی ہے اور کووڈ-19 سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے مدافعتی نظام تیار کرتی ہے۔

دوسری خوراک اس مدافعتی ردعمل کو مضبوط بناتی ہے اور جسم کو انفیکشن سے لڑنے کے لیے تیار کرتی ہے۔

جتی جلدی ہو سکے کووڈ-19 کا ویکسین لگوائیں۔ یہ محفوظ اور مؤثر ہے!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research

ماہرین کی رائے سنیں

کووڈ-19- کے بارے میں غلط معلومات

اس ویڈیو میں ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف ہیلتھ کے پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ، لی گم کی۔ بتا رہے ہیں کہ اسٹیک ہولڈرز جیسے سائنس دان، صحافی، ہیلتھ کیئر ورکرز اور نجی شعبہ کے لوگ کووڈ-19- ٹیکوں سے متعلق غلط معلومات کا ازالہ کس طرح کر سکتے ہیں۔ ویڈیو کا سب ٹائٹل ہندی زبان میں دیا گیا ہے۔ ماہرین کا یہ انٹرویو فروری 2021 میں راجستھان پتیکا کے نیشنل بیورو ہیڈ جناب مکیش کیجریوال نے لیا تھا۔

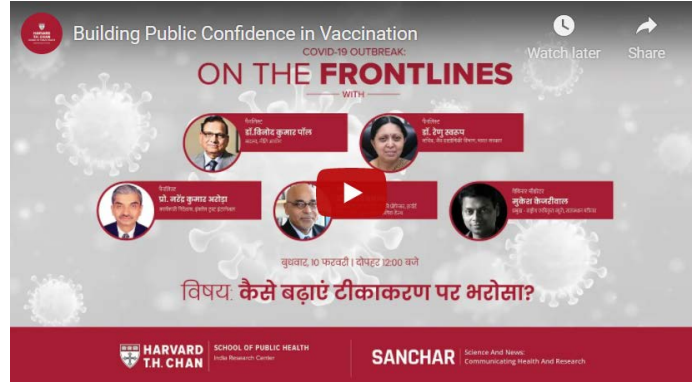
Episode 1- Misinformation around COVID-19 ...

ڈॉ. के. विश्व विश्वनाथ
स्वास्थ्य संचार के ली काम की प्रोफेसर
हार्वर्ड टी. एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ
विषय: कोविड-19 टीकों पर भ्रामक सूचना

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

ٹیکہ کاری میں عوام کی اعتماد بحالی

اس ویبنار میں سکریٹری، ہائیو ٹیکنالوجی شعبہ، حکومت ہند کے ڈاکٹر وینو سوروپ، نیتی آیوگ کے رکن ڈاکٹر ونود کمار پاؤل، انکلین ٹرسٹ انٹرنیشنل کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ڈاکٹر این کے اروڑا اور ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ کے ہیلتھ مواصلات میں پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ، لی گم کی اس پینل میں شامل تھے۔ پینل میں موجود لوگوں نے ٹیکہ کاری میں لوگوں کی اعتماد میں اضافہ کرنے اور ٹیکہ کاری مہم کو تیز کرنے کی حکمت عملی پر بات چیت کی۔ یہ دو لسانی ویبنار تھا، جس میں پینلسٹ انگریزی اور ہندی دونوں میں بات چیت کر رہے تھے۔ ویبنار کی نظامت راجستھان پتھریکا کے نیشنل بیورو ہیڈ جناب مکیش کیجریوال نے فروری 2021 میں کی تھی۔



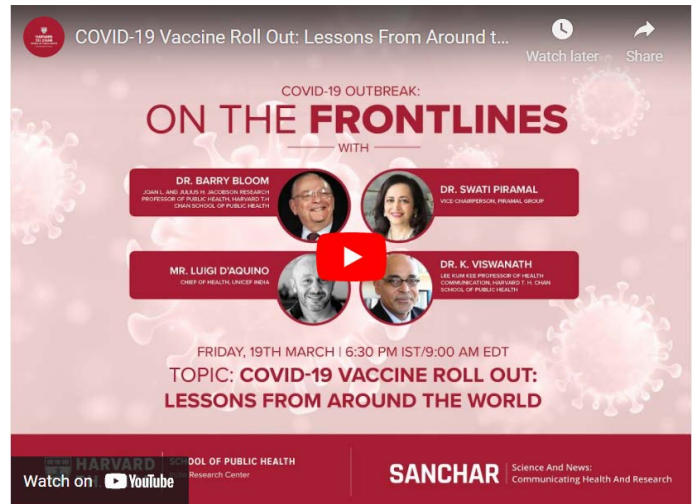
کووڈ-19 ٹیکوں کی تیاری اور کووڈ-19 سے متعلق توہمات

اس ویڈیو میں انکلین ٹرسٹ انٹرنیشنل کے ڈائریکٹر ڈاکٹر این کے اور کووڈ-19 ذیلی کمیٹی برائے نیشنل ٹیکنالوجی اڈوائزری گروپ برائے ایمونائزیشن (این ٹی اے جی آئی) حکومت ہند کے سربراہ ہندوستان میں کووڈ-19 ٹیکوں کی تیاری اور انضباطی پروسیس، ہرڈ ایمونٹی، کووڈ-19 ٹیکوں کے ذیلی اثرات، اور ٹیکہ کاری پروگرام سے ہندوستان کو حاصل ہونے والے تجربوں کے بارے میں بات چیت کر رہے ہیں۔ ماہرین پر مشتمل یہ انٹرویو راجستھان پتھریکا کے نیشنل بیورو ہیڈ جناب مکیش کیجریوال نے فروری 2021 میں کیا تھا۔



کووڈ-19 ویکسین کا افتتاح: دنیا بھر سے حاصل ہوئے اسباق

اس ویبنار کے پینلسٹوں میں پبلک ہیلتھ کے سرچ پروفیسر اور ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ کے پروفیسر جون ایل اور جولیس ایچ جیکسن، پیرامل گروپ کے وائس چیئرپرسن ڈاکٹر سواتی پیرامل، اور چیف آف ہیلتھ، یونیسف انڈیا کے جناب لوئگی ڈا اکینو۔ ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ہیلتھ کمیونیکیشن کے پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ نے بین الاقوامی کووڈ-19 ویکسین تحریک سے پیدا ہوئے چیلنجز اور مواقع پر بات چیت کی۔ اس ویبنار کا انعقاد مارچ 2021 میں انگریزی میں کیا گیا تھا۔



مزید معلومات اور اس طرح کے ویبنار کے لیے براہ کرم رجوع کریں [پروجیکٹ سنچار کا ڈیش بورڈ](#)، یا [ہارورڈ ٹی ایچ چین انڈیا سرچ سنٹر کا ڈیش بورڈ](#)

سیکشن 3: گھر پر مبنی نظم و نسق

اس سیکشن میں گھر میں کووڈ19- کا نظم و نسق پر قابل اشتراک معلوماتی گرافکس، مریض اور نگہداشت کنندہ کے نظریہ سے، ساتھ ہی ”کووڈ19- کے لیے ثبوت پر مبنی انتظام اور سائنس مواصلات کے عنوان سے ویبنار ماہرین کی رائے پر مشتمل ہے۔“



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

گھر پر کووڈ-19 کے نظم و نسق کے لئے تجاویز۔

اگر آپ کے گھر کا کوئی فرد کووڈ-19 سے بیمار ہے تو خود کو اور اپنے کنبے کو محفوظ رکھنے کے لئے ان نکات کا استعمال کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/> or
<https://projectsanchar.org/>

#COVIDFreeIndia




اگر آپ کے گھر میں کوئی کووڈ-19 سے بیمار ہے تو کیا کریں

ماخذ: عالمی ادارہ صحت

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

پلے کرنے کے لیے کلک کریں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے تو براہ کرم ان آسان حفاظتی تجاویز پر عمل کریں اور اس کو پھیلنے اور دوسروں کو محفوظ رکھنے میں مدد کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/> or
<https://projectsanchar.org/>

#COVIDFreeIndia




مجھے لگتا ہے مجھے کووڈ-19 ہو گیا ہے۔

میں اب کیا کروں؟

ماخذ: وزارت صحت اور خاندانی بہبود
حکومت ہند | یونیسف

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR Science And News:
Communicating Health And Research

پلے کرنے کے لیے کلک کریں

ماہرین کی رائے سنیں

کووڈ-19 کے لیے ثبوت پر مبنی نظم و نسق اور سائنس مواصلات

HARVARD CLUB OF INDIA

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

HARVARD CLUB OF INDIA
AND HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH - INDIA RESEARCH CENTER
INVITE YOU TO A WEBINAR ON

**EVIDENCE-BASED MANAGEMENT & SCIENCE
COMMUNICATION FOR COVID-19**

DR. CS PRAMESH
DIRECTOR, TATA MEMORIAL
HOSPITAL

DR. K. VISWANATH
PROFESSOR OF HEALTH COMMUNICATION,
HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

**FRIDAY, 7TH MAY | INDIA MATTERS
6:30 PM IST/9:00 AM EST | WEBINAR SERIES**

اس ویبنار کی میزبانی ہارورڈ کلب آف انڈیا نے کی تھی، جو "ہندوستان معنی رکھتا ہے" سیریز کا ایک حصہ تھا، جس میں ٹاٹا میموریل ہاسپٹل کے ڈائریکٹر ڈاکٹر سی ایس پرمیش، اور ہارورڈ ٹی ایچ چین پبلک اسکول آف ہیلتھ میں ہیلتھ مواصلات کے پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ شامل تھے۔ اس ویبنار کا افتتاح ہارورڈ کلب آف انڈیا کے صدر جناب سنجے کمار نے کیا تھا۔ اس باہمی مذاکرہ کی نظامت کے فرائض ہارورڈ کلب آف انڈیا کے سکرپٹری ڈاکٹر انیا اوستھی نے انجام دیا جس میں ماہرین نے جاری وباء سے متعلق سوشل میڈیا پر پھیلائی جارہی غلط معلومات اور غلط اطلاع کے بارے میں بات کی اور کووڈ-19 کے طبی نظم و نسق پر ثبوت پر تازہ ترین حکمت عملیوں کے تبادلہ خیال کیا۔ انکلو لیب کے ڈائریکٹر ڈاکٹر سونالی وید نے راست سوال و جواب دیے اور ویبنار کا انعقاد ہارورڈ کلب آف انڈیا کے نائب صدر ڈاکٹر آبا مہندرادتا نے کیا تھا۔ اس ویبنار کا انعقاد مئی 7، 2021 کو ہوا تھا۔

مزید معلومات اور اس طرح کے ویبنار کے لیے براہ کرم رجوع کریں [پروجیکٹ سنچار کا ڈیش بورڈ](#)، یا [ہارورڈ ٹی ایچ چین انڈیا رسرچ سنٹر کا ڈیش بورڈ](#)

سیکشن 4:

دماغی صحت اور فلاح و بہبود

اس سیکشن میں کووڈ19-وباء کے دوران صحت کو برقرار رکھنے اور تندرستی کے بارے میں قابل اشتراک معلوماتی گرافکس، نگہداشت کرنے والوں کے لئے ذہنی صحت سے متعلق تجاویز، اور بچوں کی دماغی طور پر والدیت کا کام انجام دیتے ہوئے ذہنی صحت کی فراہمی شامل ہے۔ اس سیکشن میں وبائی امراض کے دوران نوجوانوں کی ذہنی صحت سے مٹنے کی حکمت عملیوں پر ماہرین کی رائے، اور بچوں کے تندرستی پر کووڈ19- کے پڑنے والے اثرات پر تبادلہ خیال کیا گیا ہے۔



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

ذہنی، جسمانی اور سامجی تندرستی کے لیے تجاویز

#کووڈ-19- وباء اور ہندوستان میں اس کی دوسری لہر کا جذباتی، ذہنی اور جسمانی طور پر بہت گہرا اثر ہوا ہے۔ اپنی ذہنی، جسمانی اور معاشرتی تندرستی کو فروغ دینے میں معاون تجاویز کی فہرست دیکھیں۔

ذہنی تندرستی کے ساتھ، مجموعی طور پر # صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جسمانی صحت و تندرستی بھی اتنی ہی اہم ہے۔ جسمانی تندرستی کی تجاویز میں شامل ہیں:

- ایک معمول طے کرنا
- ورزش کرنا
- صحت مند کھانا اور سونے کی عادت

مزید معلومات کے لیے یہاں پڑھیں:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/physical-well-being/>
#COVIDFreeIndia

ذہنی تندرستی کی تجاویز میں شامل ہیں:

- دھیان دینے کی مشق یا مراقبہ
- سانس لینے کی ورزش
- دھیان لگانا
- خبروں کو کم سے کم دیکھنا
- سوشل میڈیا کا ہوشیاری سے استعمال

مزید تجاویز کے بارے میں یہاں پڑھیں:

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/mental-well-being/>
#COVIDFreeIndia

کووڈ-19 کے دوران آپ کی جسمانی صحت اور تندرستی کو فروغ دینے کی تجاویز



ایک معمول طے کریں
اگرچہ ہماری کام کی زندگی میں رکاوٹیں ہیں اور ہم میں سے بیشتر لوگ گھر سے کام کر رہے ہیں، اس لئے ضروری ہے کہ معمول بنائیں اور اس پر قائم رہیں۔ معمولات سے تناؤ کم ہوتا ہے اور دماغی صحت بہتر ہوتی ہے۔



اپنے کھانے کی معمول کو برقرار رکھیں
صحت مند غذا لینا ضروری ہے۔ میٹھے مشروبات کی بجائے پانی پیئیں، اپنی غذا میں سوڈیم یا نمک کی مقدار کم کریں، کم تیل یا مکھن یا گھی والا کھانا تیار کریں، کم چکنائی والے پتلے گوشت کا انتخاب کریں، سمندری غذا اور بہت سارے پھل اور سبزیاں کھائیں۔



اچھی نیند لیں
اپنی نیند کے معمول کو برقرار رکھیں اور اچھی نیند لینا یقینی بنائیں۔ پوری رات کی نیند (بالغوں کے لئے 7-9 گھنٹے) لینے سے، یادداشت، مزاج، اور دل کی تندرستی بہتر ہوتی ہے، نیز آپ کے مدافعتی نظام مضبوط بنائے رکھنے میں مدد ملتی ہے۔



کسرت/یوگ کریں
فعال رکھنا بہت اہم ہے، بھلے ہی آپ فی الحال گھر پر رہ رہے ہوں۔ ورزش اور یوگ سے آپ کی جسمانی اور دماغی صحت دونوں میں نمایاں بہتری آسکتی ہے!



گھر پر کام کرتے ہوئے نمرآوری میں کمی لائیں

- اپنے گھر پر ورک اسٹیشن سیٹ کریں۔
- تھوڑی چیل قدمی کریں
- کام کے علاوہ نظام الاوقات طے کریں۔



نیا مشغلہ آزمائیں
اپنی فوری پریشانیوں کو نظر انداز کریں اور کچھ نیا کرنے کی کوشش کریں! ایک نیا، صحت مند کھانا بنائیں یا آرٹ کا نیا پروجیکٹ آزمائیں۔



اپنے کورونا وائرس دباؤ سے نپٹنے اور دماغی صحت اور تندرستی کو فروغ دینے کی تجاویز



دھیان لگانے کی مشق کریں
ذہن سازی کی مشق کرنے کے لیے اپنی تمام تر توجہ "ابھی" اور "حاضر" کی طرف لگائیں۔ ہر گزرتی سوچ یا احساس سے بغیر فیصلہ کیے واقف رہیں۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ ذہن سازی کی مشق کرنے سے تکلیف دہ واقعات سے نمٹنے، ہماری جذباتی کیفیات پر قابو پانے اور اضطراب اور تناؤ سے متعلق علامات کو کم کرنے کی ہماری صلاحیت میں نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔



سانس لینے کی کسرت کرنا سیکھیں
جب بھی تناؤ میں رہیں، لمبی اور گہری سانس لیں!
"دھیان سے تنفس کا ایک اہم طریقہ "ڈیپتھرنگ" ہے: سیکھنا کہ جہاں ہمارے ذہن میں منفی خیالات آپس آپ پر فیصلہ لے بنا سکتی جذبات کے ساتھ خود کو علاحدہ کریں۔



مراقبہ کریں
مراقبہ آسان، مفت ہے، اور صرف چند منٹ لگتے ہیں! یہ تندرستی کو فروغ دے سکتا ہے، منفی جذبات کو کم کر سکتا ہے، تناؤ سے نمٹنے میں بلا اسکولس اور رواداری میں اضافہ کرسکتا ہے۔



بہروسہ مند ماخذ کی خبروں تک محدود رہیں
سی ڈی سی، ڈیلو ایچ او اور وزارت صحت جیسے قابل اعتماد ذرائع سے کووڈ-19 کے بارے میں صحت سے متعلق درست اور بروقت معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔ خبروں پر خرچ کرنے والے وقت کو دیگر سرگرمیوں مثلاً مطالعہ، موسیقی سننے، دوسروں سے بات کرنے یا کسی اور سرگرمی کے ذریعہ متواتری بنائیں۔



سوشل میڈیا کا دھیان سے استعمال
سوشل میڈیا پر پوسٹ کرنے یا شیئر کرنے سے پہلے دو بار سوچیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا مواد سچائی، معاون، متاثر کن، ضروری یا بہتر ہے؟



دوسروں کے ساتھ فیاضی اور نرمی کا برتاؤ کریں
حالانکہ کھانا اور دیگر ضروری اشیاء کی ذخیرہ اندوزی اہم، لیکن براہ کرم دوسروں کے بارے میں بھی سوچیں کہ جن کو ان اشیاء کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ سخاوت ہماری بردارانہ احساس کو فروغ دینے اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد دے سکتی ہے کہ وسائل تک ہر شخص کو یکساں رسائی حاصل ہو۔



ہمدردی کا مظاہرہ کریں اور رسوا نہ کریں
وائرس امتیازی سلوک نہیں کرتا ہے اور ہمیں بھی نہیں کرنا چاہئے! رسوائی کا متاثرہ افراد کی ذہنی تندرستی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے اور رسوا افراد کو بیماری کی جانچ کے بارے میں اطلاع دینے کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔












سامجی تندرستی کی تجاویز میں شامل ہیں:

- اسکرین ٹائم میں تخفیف کریں
 - دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ ورچولیا مجازی طور پر جڑے رہیں
 - رضاکار بنیں اور دوسروں کی مدد کریں، اگر آپ کر سکتے ہیں
 - رحم دل بنیں
- سامجی تندرستی کو فروغ دینے والی مزید تجاویز یہاں پڑھیں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/social-well-being/#COVIDFreeIndia>



کووڈ-19 لاک ڈاؤن کے دوران سماجی بہتری کو فروغ دینے کی تجاویز

مثبت تبدیلی کی طاقت بنیں
کووڈ-19 کے بھلاؤ کو کنٹرول کرنے کے لئے سفارش کردہ اقدامات اور صفائی کے رویہ پر عمل کریں۔ اگر آپ میں علامات ہوں تو اطلاع دیں، اور/یا اگر ٹریول بسٹری ہو تو خود کو آئسولٹ یا قرنطینہ میں رکھیں۔

رضاکار
کووڈ-19 وباء کے دور میں، ضرورت سے زیادہ دوسروں کی مدد کے لئے رضاکارانہ خدمات آپ کو مقصدیت کا احساس کرائی ہیں۔ آپ کووڈ-19 راحت کے لئے آن لائن عطیہ دے سکتے ہیں یا صحتمند رضاکار کے طور پر کام کرنے کی پیشکش کرتے ہیں۔

دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ جڑے رہیں۔
جب آپ کی آمنے سامنے کی بات چیت محدود ہوجاتی ہے تو آپ سماجی مدد تک رسائی کے لیے فون کالر، متنی پیغامات، ویڈیو چیٹ اور سوشل میڈیا کا استعمال کر سکتے ہیں۔ دادی/دادا، بزرگ دوست، یا تنہا رہنے والے لوگوں کا خیال رکھیں۔

بچوں سے کووڈ-19 کے اثرات کے بارے میں بات کرنا
کووڈ-19 کے بارے میں بچوں کو درست، عمر کی مناسبت معلومات فراہم کریں۔ یہ کیا ہے یہ کس طرح سے بھلنا ہے، اس سے بولنے والے انفیکشن سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہئے اور اگر انفیکشن ہو تو کیا کرنا چاہئے۔ لیکن غیر ضروری خوفناک معلومات نہ فراہم کریں۔

دوسروں کے ساتھ نرمی سے پیش آئیں اور تشکرانہ لہجہ اپنائیں
رحم دل کے ساتھ کام کرنے سے آپ کی اور دوسروں کی مدد ہوتی ہے! تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دوسروں کے ساتھ احسان برتاؤ سے مثبت جذبات فروغ پاتے ہیں اور بذات خود ایسے تئیں منفی جذبات کم ہوتے ہیں۔

اسکرین کے وقت میں تخفیف کریں
آپ ٹی وی یا دوسرے میڈیا کو دیکھنے میں جو وقت صرف کرتے ہیں اس میں کمی لائیں۔ آس پاس چہل قدمی کریں، کسی سے بات کریں یا کوئی کتاب پڑھیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اسکرین پر وقت گزارنا جیسے ٹی وی دیکھنا موٹاپا کا باعث بن سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، اگر آپ ٹی وی نہیں دیکھتے ہیں تو آپ پر خبروں یا ایسے پروگراموں کا اثر نہیں ہوگا جو نشوونما اور خوف کا باعث بنتا ہے۔

سوشل میڈیا پر مثبت اثرات ڈالیں
معروف ذرائع کی ویب سائٹ اور خبروں کے مضامین شیئر کریں، اور ناقابل اعتماد ذرائع سے خبریں سنا سنا نہ کریں۔ اگر کوئی دوست کوئی ایسی چیزیں شیئر کرتا ہے جس سے آپ بہ غلط ثابت ہوسکتے ہیں تو، ایسی معلومات کا ماخذ دریافت کریں۔

کووڈ-19 کے ساتھ گھر پر رہنے والوں کے لیے دماغی طور پر صحت مند رہنے کی تجاویز

کووڈ-19- آئسولیشن کے دوران دماغی صحت کا نظم و نسق

کرنے کی تجاویز:

- ہوم آئسولیشن کی اہمیت واضح کریں
- میڈیا کا محدود استعمال کریں
- صحتمند طرز زندگی برقرار رکھیں
- دوستوں اور اہل خانہ سے مدد لیں

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>

#COVIDFreeIndia



کووڈ-19 سے متاثرہ افراد کے لیے گھر میں دماغی تندرستی برقرار رکھنے کی تجاویز

HARVARD
T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

SANCHAR
Science And News:
Communicating Health And Research

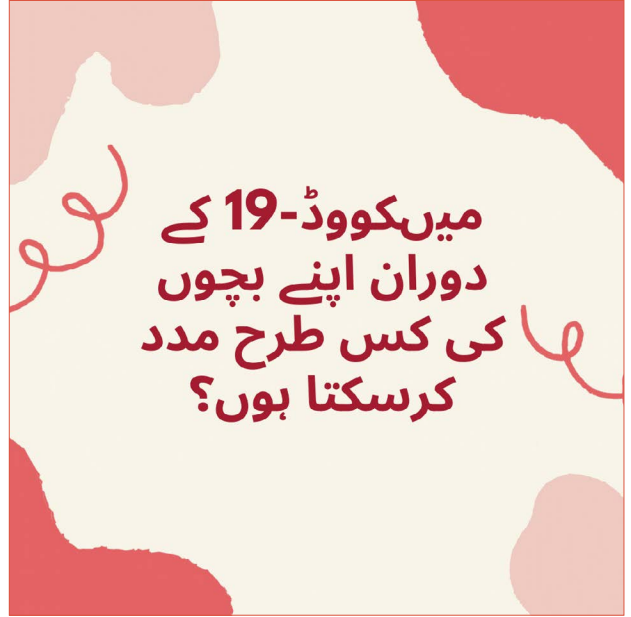
کووڈ-19 کے دوران میں اپنے بچے کی مدد کس طرح کرسکتا ہوں؟

#کووڈ کے دوران بچوں کی مدد کرنے کی تجاویز:

- اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنا
- ان کے جذباتی ضروریات پر اپنا رد عمل ظاہر کرنا
- روز مرہ کا معمول بنانا
- صحتمند خوراک لیتے رہنا
- مثال قائم کرنا!

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/>

#COVIDFreeIndia



پلے کرنے کے لیے کلک کریں

کووڈ-19 کے بارے میں اپنے بچے سے میں کیسے بات کروں؟

#کووڈ کے بارے میں اپنے بچے سے بات کریں:

- اپنے بچے کی بات غور سے سنیں
- حقائق کی جانچ پڑتال اور درست معلومات پہ رجوع کریں
- #کووڈ کے بارے میں اپنے بچہ کو حقیقت پسندی کی یقین دہانی کرائیں۔

<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



میں اپنے بچے سے کووڈ-19 کے بارے میں کیسے بات کروں؟

آپ کے بچوں میں کووڈ-19 کے بارے میں سوالات اور تجسس کا ہونا ایک عام بات ہے۔

جب آپ کے بچے اپنے احساسات اور خشات شیئر کریں تو ان کی باتوں کو بغور سنیں

اپنے بچے کو تسلی دیں اور محفوظ رہنے کے طریقے بتائیں، ماسک پہنیں، دوسروں سے 2-1 میٹر دور رہیں، اور کثرت سے ہاتھ دھوئیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کووڈ-19 کی تازہ ترین معلومات ہوں۔ براہ کرم کووڈ-19 پر عمومی سوالنامہ کے لئے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

مجھے اپنے بچے کو کووڈ-19 میڈیا انکشاف کے زد میں آنے سے کیسے روکوں؟

اپنے بچے کو کووڈ-19 میڈیا کے انکشاف سے

بچنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں:

- میڈیا کے انکشاف اور منفی خبروں کو محدود کریں
- اسکرین ٹائم میں کمی لائیں
- ایک ساتھ وقت گزاریں
- چار دیواری کی سرگرمیوں میں شرکت کریں



مجھے اپنے بچوں کو کووڈ-19 سے متعلق میڈیا ایکسپوزر کے بارے میں کیا کرنا چاہئے؟

محدود کریں کہ وہ کتنی منفی میڈیا دیکھتے اور پڑھتے ہیں، اس لیے کہ اس سے ان کے خوف اور وحشت میں اضافہ کر سکتا ہے

اسکرین کا وقت محدود کریں۔ گیم کھیلنے، کھانا بنانے، یا باغبانی جیسی سرگرمیوں میں وقت گزاریں۔

ماہرین کی رائے سنیں

دماغی صحت اور کووڈ19:- نوجوان لوگوں کے لیے حکمت عملی تیار کرنا

اس ویبنار کا انعقاد امریکی کونسل جنرل ممبئی، ہندوستان کے اشتراک سے کیا گیا، جس میں گلوبل منٹل ہیلتھ، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ کے پریکٹس پروفیسر ڈاکٹر شیکھر سکسینا، ہارورڈ میڈیکل اسکول برائے سائیکاٹری کے انسٹرکٹر ڈاکٹر الزبتھ لیوی۔ بانی ڈائریکٹر، سلام مہبی فاؤنڈیشن محترمہ پدمنی سومانی؛ اور ڈائریکٹر انسٹی ٹیوٹ آف ہیومن بیہیویئر اینڈ الائیڈ سائنسز کے ڈاکٹر ہمیش جی دیسائی شامل تھے۔ پینل میں شامل لوگوں نے کووڈ19- وباء کے دوران دماغی صحت کے تناظر میں نوجوان آبادی کو مد نظر رکھتے ہوئے چیلنجز اور میکانزم اپنانے پر زور دیا۔ ویبنار کا انعقاد انگریزی میں کیا گیا تھا اور اس کی نظامت دی دی اکانامک ٹامس کے سینئر اسسٹنٹ ایڈیٹ محترمہ دیویا راجا گوپال نے کی۔ ویبنار کا انعقاد جولائی 2020 میں کیا گیا تھا۔

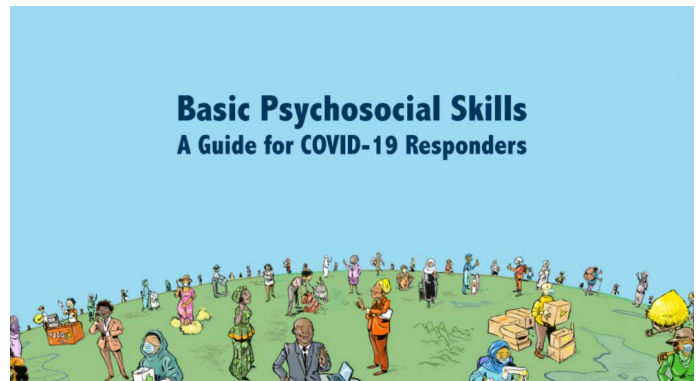


مزید معلومات اور اس طرح کے ویبنار کے لیے براہ کرم رجوع کریں [پروجیکٹ سنچار کا ڈیش بورڈ](#)، یا [ہارورڈ ٹی ایچ چین انڈیا رسرچ سنٹر کا ڈیش بورڈ](#)

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ فیکلٹی کے ذریعہ تیار کردہ وسائل:

بنیادی نفسیاتی سماجی مہارتیں - کووڈ19- جواب دہندگان کے لیے ہدایت نامہ

انٹر ایجنسی اسٹینڈنگ کمیٹی کے ذریعہ تیار کردہ رسورس (انٹر-ایجنسی اسٹینڈنگ کمیٹی، 2020۔ بنیادی نفسیاتی سماجی مہارتیں: کووڈ19- جواب دہندگان کے لئے ہدایت نامہ۔ جینیوا: عالمی ادارہ صحت.)



کورونا وائرس (COVID-19) کو لے کر پھیلی مایوسی کا نظم و نسق

کورونا وائرس (COVID-19) کو لے کر پھیلی مایوسی کا نظم و نسق" پر مزید معلومات کے لیے پروفیسر کرسٹی ڈینکلا، پی ایچ ڈی؛ کریسٹن سی کوئن، پی ایچ ڈی ہارورڈ ٹی ایچ ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ اور کولمبیا یونیورسٹی اسکول آف سوشل ورک کے ایم ڈی ایم کیتھرین شیئر کے ذریعہ تیار کردہ اس [اعلامیہ](#) کو حاصل کریں۔

Managing Bereavement around the Coronavirus (COVID-19)

As the full impact of the Coronavirus unfolds, some people in our community may be faced with the death of loved ones. Physical distancing and travel restrictions could mean that it will be difficult to gather as we traditionally would for funeral rites. For example, in other countries we have seen in some cases people have not been able to say goodbye to their loved ones if they were in isolation. There can be a wide range of thoughts, feelings and reactions to the loss of those we love. Some helpful information and resources are below:

Bereavement

Bereavement is the experience of losing a loved one.¹ The bereaved are commonly defined as close friends or family members, but loved ones can be any important person (or animal) in one's life. The loss of close relationships often affect people more strongly, and in different ways, than they expect. The importance of loved ones in our lives is one of the reasons that their death can have such a significant impact.

کووڈ-19 اور اس کے اثرات کے بارے میں والدین بچوں سے کس طرح بات چیت کر سکتے ہیں؟ غیر یقینی صورتحال کے وقت خاندانی مواصلات کا نظم و نسق کرنا اور بچوں کی مدد کرنا۔

والدین بچوں سے کووڈ-19 اور اس کے اثرات کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں "اس بارے میں مزید معلومات کے لیے؟" غیر یقینی صورتحال کے وقت فیملی سے مواصلات کا نظم و نسق کرنا اور بچوں کی مدد کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے،" پی ایچ ڈی شعبہ نفسیاتی امراض، میساچوسٹس جنرل ہسپتال کی ڈاکٹر ارچنا بسو؛ شعبہ علم امراض، ہارورڈ ٹی ایچ ایچ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے ذریعہ تیار کردہ اس [اعلامیہ](#) سے رجوع کریں۔

How can parents talk to children about COVID-19 and its impact? Managing family communications and supporting children in a time of uncertainty.*

Archana Basu, Ph.D.,
Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital
Department of Epidemiology, Harvard T.H. Chan School of Public Health

Age / Developmental Stage Based Descriptions

Infants and toddlers (<3 years) are unlikely to understand the implications of COVID-19. But they can understand when a caregiver is worried, sad, or upset. Children this age may not have words to describe their feelings but they may be more fussy than usual or show changes in their sleep or feeding patterns. Maintaining routines, and consistency in caregivers and environments is important because it provides a sense of security and safety. They may need more physical comforting and soothing than usual from their caregivers.

Preschoolers (3 - 5 years) may understand basic ideas about germs and being sick. Maintaining routines and minimizing exposure to adult sources of information (television, online information) is important. Encouraging normal play and reading with children this age can be helpful because preschoolers' often use play to understand and organize their feelings. Offering brief explanations while focusing on prevention and practicing hygiene behaviors (e.g., counting or singing while hand

دماغی صحت کے وسائل کی ایم جی ایچ سائیکٹری آن لائن ہدایت نامہ

ہیلتھ کیئر فراہم کنندگان کی ذہنی صحت کی حفاظت کے لیے تجاویز اور سفارشات سے متعلق مزید معلومات کے واسطے شعبہ ماہر امراض نفسیات شعبہ، میساچوسٹس جنرل ہسپتال کے ذریعہ تیار کردہ [دماغی صحت وسائل کے لیے ایم جی ایچ سائیکٹری آن لائن گائیڈ](#) سے رجوع کریں۔

سیکشن 5: ہواداری اور صحت مند عمارتیں

اس سیکشن میں ہواداری اور صحت مند عمارتوں کی اہمیت پر قابل اشتراک معلوماتی گرافکس کے ساتھ ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ایکسپوژر ایسٹیمینٹ کے اسوسی ایٹ، پروفیسر ڈاکٹر جوزف جی ایلن کی صلاح شامل ہے۔



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

انڈیا اسمارٹ

بوشیاں بنیں اور خود کو اور آپ کے آس پاس موجود لوگوں کی حفاظت کریں۔

دوری بنائے رکھیں۔

• دوری بنائے رکھیں۔

• ماسک پہنیں۔

• ایئر کلیئر

• گھر کے اندر کی ہوا صاف کریں۔

• گھر کے باہر اوقات۔

انڈیا اسمارٹ تو ہندوستان محفوظ۔

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

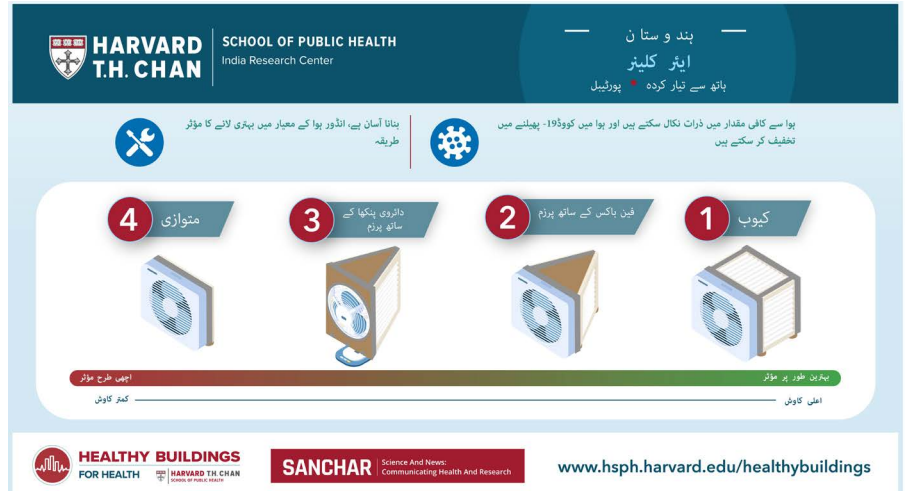
SANCHAR Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

ایک قسم کا ہاتھ سے تیار کردہ پورٹیبل ایئر کلیئر ہے جس کو آپ بنا سکتے ہیں

فلٹرز ہوا سے کافی مقدار میں ذرات نکال سکتا ہے اور کووڈ-19 کے ہوا میں پھیلنے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ آپ اپنے کمرے کے لئے ایک بنا سکتے ہیں اور خود کو اور اپنے گھر کے ارکان کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

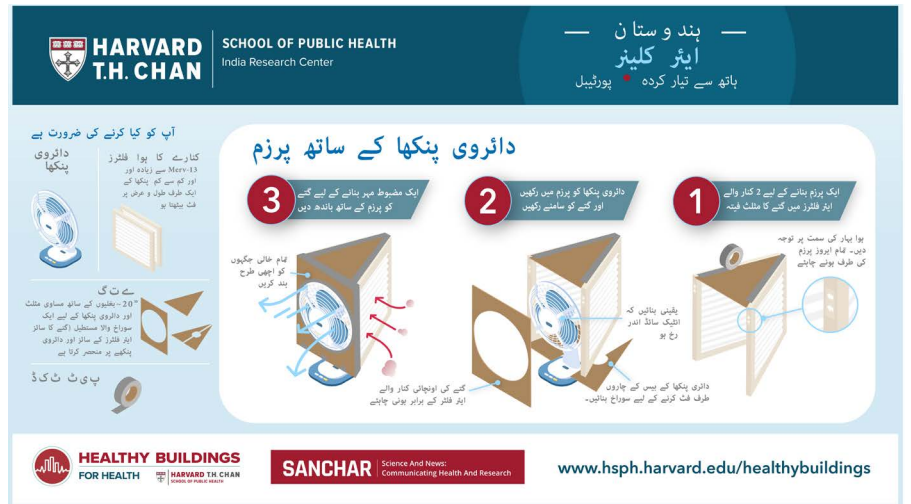
SANCHAR Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

دائروی فین ایئر کلیئر کیسے بنائیں

آپ کے گھر کے اندرونی حصے میں کووڈ-19 کی زد میں آنے کے خطرے میں کمی لاتا ہے۔ آلودگی جیسے ہوا سے وائرس دور کرنے کے لیے سرکولر فین کے ساتھ اپنا پرز ایئر کلیئر کو پورٹیبل بنانا سیکھیں۔

#HealthyBuildings #COVIDFreeIndia



HEALTHY BUILDINGS FOR HEALTH HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

SANCHAR Science And News: Communicating Health And Research

www.hsph.harvard.edu/healthybuildings

سیکشن 6:

عورتوں اور بچوں کے لیے ہدایت نامہ

اس سیکشن میں کووڈ-19 والی ماؤں کے لیے دودھ پلانے کے ہدایت نامہ پر مشتمل قابل اشتراک معلوماتی گرافکس اور کووڈ-19 -پہیلنے کا بچوں کی تندرستی پر پڑنے والے اثرات سے متعلق ماہرین کی رائے شامل ہے۔



سوشل میڈیا کے لیے وسائل

کیا کووڈ-19- پازیٹیو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلا سکتی ہیں؟

اپنے بچوں کو دودھ پلانا بہت اہم ہے۔ کووڈ-19- متاثرہ ہوتے ہوئے محفوظ طریقے سے اپنے بچوں کو دودھ کیسے پلائیں اس پر ایک معلوماتی گرافک ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



کووڈ-19 کے ساتھ محفوظ طور پر دودھ پلائیں

1. ماسک پہنیں
2. بچہ کو چھونے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں
3. سطحوں کو باقاعدگی سے پونچھیں اور صاف کریں

کووڈ-19 متاثرہ ماں کر سکتی ہے:

- محفوظ طریقہ سے دودھ پلا سکتی ہے
- اپنے نوزائیدہ کو بدن سے چپکا سکتی ہے
- اپنے بچہ کے ساتھ کمرہ ساچھا کر سکتی ہے

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

Science And News:
Communicating Health And Research

کووڈ 19 مثبت ماؤں کے لیے مسلسل دودھ پلانے کی اہمیت

کووڈ-19- پازیٹیو ماؤں کے لیے مسلسل دودھ پلاتے رہنا اہم ہے اور اس کی صلاح دی جاتی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ کیسے دودھ پلاتے ہوئے آپ اپنے بچوں کو کووڈ-19 سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



دودھ پلاتے ہوئے اپنے بچے کی حفاظت کریں

اگر آپ ماں ہیں اور کووڈ-19 متاثرہ ہیں:

- دودھ پلاتے وقت ماسک پہنیں
- دودھ پلانے سے پہلے صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں

ماؤں کے دودھ میں اینٹی باڈیز ہوتی ہے جو بچہ کی حفاظت کرے گی اور بچہ کی اپنی مدافعتی نظام میں معاون ہوتی ہے۔ یہ صحیح ہے خواہ ماں کو کووڈ-19 بچہ جننے سے پہلے یا بعد میں ہوا ہو۔

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

Science And News:
Communicating Health And Research

اگر بچہ بہت بیمار ہے تو ماؤں کو دودھ پلانے کے لیے معاون تجویز۔

انتہائی بیمار بچہ کی صورت میں دودھ پلانے کے لیے ماؤں کے لیے معاون تجویز۔ اگر ایسا معاملہ ہو، تو طبی صلاح حاصل کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
<https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



اگر آپ کا بچہ بیماری کی وجہ سے دودھ پینے کے قابل نہ ہو تو فوراً طبی مدد حاصل کریں

اگر بچہ بیمار ہونے کی وجہ سے دودھ نہ پی پا رہا ہو تو ماں کو چھاتی سے دودھ نکال لینا چاہئے اور پیالی اور چمچ سے پلانا چاہئے

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center

Science And News:
Communicating Health And Research

کیا کووڈ-19- ویکسین کے باعث بانجھ پن کا خطرہ ہوتا ہے؟

کووڈ-19- کے ٹیکوں کی پوری طرح جانچ کی گئی ہے اور اسے محفوظ اور موثر پایا گیا ہے۔ بانجھ پن ٹیکوں کے ذیلی اثرات کے لیے معروف نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: <https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard/#COVIDFreeIndia>



کیا کووڈ-19 ٹیکہ سے بانجھ پن ہوسکتا ہے؟

اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت نہیں ہے جس سے معلوم ہے کہ کووڈ-19 ٹیکے سے عورتوں یا مردوں میں بانجھ پن (اولاد پیدا کرنے سے قاصر) ہوسکتا ہے۔

کووڈ-19 کی وجہ سے بھی بانجھ پن ہونے کا علم نہیں ہے

جتنی جلد ہوسکے کووڈ-19 کا ٹیکہ لگوائیں۔ یہ محفوظ اور مؤثر ہے!



HARVARD
T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center



SANCHAR
Science And News:
Communicating Health And Research



ماہرین کی رائے سنیں

صحت اور بچوں کی تندرستی پر کووڈ-19- پھیلنے کے اثرات

اس ویبنار کا انعقاد قومی کمیشن برائے بچوں کے حقوق کا تحفظ (این سی پی سی آر) کے ساتھ مل کر کیا تھا، جس میں علم امراض شعبہ میں نفسیاتی ایپیڈمیولوجی کے پروفیسر ڈاکٹر کرسٹن سی کوئن، سوشل اور بیہیوریل سائنسز شعبہ، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ، ڈاکٹر ارچنا بسو، کلینیکل ماہر نفسیات، میساجوسٹس جنرل ہاسپٹل، اور سرچ سائنسدان، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ؛ اور ڈاکٹر شیکھر شیشادری، شعبہ بچوں اور نوعمر کی نفسیاتی شعبے اور طرز عمل کے اسوسی ایٹ ڈین، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیورو سائنسز (این آئی ایم ایچ اے این ایس) نے کیا تھا۔ پینلسٹ نے کووڈ-19- اور بچوں کی صحت پر پڑنے والے اس کے منفی اثرات کے علاوہ بچوں کو وبائی امراض کے دوران درپیش چیلنجوں سے نمٹنے کی حکمت عملی پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اس ویبنار کا انعقاد انگریزی میں کیا گیا تھا اور ڈاکٹر انیا اوستھی نے مئی 2020 میں نظامت کی تھی۔



بچوں اور نوجوان بالغوں کو کووڈ19- کے بارے میں کس طرح بتایا جائے

HEAR FROM PUBLIC HEALTH EXPERTS

How to communicate about COVID to children and young adults?

Excerpt from webinar dated: May 18, 2020



Dr. Archana Basu

CLINICAL PSYCHOLOGIST &
RESEARCH SCIENTIST - EPIDEMIOLOGY
HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

ڈاکٹر ارچنا بسو، کلینیکل ماہر نفسیات، میساچوسٹس جنرل ہسپتال، اور رسرچ سائنسدان، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ بچوں اور نوجوان بالغوں کو کووڈ19- کے بارے میں کس طرح بتائیں اس بارے میں تجاویز ساجھا کرتی ہیں۔ یہ ویڈیو مئی 18، 2020 کو منعقدہ ویبنار سے لیا گیا ہے۔

مزید معلومات اور اس طرح کے ویبنار کے لیے براہ کرم رجوع کریں [پروجیکٹ سنچار کا ڈیش بورڈ](#)، یا [ہارورڈ ٹی ایچ چین انڈیا رسرچ سنٹر کا ڈیش بورڈ](#)

سیکشن 7: عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات اور وہم کا ازالہ

اس سیکشن میں عام طور پر پوچھے گئے سوالات (ایف اے قیوز) اور اور کووڈ19- سے بچاؤ اور کنٹرول ، کووڈ19- ویکسین سے متعلق توہمات کا ازالہ، اور ماؤں اور بچوں کے لئے معلومات سے پیش کی گئی ہے۔



اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQ)

ٹیکہ لینے کی اہلیت، ٹیکہ کا وقت، اور خوراک

• کووڈ19- ٹیکہ لینے کے لیے اہل کون ہے؟

مئی 1، 2021 کے مطابق 18 سال سے اوپر کے سبھی لوگ کووڈ19- ویکسین کے لیے اہل ہیں۔ مزید معلومات کے لیے براہ کرم اپنا مقامی ریاستی ہدایت نامہ چیک کریں۔

اگر آپ پہلے سے آن لائن اندراج نہیں کرسکے ہیں، براہ کرم اپنے مقامی سرکاری ہیلتھ ورکرز سے رابطہ کریں، جو آپ کو اسی دن موقع پر اندراج، تقرری، توثیق، اور ٹیکہ کاری کے لئے سرکاری کووڈ19- ٹیکہ کاری مرکز کے پاس بھیجے گا۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

• اگر مجھے پہلے کووڈ19- ہوچکا ہے اور صحتیاب ہوگیا ہوں، تو کیا پھر بھی مجھے کووڈ19- ٹیکہ لینے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں، آپ کو پھر بھی کووڈ19- ویکسین لینا چاہئے، بھلے ہی آپ کو کووڈ19- ہوچکا ہو۔ ویکسین مضبوط مدافعتی نظام تیار کرنے اور بیماری سے لڑنے میں مدد کرے گا۔ لیکن کووڈ19- سے متاثر ہونے کے بعد ویکسین لینے کے لیے 3 مہینے کا انتظار کریں۔

ہمیں ابھی تک یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ آیا جو لوگ کووڈ19- سے متاثر ہوچکے ہیں ان میں دوبارہ کووڈ19- سے متاثر ہونے سے محفوظ رہنے کے لیے ایمونس رسپانس کافی مقدار میں موجود ہے یا نہیں۔ بھلے ہی وہاں کچھ تحفظ ہو، یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ یہ کب تک رہے گا۔ اس لیے وہ لوگ جو کووڈ19- سے متاثر ہوچکے ہیں انہیں پھر بھی کووڈ19- ٹیکہ لینا ہوگا۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

• اگر مجھے فی الحال کووڈ19- ہے تو کیا مجھے ابھی ٹیکہ لینا چاہئے؟

جی ہاں، آپ کو پھر بھی کووڈ19- نہیں، کووڈ19- کے تصدیق شدہ یا مشتبہ افراد کم از کم 10 دن تک تنہائی میں رہنا چاہئے۔ ٹیکہ کاری مقام پر لوگوں کے متاثر ہونے سے وائرس پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چونکہ کووڈ19- سے متاثر افراد میں اس مرض کے خلاف کچھ قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے، لہذا وزارت صحت اور خاندانی فلاح و بہبود، حکومت ہند (ایم ایچ ایچ ڈبلیو، حکومت ہند) صحتیاب ہونے کے بعد 3 ماہ کے لئے ٹیکہ کاری موخر کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

• اگر 2 خوراک کے درمیان میں مجھے کووڈ19- بیماری ہو جاتی ہے تو کیا کریں؟

زیادہ تر لوگ، جنہیں ویکسین کی ایک خوراک ملی ہے، ان میں بیماری کے ہلکے یا معتدل ہونے کا امکان ہوتا ہے، اس کا انحصار پر ہوتا ہے کہ ٹیکہ کاری کے کتنے دنوں بعد وہ وائرس کی زد میں آتا ہے۔ اگر پہلی خوراک (کوویکسین یا کویشیلڈ) لگنے کے 1 تا 3 ہفتے کے اندر وائرس کی زد میں آتے ہیں ویکسین کے اثر انداز ہونے کا امکان نہیں ہے اور اس کی توقع نہیں کی جاتی ہے کہ انفیکشن میں تبدیلی آئے گی۔ تاہم اگر کوئی شخص پہلی خوراک کے 3 ہفتے بعد پازیٹیو ہوتا ہے تو اس کا امکان بہت زیادہ ہے کہ انہیں کووڈ19- کا ہلکا یا معتدل اثر ہو۔

ایک بار کسی شخص کو کووڈ19- ہونے کے بعد اس کا جسم اینٹی باڈیز پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لہذا، ماہرین دوسری خوراک لینے سے پہلے کووڈ19- سے صحتیاب ہونے کے بعد 3 ماہ انتظار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ مستقبل میں کووڈ19- کے خلاف موثر مدافعتی ردعمل یقینی بنانے کے لئے دوسری خوراک لینا ضروری ہے۔

لہذا جتنے زیادہ لوگ ٹیکہ لیتے ہیں ماہرین کو مزید معلومات حاصل ہوتی ہے، لیکن یہ ہر ایک شخص کے لیے ضروری ہے کہ وہ ماسک پہننا جاری رکھے (خواہ ٹیکہ لیا ہو یا ٹیکہ نہ لیا ہو)، اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، اور خود کو اور دوسروں کو اس وباء سے روکنے میں مدد کرنے کے لیے جسمانی دوری برقرار رکھیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

• ہمیں کووڈ19- کے دو خوراک لینے کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟

پہلی خوراک جسم کو وائرس شناخت کرنے میں مدد دیتی ہے اور مستقبل میں ہونے والے انفیکشن سے بچانے کے لئے مدافعتی نظام کو تیار کرتی ہے، جبکہ دوسری خوراک اس قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہے۔ یہ جسم کو انفیکشن سے لڑنے کے لئے تیار کرتا ہے۔

• کووڈ19- ٹیکہ کی خوراک کے درمیان صحیح وقت کیا ہے؟

حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ویکسین کی مقدار کے درمیان کچھ مقررہ وقت کے بہترین قوت مدافعت کی سہولت فراہم کرتی ہے۔ یہ وقت ہر ایک ویکسین کے لیے مختلف ہے۔ یہ آپ کے جسم کے مدافعتی نظام کے ساتھ کام کرنے والا ہر ایک ویکسین مختلف طرح سے کام کرتا ہے۔

کوشیلڈ: کوشیلڈ کی ریئل ورلڈ مطالعوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ خوراک کے درمیان زیادہ انتظار بہتر مدافعتی نظام پیدا کرتا ہے۔ اس لیے دو خوراک کے درمیان وقفے کی میعاد 12 تا 16 ہفتے تک توسیع کر دی گئی ہے۔

کواکسین: سائنس دان صلاح دیتے ہیں کہ کواکسن کی دوسری خوراک پہلی خوراک کے 4-6 ہفتے بعد لینی چاہئے۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

• کیا مجھے اپنی کووڈ19- ویکسین کی پہلی اور دوسری خوراک کے لیے ایک ہی ویکسین لینے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ ہندوستان میں فی الحال دستیاب ویکسین کی ادلا بدلی نہیں کی جاسکتی ہے۔ اس لیے، آپ کو پہلی خوراک کی طرح ہی دوسری خوراک بھی اسی ویکسین کی لینی ہوگی۔ آپ کی ویکسین کا رجسٹریشن (CoWIN پورٹل کے ذریعہ) اس بات کو یقینی بنانے میں بھی مدد فراہم کرنے جارہا ہے کہ آپ دونوں خوراکیوں کے لئے ایک ہی ویکسین لیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

ملاقات کے دوران اور بعد میں ویکسین لینا

• میں ٹیکہ کاری مراکز پر کووڈ19- سے کس طرح محفوظ رہ سکتا ہوں؟

1. مرکز پر خود کو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ (2 میٹرز) کی دوری پر رکھیں۔
2. 3 پرت والے طبی ماسک یا این 95 ماسک اپنے ناک اور منہ پر پہنیں۔ اگر ممکن نہ ہو تو، دوہرا ماسک پہنیں (ڈسپوز ایبل سرجیکل ماسک کے اوپر کپڑے کا ماسک پہنیں)۔
3. اپنے چہرہ یا کسی سطح کو نہ چھوئیں۔ ہاتھ نہ ملائیں۔
4. اپنے ہاتھوں کو کثرت سے سنیٹائز کریں۔
5. دوسروں سے بات کرنے سے گریز کریں۔
6. پیشگی منصوبہ بندی کریں۔ اگر ممکن ہو تو پیشگی اندراج کرائیں، اور اپنی اگلی ملاقات کے وقت کو سمجھیں۔
7. اگر آپ کو کووڈ19- کی علامات ہوں یا کووڈ19- ہو تو گھر پر ہی رہیں اور اپنی ملاقات کا دوبارہ شیڈول طے کریں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

• اگر مجھے ویکسین کی دو خوراکیں مل چکی ہیں تو کیا مجھے پھر بھی ماسک پہننے اور دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ حالانکہ ماہرین کووڈ19- ویکسین کے حقیقی زندگی کے کوائف میں فراہم کیے جانے والے تحفظ کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں لیکن ہر ایک کے لئے یہ ضروری ہوگا کہ وہ اس وبائی بیماری کو روکنے میں ہماری مدد کے لئے دستیاب تمام ٹولز کا استعمال جاری رکھے۔ ان ٹولز میں اپنے منہ اور ناک کو ماسک سے ڈھکنا، ہاتھوں کو کثرت سے دھونا اور دوسروں سے کم سے کم 2 میٹر کی دوری پر رہنا شامل ہے۔ ایک ساتھ، کووڈ19- ویکسین لینا چاہئے اور کووڈ19- حفاظتی ہدایات پر عمل کرنے والا ہر شخص کووڈ19- لینے اور پھیلانے سے بہترین تحفظ پیش کرے گا۔ ماہرین کو کووڈ19- ویکسین سے تحفظ کے بارے میں مزید سمجھنے کی ضرورت ہے جو کووڈ19- وائرس کے پھیلاؤ کو سست کرنے کے لیے ہر ایک کو اپنانے والے اقدامات پر سفارشات تبدیل کرنے کا

فیصلہ کرنے سے پہلے فراہم کرتے ہیں۔

کووڈ19- ٹیکے کووڈ19- بیماری روکنے خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے روکنے میں موثر ہے۔ لیکن ہم ابھی تک معلومات حاصل کر رہے ہیں کہ کووڈ19- ٹیکے لوگوں کو بیماری پھیلنے سے کتنی روک پا رہی ہے۔ مزید برآں، ہم اب بھی معلومات حاصل کر رہے ہیں کہ کووڈ19- کا سبب بننے والے کتنی اقسام وائرس کے خلاف ٹیکے کتنے موثر ہیں۔ ابتدائی ڈیٹا سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹیکے کچھ قسموں کے خلاف کام کر سکتے ہیں لیکن دوسری قسموں کے خلاف کم موثر ہوسکتے ہیں۔

بہت کم لوگوں میں اب بھی انفیکشن پیدا ہوسکتا ہے، لیکن اس کی شدت کم ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اور اس لیے ماسک پہننا، ہاتھوں کو دھونا اور بھیڑ بھاڑ سے دور رہنا ضروری ہے۔ جب تک ہمیں مختلف اقسام کے خلاف ویکسین کی تاثیر کے بارے میں مزید معلومات حاصل نہیں ہوتی ہے، اور جب تک کہ آبادی کے زیادہ تر لوگ (یا برادری) ہرڈ ایمونٹی تک پہنچنے کے لیے ٹیکہ نہیں لے لیتے ہیں کووڈ19- سے روک تھام کے پروٹوکول پر عمل کرنا ضروری ہے۔

ماخذ: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>

• کیا ویکسین لینے کے کوئی ذیلی اثرات بھی ہیں؟

کووڈ19- ٹیکہ کاری آپ کو کووڈ19- ہونے سے محفوظ رہنے میں مدد کرے گی۔ آپ کو کچھ ذیلی اثرات ہوسکتے ہیں، جو معمول کی علامات ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا جسم تحفظ پیدا کر رہا ہے۔ عام ذیلی اثرات میں انجیکشن کی جگہ میں درد اور سوجن، اور فلو جیسی علامات جیسے بخار، سردی، تھکاوٹ اور سر درد۔ یہ چیزیں چند دنوں میں ختم ہوجانی چاہئے۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ کووڈ19- کا ٹیکہ لینے کے بعد کچھ لوگوں میں الرجک رد عمل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے پہلے کبھی دوسرے ٹیکوں یا انجیکشنوں سے الرجک رد عمل ہوچکا ہو تو صلاح دی جاتی ہے کہ ٹیکہ لینے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

• کیا ہندوستان میں مکمل طور پر ٹیکے لینے والے افراد کو سماجی ماحول میں ماسک پہننا جاری رکھنے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ حالانکہ ماہرین کووڈ19- ویکسین کے حقیقی زندگی کے کوائف میں فراہم کیے جانے والے تحفظ کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں لیکن ہر ایک کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اس وبائی بیماری کو روکنے میں ہماری مدد کے لئے دستیاب تمام ٹولز کا استعمال جاری رکھے۔ ان ٹولز میں اپنے منہ اور ناک کو ماسک سے ڈھکنا، ہاتھوں کو کثرت سے دھونا اور دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ یا 2 میٹر کی دوری پر رہنا شامل ہے۔ اس کے ساتھ کووڈ19- ویکسین لینا اور کووڈ19- حفاظتی ہدایات پر عمل کرنے والا ہر شخص کووڈ19- لینے اور پھیلانے سے بہترین تحفظ پیش کرے گا۔

کووڈ19- ٹیکے کووڈ19- بیماری روکنے خاص طور پر شدید بیماری اور موت سے روکنے میں موثر ہے۔ لیکن ہم ابھی تک معلومات حاصل کر رہے ہیں کہ کووڈ19- ٹیکے لوگوں کو بیماری پھیلنے سے کتنا روک پا رہی ہے۔ ہم اب بھی معلومات حاصل کر رہے ہیں کہ کووڈ19- وائرس کے مختلف قسموں کے خلاف ٹیکے کتنے موثر ہیں (قسمیں

وائرس کی تھوڑی تبدیل شدہ ورژن ہے، یا موٹیشنس ہیں جو کبھی کبھار موثر ہوتی ہیں چاہے وائرس کتنا ہی متعدی یا شدید نوعیت کی کیوں نہ ہو۔ ابتدائی ڈیٹا سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹیکے کچھ قسموں کے خلاف کام کر سکتے ہیں لیکن دوسری قسموں کے خلاف کم موثر ہوسکتے ہیں۔

کووڈ19- کو پھیلنے میں کمی لانے کے لیے ہر ایک کو کیا کرنا چاہئے اس بارے میں سفارشات تبدیل کرنے سے پہلے ماہرین کو کووڈ19- ویکسین سے ہونے والے تحفظ کے بارے میں مزید سمجھنے سمجھنے کی ضرورت ہے۔ لہذا جتنے زیادہ لوگ ٹیکے لیتے ہیں ماہرین کو مزید معلومات حاصل ہوتی ہے، لیکن یہ ہر ایک شخص کے لیے ضروری ہے کہ وہ ماسک پہننا جاری رکھے، اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، اور خود کو اور دوسروں کو اس وباء سے روکنے میں مدد کرنے کے لیے جسمانی دوری برقرار رکھیں۔

سے حسب حال بنایا گیا: https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>

ویکسین کی سیفٹی

• کیا ویکسین سے مجھے کووڈ19- ہوسکتا ہے؟

نہیں، مختلف قسم کے ٹیکوں میں مختلف مادے ہوتے ہیں جو ہمارے جسموں کو وائرس سے بچانے کے لئے پروٹین یا اینٹی باڈی تیار کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی ویکسین میں ایکٹیو وائرس نہیں ہوتا ہے۔

جسم میں مدافعتی ردعمل کی وجہ سے بخار جیسی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ شخص وائرس سے متاثر ہو گیا ہے۔ کوشیلڈ (سیرم انسٹی ٹیوٹ) اور کویکسن (بھارت بائیوٹیک) ٹیکے کس طرح کام کرتے ہیں اس بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

عام طور پر ٹیکے لگنے کے بعد جسم میں مدافعتی قوت بننے کے لیے چند ہفتے لگتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس بات کا امکان ہے کہ ٹیکے کاری سے ٹھیک پہلے اور ٹھیک بعد وہ شخص وائرس کی زد میں آسکتا ہے جس کے باعث کووڈ19- ہوسکتا ہے۔ ایسا اس لیے ہے کیونکہ ویکسین کو تحفظ فراہم کرنے میں تھوڑا وقت لیتا ہے۔

• ہمیں کیسے معلوم ہوگا کہ آیا ٹیکہ محفوظ ہے؟

سب سے عام ویکسین جس کا آج ہم استعمال کر رہے ہیں اس کا استعمال دہائیوں سے کیا جا رہا ہے، اور سالانہ لاکھوں لوگ محفوظ طریقے سے لے رہے ہیں۔ ان کامیاب ٹیکوں کی طرح ہی کووڈ19- ٹیکوں کی منظوری سے پہلے وسیع اور سخت جانچ پڑتال کی گئی ہے۔ دنیا بھر کے سائنس دان 2020 کے اوائل سے ہی موجودہ کووڈ-19 ٹیکے تیار کرنے اور جانچ کے تمام عمل سے گزرنے کے لئے کام کر رہے ہیں تاکہ اس کی سیفٹی کو یقینی بنایا جائے۔ ٹیکوں کا تعارف کرانے کے بعد ویکسین کی سیفٹی کی نگرانی بھی کی جاتی ہے جس کو پوسٹ مارکیٹ سرویلنس کہا جاتا ہے۔ اس عمل میں یہ یقینی بنایا جاتا ہے کہ ٹیکے اسی معیار، حفاظت اور کارکردگی کے تقاضوں کو پورا کرتی رہیں گی جیسے وہ ابتدا میں بازار میں متعارف کرانے کے وقت کر رہی تھی۔

• وہ کون سے تضادات یا اسباب ہیں جس کے باعث کسی کو کووڈ19- کا ٹیکہ نہیں لینا چاہئے؟

چند تضادات یا اسباب ہیں جس کی وجہ سے کسی کو کووڈ19- ویکسین لینے سے پہلے ڈاکٹر سے بات چیت کرنی چاہئے اور صلاح لینی چاہئے۔

1. اگر آدمی میں تاریخ ہے:

• کووڈ19- ویکسین کی پچھلی خوراک سے انفلیکٹک یا الرجک رد عمل ہوا ہو

• فوری طور پر یا تاخیر سے اینافلیکسس یا ویکسین یا انجیکشن کے ذریعہ علاج، دواسازی کی مصنوعات / ادویات، کھانے کی اشیاء وغیرہ کا شروع الرجک رد عمل۔

2. حمل:

• حاملہ عورتیں ابھی تک کسی کووڈ19- ویکسین کلینیکل ٹرائل کا حصہ نہیں رہی ہیں۔ لہذا، جو خواتین حاملہ ہیں یا انہیں حمل کی کیفیت کا یقین نہیں ہے انہیں اس وقت کووڈ 19 کا ویکسین نہیں لینا چاہئے۔ جیسے ہی مزید ڈیٹا سامنے آئے گا، اس میں تبدیلی آسکتی ہے۔

3. کووڈ19- ٹیکہ لینے میں تاخیر کرنے کی عارضی وجوہات ہیں اگر کسی میں ہو:

- حال ہی میں کووڈ19- ہوا ہو (کووڈ19- سے بازیاب ہونے کے بعد ٹیکہ کاری میں 3 مہینے کی تاخیر کرنی چاہئے)
- کووڈ19- انفیکشن کی ایکٹیو علامات ہیں (کووڈ19- کے لیے جانچ کی گئی ہے)
- کووڈ19- سے متاثر ہے اور مونوکلونل اینٹی باڈیز یا کونولسینٹ پلازما دیا جا رہا ہے۔
- شدید طور پر بیمار ہے اور کسی بیماری کی وجہ سے (شدید کیڑ کے ساتھ یا بغیر) اسپتال میں بھرتی کرایا گیا ہے

جس کسی کو یہ کیفیات لاحق تھیں ان کی بیماری دور ہونے اور مناسب وقت بیت جانے کے بعد وہ کووڈ19- ٹیکہ لے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا آپ کے گھر میں کسی کو ویکسین لینا چاہئے یا نہیں تو ڈاکٹر سے صلاح لیں۔ مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں:

https://www.mohfw.gov.in/COVID_vaccination/vaccination/faqs.html

• کیا کووڈ19- ویکسین کے باعث مردوں یا عورتوں میں بانجھ پن ہوسکتا ہے؟

اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت نہیں ہے جس سے معلوم ہوتا ہو کہ کووڈ19- ویکسین کی وجہ سے مردوں یا عورتوں میں بانجھ پن (تولید کی اہلیت) ہوسکتا ہے۔ نہ ہی کووڈ19- کی وجہ سے بھی بانجھ ہونے کا کوئی ثبوت ہے۔

• کیا کویشیڈ (آکسفورڈ/ایسٹرازنیکا) ویکسین کی وجہ سے خون جمتا ہے؟

مجموعی طور پر کویشیڈ سے خون جمنے کی خرابی کی شکایت نہیں ملی ہے۔ کم سطح پر بلڈ پلیٹلیٹ کے ساتھ خون کے انجماد سے متعلق غیر معمولی واقعات پیش آئے ہیں۔ کبھی کبھار خون جمنے سے منسلک علامات میں فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے بشمول: سانس لینے میں دشواری، سینے یا پیٹ میں درد؛ ٹانگ میں سوجن یا سردی شدید یا مستقل سر درد یا دھندلا پن یا انجیکشن کی جگہ کے علاوہ جلد کے نیچے خون کے چھوٹے چھوٹے دھبے۔ انجیکشن لگنے ہفتوں بعد بھی اگر کسی میں ان میں سے کوئی علامات ظاہر ہوں تو انہیں فوراً طبی مدد حاصل کرنی چاہئے۔

ٹیکوں کے سنگین ضمنی اثرات شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں لیکن یہ کسی بھی ویکسین اور کسی بیماری کی وجہ سے

ہوسکتے ہیں۔ تاہم، ہم تاریخ کا سب سے بڑا ٹیکہ کاری مہم کا مشاہدہ کر رہے ہیں۔ بڑی تعداد میں لوگوں کو ٹیکے لگائے جا رہے ہیں اور پوری توجہ ٹیکوں اور وباء پر دی جا رہی ہے، ایسے میں کچھ شاذو نادر رد عمل کی توقع کی جاسکتی ہے۔ ابھی یہ دیکھنا باقی ہے کہ آیا کووڈ-19 کے دیگر ٹیکوں سے متعلق اسی طرح کے خدشات ظاہر کیے جائیں گے، لیکن اہم بات یہ ہے کہ ایسٹرا زینیکا کو سب سے پہلے منظوری دی گئی تھی اور یہ کسی دیگر کے مقابلے میں زیادہ لوگوں کو دیا گیا ہے، ایسے میں غیر معمولی منفی واقعات غالباً اس لیے دیکھنے کو مل رہا ہے کیونکہ بڑی کثیر تعداد میں لوگ یہ ٹیکہ لے رہے ہیں۔

ماخذ: <https://www.gavi.org/vaccineswork/what-blood-clotting-disorder-astrazeneca-vaccine-has-been-linked>

ویکسین بنیادی ویکسین کی تیاری اور وہ کیسے کام کرتا ہے

• ٹیکوں میں کون سے اجزاء شامل ہیں؟

ویکسین تیار کرنے کے لیے کچھ ایسے اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جس کے کسی شخص میں ویکسین کے کام کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ تیار کرنے کے بعد ان اجزاء کو نکال لیا جاتا ہے اور آخری مصنوعہ میں انتہائی تھوڑی مقدار میں برقرار رکھا جاتا ہے۔ ان اجزاء کی انتہائی کم مقدار جو آخری مصنوعہ میں برقرار رکھی جاتی ہے وہ نقصان دہ نہیں ہوتا ہے۔ ویکسین میں مستعمل اجزاء کی مثالوں میں شامل ہے:

- ویکسین کے اینٹیجینس کو بڑھانے میں معاون سیل کلچر (ٹمو) کا مواد۔
- اجزاء کو غیر متحرک کرنا (جراثیم مارنا) جیسے وائرس، بیکٹیریا یا ویکسین میں ٹاکسن کو مارنے یا کمزور کرنے کے لیے فارملڈیہائیڈ۔
- باہری جراثیم اور بیکٹیریا کو ویکسین میں بڑھنے سے روکنے میں مدد کرنے کے لیے اینٹی بائیوٹکس، جیسے نیومسن۔

یہ دعویٰ کہ ان ٹیکوں میں مائیکرو چپ یا ٹریکر ہوتے ہیں بالکل غلط ہے۔ یہ دعویٰ کہ ان ٹیکوں میں مرکری ہوتی ہے یہ بھی بالکل غلط ہے۔

کوشیلڈ کے مرکبات میں کورونا وائرس کے سیگمینٹ کے ساتھ غیر فعال اڈینو وائرس، ایلومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ جیل، ایل ہسٹیڈائن، ایل ہسٹیڈائن ہائیڈروکلورائیڈ مونوبائیڈریٹ، میگنیشیم کلورائیڈ ہیکساہائیڈریٹ، پالیسوربیٹ 80، ایتھنول، سکروز، سوڈیم کلورائیڈ، اور ڈیسوڈیم ایڈیٹیٹ ڈیہائیڈریٹ (ای ڈی ٹی اے) شامل ہیں۔

کواکسین کے مرکبات میں غیرفعال کورونا وائرس، ایلیمینیم ہائیڈروکسائیڈ جیل، (ٹی ایل آر) 8/7 اگونسٹ، 2-فنوکسیٹھنول اور فاسفیٹ بفرڈ سلائن (NKA1) شامل ہیں۔

اجزاء اور ممکنہ الرجین کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم ویکسین لینے سے قبل اپنے فراہم کنندہ سے استفسار کریں۔

• کووڈ-19 ویکسین دوسرے ٹیکوں کی نسبت اتنی تیزی سے کیوں تیار کی گئی؟

ویکسین تیار کرنے کا عمل تیزی سے ہو رہا ہے کیونکہ ایک ہی وقت میں ویکسین کی تحقیق اور تیاری، طبی آزمائش، صنعتکاری، اور تقسیم کے منصوبے بنائے جا رہے ہیں۔ اس طریقہ کار سے ہونے والی اس تاخیر کم کی

جاتی ہے جب یہی پراسیس ایک کے بعد دوسرا انجام دیا جاتا ہے۔ حفاظت کو یقینی بنانے کے اقدامات ختم نہیں کیے گئے ہیں۔

• ویکسین کی جانچ کیسے کی گئی ہے؟

ٹیکے شدید جانچ کے عمل سے ہو کر گزرتے ہیں جس میں ویکسین اور اس کے اجزاء کی بغور جانچ شامل ہے۔ ان جانچوں میں ویکسین کی سیفٹی اور یہ بیماری کیسے روکتی ہے اس کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ ٹیسٹ پہلے لیب میں کیا جاتا ہے، اور اس کے بعد اگر ویکسین کو موثر اور محفوظ پایا جاتا ہے تو محققین طبی آزمائش شروع کرنے کے لیے درخواست دے سکتا ہے۔

طبی آزمائش میں عام طور پر تین مرحلوں میں کئی ہزار صحت مند رضاکار شامل ہوتے ہیں، اور اس تعداد میں ہر گزرتے مرحلہ کے ساتھ اضافہ کیا جاتا ہے۔ تمام مراحل میں ہونے والے ٹرائل کے لئے سخت حفاظتی قواعد و ضوابط پر عمل کرنا ہوتا ہے جو قومی انضباطی حکام کے ذریعہ طے کیے گئے ہیں جس میں شرکاء کی سیفٹی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ جب ٹیکہ کے صنعتکار اپنی ویکسین کی منظوری کے لیے اپلائی کرتا ہے تو سبھی طبی ٹرائل کے نتائج پر غور کیا جاتا ہے۔

• کووڈ-19 ویکسین کس طرح کام کرتا ہے؟

متعدد کووڈ-19 ٹیکے تیار کیے جاتے ہیں، جانچ کی جاتی ہے اور منظور کیا جاتا ہے۔ ان سب کا مقصد جسم کے قوت مدافعت کے نظام کو کورونا وائرس کو پہچاننا اور محفوظ طریقے سے روکنا ہے۔ ویکسین کی قسموں میں شامل ہے:

- o غیر فعال یا کمزور وائرس کے ٹیکے، جس میں وائرس کی ایک ایسی شکل کا استعمال کیا جاتا ہے جو غیر فعال یا کمزور ہو چکا ہو لہذا اس سے بیماری پیدا نہیں ہوتی ہے، لیکن پھر بھی مدافعتی ردعمل پیدا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر: کوآکسین:
- o وائرل ویکٹر ویکسینس، جس میں جینیاتی کوڈ (جیسے ڈی این اے) کو لے جانے کے لئے تبدیل شدہ وائرس کا استعمال کیا جاتا ہے اور پروٹین پیدا کرتے ہیں جو مدافعتی قوت کو کووڈ-19 کا سبب بنے بغیر مضبوط بناتا ہے۔ مثال کے طور پر: کویشیلڈ:
- o mRNA ویکسینس، جس میں کورونا وائرس سپائک پروٹین بنانے کے لیے "مسنجر آر این اے" شامل ہوتا ہے۔ صرف اسی پروٹین کی وجہ سے کووڈ-19 نہیں ہوسکتا۔ ہمارے خلیے اس mRNA کو وائرل پروٹین بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے ہمارا مدافعتی نظام اینٹی باڈیز بناتا ہے جو کووڈ-19 سے لڑتا ہے۔ مثال کے طور پر: فائزر

خود کو اور اپنی فیملی کو کووڈ-19 سے کس طرح محفوظ رکھیں

- میری فیملی خود کو کووڈ-19 ہونے کے خطرہ میں کمی لانے کے لیے کون سے اقدامات کر سکتی ہے؟

اپنے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ثابت شدہ روزمرہ حفاظتی اقدامات پر عمل کریں، اور اپنے

گھر میں ہر ایک کو ایسا کرنے کی یاد دلائیں۔ یہ اقدامات بزرگوں اور کرونگ طبی کیفیات والے لوگوں کے لیے خاص طور پر اہم ہیں:

- o بیمار لوگوں کے قریب جانے سے بچیں۔
- o ماسک پہنیں۔
- o بیماری کی حالت میں گھر پر ہی رہیں، الائے یہ کہ آپ کو طبی نگہداشت کی ضرورت ہو۔
- o کھانستے یا چھینکتے وقت اپنی کوہنی یا ٹشو سے منہ کو ڈھکیں، اور ٹشو کوڑے دان میں پھینک دیں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- o کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صابن اور خاص طور پر ناک صاف کرنے، کھانستے، چھینکنے، ہاتھ روم جانے کے بعد اور کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے۔ پانی سے دھوئیں
- o اگر آپ کے پاس صابن اور پانی نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں جس میں کم سے کم 60% الکحل ہونا چاہئے۔ اگر ہاتھ گندہ نظر آئے تو ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- o ان سطحوں اور اشیاء کو صاف اور جراثیم کش کریں جنہیں لوگ بہت زیادہ چھوتے ہیں (جیسے فون، دیگر الیکٹرانکس، میز، کاونٹر کا اوپری حصہ، لائٹ سوئچز، ڈروازے کا دستہ اور الماری کے ہینڈلس)۔
- o ویکسین لگوائیں۔

• کیا کووڈ19- سے بچنے کے لیے مجھے فیس ماسک یا فیس کور کا استعمال کرنا چاہئے؟

جب آپ باہر عام لوگوں کے درمیان جائیں مثلاً خوردنی اشیاء کے اسٹور جائیں تو اپنا منہ اور ناک فیس کور والے کپڑے سے ڈھک لیں۔ یہ دوسروں اور خود کو کووڈ19- ہونے کے خطرے سے محفوظ رکھتا ہے، چونکہ کسی سے بھی وائرس دوسروں میں پھیل سکتا ہے بھلے ہی وہ بیمار نہ لگ رہا ہو۔

فیس کور سے منہ اور ناک پوری طرح دھکا ہوا ہونا چاہئے۔ فیس کور کسی کے ساتھ ساجھا نہیں کیا جانا چاہئے اور ہر ایک شخص کے پاس اپنا فیس کور ہونا چاہئے۔ اس طرح کے دو سیٹ فیس کور رکھنا فائدہ مند ہے تاکہ ایک کو دھونے پر دوسرے کا استعمال کیا جاسکے۔

کیڑوں کا فیس کور ان لوگوں یا 2 سال سے کم عمر بچوں یا بغیر مدد کے ماسک نہ بٹا پانے والوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے

فیس کور سماجی دوری کا متبادل نہیں ہے۔ آپ کو اپنوں اور دوسروں کے درمیان 6 فٹ کی دوری بنانے رکھنی چاہئے۔ ہاتھ دھونا پھر بھی بہت اہم ہے، اور ماسک کور پہننے سے قبل ہاتھوں کو دھونا چاہئے۔

ایک تین پرت والا طبی / سرجیکل فیس ماسک خاص طور پر ان لوگوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے جنہیں کووڈ19-

اور / یا علامات نظر آرہی ہوں اور ان کے نگہداشت کنندگان کو۔

اپنا ماسک مناسب طریقے سے کس طرح پہنیں اس بارے میں جاننے کے لیے براہ کرم یہ ویڈیو ملاحظہ کریں:

<https://youtu.be/YPd-XrDzrQ>

وسائل:

o درج ذیل دستاویز میں اپنا فیس کور کیسے بنائیں (صفحہ 5-12)، ماسک کس طرح پہنیں (صفحہ

9 اور 12)، اپنا فیس کور کیسے صاف، جراثیم کش اور اسٹور کس طرح کریں (13-14) اس سے

جڑی معلومات ہیں: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomememadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

o <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

• 'سماجی دوری' پر عمل کریں کا کیا مطلب ہے؟

o خود کو دوسروں سے (6 فٹ یا 2 میٹر کی دوری) پر رکھیں۔

o اس دوران عوامی نقل و حمل، ٹیکسی، یا مشترکہ سواری کا استعمال نہ کریں۔

o بھیڑ بھاڑ والی جگہوں سے بچیں (مثلاً: خریداری مراکز، اسکولس، کام کی جگہیں، سنیما ہال اور

عبادت گاہیں جیسے مندر، چرچ، کلیسے اور مساجد)۔

• خود کو اور میری فیملی کو کووڈ-19 سے محفوظ رکھنے کے لیے مجھے میرے گھر کو کس طرح

صاف اور جراثیم کش کرنا چاہئے؟

کثرت سے چھونے والی جگہوں جیسے میز، دروازے کا دستہ، لائٹ سوئچز، کاؤنٹر کا اوپری حصہ، ہینڈلس، ڈیسک،

فونز، کیبورڈس، ٹوائلیٹ، ٹونٹیاں اور بیسن وغیرہ کو باقاعدگی سے صاف اور جراثیم کش کریں۔

صاف کرنے اور جراثیم کش کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر سے صاف کریں یا اس کو

صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اپنی آنکھوں، منہ یا ناک کو چھونے سے بچیں۔

ماخذ سے حاصل کردہ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

اور [/https://www.mohfw.gov.in](https://www.mohfw.gov.in)

• کووڈ-19 انفیکشن سے بچنے کے لیے اچھی ہواداری کتنی اہم ہے؟

ہواداری یا ہوا کی روانی وائرس کے اجزاء کو آپ کے گھر کی ہوا میں جمع ہونے سے روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اچھی ہواداری دیگر محتاط اقدامات جیسے 6 فٹ (2 میٹر) کی دوری برقرار رکھتے ہوئے اور ماسک پہننے ہوئے

آپ کووڈ-19 ہونے اور پھیلنے سے روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

وہ طریقے جس سے آپ اپنے گھر میں ہواداری بہتر کر سکتے ہیں:

1. جہاں تک ممکن ہو تازگی ہوا اپنے گھر میں لائیں۔

اپنے گھر میں باہری تازگی ہوا لاتے ہوئے وائرس کے ذرات کو اندر جمع ہونے سے روکنے میں

مدد ملتی ہے۔ بہتر ہواداری کا مطلب ہے منتقلی کے کم مواقع۔

- o اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو باہر سے تازہ ہوا اندر لانے کے لیے دروازے اور کھڑکیاں کھولیں۔ اگرچہ اس کو زیادہ کھولنا بہتر ہے ، لیکن کھڑکی کو تھوڑا کھولنا بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔
- o اگر آپ ایسا کر سکیں تو تازہ ہوا اندر لانے کے لیے متعدد دروازے اور کھڑکیاں کھولیں۔
- o کھڑکیاں اور دروازے نہ کھولیں اگر ایسا کرنا آپ یا دوسروں کے لئے غیر محفوظ ہے (مثال کے طور پر، اگر چھوٹے بچوں، پالتو جانور گرنے کا خطرہ ہو ، زیادہ بیرونی آلودگی کا اندر آنے کا خطرہ ، یا اس سے دمہ کی علامات پیدا ہوسکتی ہیں)۔
- 2. اپنے گھر میں ہوا فلٹر کریں۔
- o اگر کھڑکیاں اور دروازے کھولنا غیر محفوظ ہو تو ہوا میں وائرس کے ذرات میں تخفیف کرنے کے دیگر طریقوں پر غور کریں جیسے ایئر کلیئر کا استعمال اور ہاتھ روم یا اسٹو ایگزاسٹ پنکھے (ذیل میں موجود اگلا 2 نکات ملاحظہ کریں)۔
- o پورٹیبل پنکھا اور گتوں کا استعمال کرتے ہوئے ایئر کلیئر بنانا سیکھیں۔
- 3. اپنے ہاتھ روم اور کچن کا اپنا ایگزاسٹ فین چالو کریں۔
- o اپنے چولہے کے اوپر اور آپ کے ہاتھ روم میں موجود ایگزاسٹ فین اندرونی ہوا کو باہر نکالنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ فری اسٹینڈنگ فین کو اس کا رخ باہر کی طرف کرتے ہوئے ایگزاسٹ فین کی طرف موڑ سکتے ہیں (تاکہ ہوا کی روانی باہر کی طرف تیز کی جائے)۔
- o اگرچہ کچھ چولہوں کا ایگزاسٹ فین باہر کی طرف ہوا نہیں پھینکتا ہے، پھر بھی وہ ہوا کے بہاؤ کو بہتر بنا سکتا ہے اور وائرس کے ذرات کو ایک جگہ جمع ہونے سے روک سکتا ہے۔
- o اگر آپ کے گھر میں ملاقاتی ہوں تو ایگزاسٹ فین اپنے چولہے اور اپنے ہاتھ روم کی طرف چالو رکھیں آپ کے ملاقاتی جانے کے بعد ایک گھنٹہ تک ایگزاسٹ فین چالو رکھیں تاکہ ہوا میں موجود رہنے والے ہوا کے ذرات کو نکالنے میں مدد ملے۔
- 4. ہوا کی روانی بہتر بنانے کے لیے پنکھوں کا استعمال کریں۔
- o جتنا زیادہ ممکن ہو کھلی کھڑکی کے قریب پنکھا باہری رخ کرتے ہوئے چالو کریں۔ اس سے آپ کے گھر میں موجود ہوا کو باہر نکالتے ہوئے وائرس کے ذرات سے نجات دلانے میں مدد ملتی ہے۔ یہاں تک کہ بغیر کھڑکی کھولے پنکھوں سے ہوا کی روانی میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔
- o پنکھوں کو لوگوں سے دور رکھیں۔ پنکھے کا رخ لوگوں کی طرف کرنے کے باعث آلودہ ہوا راست طور پر ان کی طرف آسکتی ہے۔
- o گھر میں ہوا کی روانی میں بہتری لانے کے لیے چھت والے پنکھوں کا استعمال کریں خواہ کھڑکیاں کھلی ہوں یا نہ کھلی ہوں۔

سے حسب حال بنایا گیا: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html)

[https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/Ventilation_PSA_](https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/Ventilation_PSA_FORPRESS_V1_May19-compressed.pdf) اور [Ventilation-Home.html](https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/Ventilation_PSA_FORPRESS_V1_May19-compressed.pdf)

[FORPRESS_V1_May19-compressed.pdf](https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/Ventilation_PSA_FORPRESS_V1_May19-compressed.pdf)

• اگر میرے گھر ملاقاتی آتے ہیں تو کووڈ19- پھیلنے کے خطرہ کو میں کیسے کم کر سکتا ہوں؟

- اپنے گھر میں ملاقاتیوں کی تعداد اور گھر کے اندر ملاقاتیوں کے ساتھ وقت بتانے کے اوقات میں کمی لائیں۔
- اگر آپ بیمار نہیں ہیں اور اگر ممکن ہو تو باہر جسمانی دوری (6 فٹ یا 2 میٹرز کی دوری) برقرار رکھتے ہوئے جمع ہوں۔
- آپ کے گھر کے اندر جتنے زیادہ لوگ آئیں اور جتنا وقت بتائیں گے اتنے زیادہ ذرات جمع ہونے کا خطرہ بڑھے گا۔
- اپنے گھر میں ملاقاتیوں کی تعداد محدود کریں۔
- جب ملاقاتی آپ کے گھر کے اندر ہوں تو یقینی بنائیں کہ ان میں سے ہر ایک اپنی ناک اور منہ پر ماسک لگائے ہوئے ہوں، ان میں ملاقاتیوں کے ساتھ وہ لوگ بھی شامل ہیں جو آپ کے گھر میں رہتے ہیں۔
- بڑے کمرے یا جگہوں میں جمع ہونے کی کوشش کریں جہاں آپ 6 فٹ (2 میٹرز) کی دوری برقرار رکھ سکیں۔
- دروازے اور کھڑکیاں ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھلا رکھیں۔
- جہاں تک ممکن ہوا ملاقات مختصر کریں۔
- آپ کے ملاقاتی رخصت ہونے کے بعد ایک گھنٹہ تک ایگزاسٹ فین چالو رکھیں تاکہ فضا میں موجود رہنے والے ہوا کے ذرات کو نکالنے میں مدد ملے۔ اگر آپ کے گھر ایگزاسٹ فین نہ ہو تو جہاں تک ممکن ہو پنکھا کھلی کھڑکی کے قریب باہری رخ کر کے رکھیں۔ اس سے آپ کے گھر میں موجود ہوا کو باہر نکالتے ہوئے وائرس کے ذرات سے نجات دلانے میں مدد ملتی ہے۔

اپنے جوکھم کو سمجھنے اور تعین کرنے کے لیے وزٹ کریں:

[/https://covid-19.forhealth.org/covid-19-transmission-calculator](https://covid-19.forhealth.org/covid-19-transmission-calculator)

علامات، جانچ اور علاج

• کووڈ19- کی کیا علامات ہیں؟

- کووڈ19- کی اصل علامات بخار، کھانسی، اور سانس کا اختصار یا سانس لینے میں دقت ہیں۔ دیگر علامات میں شامل ہیں کپکپی کے ساتھ ٹھنڈ لگنا، اعصابی درد، سر درد، گلے میں خراش اور ذائقہ اور خوشبو کا فقدان۔
- کووڈ19- متاثرہ افراد کو تھکان (تھکاوٹ)، ناک کا بند ہونا (ناک بند ہونا) یا ڈائریا بھی ہوسکتا ہے۔ تاہم بہت سے متاثر ہونے والے افراد میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔

زیادہ تر کووڈ19- سے متاثرہ افراد بغیر خصوصی علاج کے ہی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ تاہم، کچھ لوگ شدید طور پر بیمار ہوجاتے ہیں، براہ کرم دیگر شدید علامات یا جس کو لے کر آپ تشویش میں ہوں اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

• کیا کووڈ19- کی علامات بڑوں کے مقابلے بچوں میں مختلف ہوتی ہیں؟

جی نہیں، کووڈ19- کی علامات بچوں اور بڑوں میں یکساں ہوتی ہیں۔ تاہم، کووڈ19- سے مصدقہ بچوں میں عام طور پر معمولی علامات نظر آتی ہیں۔ بچوں میں پیش آنے والی علامات میں سردی جیسی علامات مثلاً بخار، ناک بہنا، اور کھانسی شامل ہیں۔ متلی اور ڈائریا ہونے کی بھی خبریں ہیں۔ ابھی تک یہ معلوم نہیں ہوا ہے کہ آیا کچھ بچوں کو شدید بیماری ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، مثال کے طور پر طبی حالات اور صحت کی خصوصی نگہداشت کے حامل بچے۔ یہ بیماری بچوں پر کس طرح اثر ڈالتی ہے اس بارے میں ابھی بہت کچھ جاننا ہے۔

ماخذ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

• کووڈ19- کے لیے کن کی جانچ کرانے کی ضرورت ہے؟

ہر کوئی جن کو علامات ہوں جہاں تک ممکن ہو جانچ کرانی چاہئے۔ وہ لوگ جن میں علامات نہیں ہیں لیکن وہ کسی متاثرہ کے قریب ربط میں آئے ہیں یا آسکتے ہیں انہیں بھی جانچ پر غور کرسکتے ہیں - اپنے مقامی صحتی ہدایت نامہ کی جانچ کریں اور ان کی رہنمائی پر عمل کریں۔ اگر آپ میں علامات ہوں اور محسوس کرتے ہیں کہ جانچ کرانی چاہئے، اگر ایسا ممکن ہو تو اس شخص کو بذات خود لے جانے سے قبل فون پر طبی فراہم کنندہ سے رابطہ کر لیں۔

جب ایک شخص نتیجہ کا انتظار کر رہا ہے تو انہیں دوسروں سے علاحدہ رکھنا چاہئے۔ جہاں جانچ کی اہلیت محدود ہو، ایسے میں جانچ ان کی کرائی جانی چاہئے جن کو زیادہ انفیکشن کا خطرہ ہو، جیسے ہیلتھ ورکرز، اور اور جن کو شدید بیماری ہونے کا خطرہ ہو جیسے بزرگ افراد خاص طور پر وہ لوگ جو بزرگوں کی رہائش یا طویل مدتی نگہداشت والے اداروں میں مقیم ہوں۔

ہندوستان میں جانچ مراکز سے متعلق معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں۔

لیباریٹریز کا نقشہ- <https://covid.icmr.org.in/index.php/testing-facilities>

مزید معلومات کے لیے براہ کرم ذیل پر جائیں: <https://www.icmr.gov.in/>

• کووڈ19- کی کون سی جانچ ہندوستان میں منظور ہے؟

ہندوستان میں کووڈ19- وائرس کا پتا لگانے کے لیے متعدد جانچ کو منظوری حاصل ہے۔ یہ جانچ ناک کی نلی (ناک میں) یا زبانی (منہ میں) لعاب دہن سے کیا جاتا ہے۔ انڈین کونسل آف میڈیکل رسرچ (آئی سی ایم آر) نے موجودہ کووڈ19- انفیکشن کا پتا لگانے کے لیے درج ذیل جانچ کو منظوری دے رکھی ہے۔

- ریئل ٹائم پالیمریز چین ری ایکشن (آرٹی-پی سی آر)
- نیوکلک ایسڈ ایمپلیفیکیشن ٹیسٹ (NAATs)
- ٹرو نیٹ ٹیسٹ
- کارٹیج پر مبنی نیوکلک ایسڈ ایمپلیفیکیشن ٹیسٹ (CBNAATs)
- دیگر مایکولر نیوکلک ایسڈ (M-NA) ٹیسٹ

o اینٹیجین ٹیسٹ

آئی سی ایم آر نے حال ہی میں گھریلو جانچ کٹ کو منظوری دی ہے جو ہیں ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RATs)۔ گھر جانچ، آئی سی ایم آر سے منظور شدہ کٹ کا استعمال کرتے ہوئے، صرف انہیں لوگوں میں کی جانچ کی صلاح دی جاتی ہے جن میں علامات ہوتی ہیں اور ایسے افراد جو کووڈ-19 کے تصدیق شدہ کیس کے قریبی رابطے میں آئے ہیں۔

جب آپ میں کووڈ-19 کی علامات ظاہر ہو، جیسے بخار، ناک بہنا، اور گلے کی سوزش، یا کووڈ-19 والے کسی شخص کے رابطے میں آئے ہیں تو، جانچ کرائیں، اور خود کو الگ تھلگ رکھیں جب تک کہ آپ کی جانچ کا نتیجہ نہیں آجاتا ہے۔

پہلے ہوئے کووڈ-19 انفیکشن کا سراغ لگانے کے لیے ایک اینٹی باڈی (سیرولوجی ٹیسٹ بھی کہا جاتا ہے) کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ جانچ خون کے نمونوں سے کیا جاتا ہے۔ اینٹی باڈی جانچ کا استعمال موجودہ انفیکشن کی تشخیص کے لیے نہیں کیا جانا چاہئے۔ اس کا استعمال ماضی میں ہوئے متعدد کووڈ-19 معاملوں کے بارے میں معلومات جمع کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم وزٹ کریں: <https://www.icmr.gov.in/index.html>

• اگر مجھے لگے گا کہ میں بیمار ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ کو لگے کہ آپ کووڈ-19 کی زد میں آگئے ہیں تو آپ کو گھر پر رہنا چاہئے اور جتنا زیادہ ممکن ہو دوسروں سے دور رہنا چاہئے۔ اگر آپ بیمار ہوتے ہیں اور بخار کی علامات پیدا ہوتی ہیں جیسے کھانسی یا سانس لینے میں دشواری، تو طبی صلاح کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ بہت سے لوگ گھر پر ہی ٹھیک ہوسکتے ہیں؛ تاہم یقینی بنائیں کہ اگر آپ کو ہنگامی کیفیت کا سامنا ہو تو علاج کرائیں۔ اگر آپ نگہداشت حاصل کرتے ہیں تو آگے کال کریں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ انہیں معلوم ہوجائے کہ آپ کو کووڈ-19 ہوسکتا ہے تاکہ ہیلتھ کیئر ورکرز خود کو محفوظ رکھ سکیں۔

• اگر گھر میں کسی کو کووڈ-19 ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

1. بیمار شخص کے رہنے کے لیے علاحدہ کمرہ یا جگہ تیار کریں اور دوسروں سے دور رکھیں۔
2. کمرے کی کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھیں تاکہ دوسروں کو کووڈ-19 سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ اچھی طرح ہوا دار رہے۔
3. گھر کے کسی ایک شخص کو بیمار آدمی سے رابطہ کرنے کے لیے منتخب کریں۔ جب کوئی اندر میں بیمار ہو نگہداشت کنندہ کو گھر کے باہری لوگوں سے رابطہ نہیں کرنا چاہئے
3. کووڈ-19 سے رابطہ میں کمی لائیں۔ 3 پرت والے طبی ماسک یا این 95 ماسک اپنے ناک اور منہ پر پہنیں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو، دوہرا ماسک پہنیں (ڈسپوز ایبل سرجیکل ماسک کے اوپر کپڑے کا ماسک پہنیں)۔
4. ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔
5. بیمار شخص کے لیے علاحدہ برتن استعمال کریں۔
6. اکثر چھونے والے والی سطحوں کو جراثیم کش کریں، جیسے لیپ ٹاپ، دروازے کے دستے، اور

سوئچز۔

7. بیمار شخص کی علامات، درجہ حرارت اور آکسیجن کے کم و بیش ہونے کی سطحوں کی نگرانی کریں (پلس آکسی میٹر استعمال کریں)۔

8. اگر وہ شخص انتہائی خطرہ میں ہو تو خصوصاً توجہ دیں، جیسے اگر وہ:

- o بزرگ ہوں
 - o بلڈ پریشر ہائی ہو
 - o دل کی بیماری ہو
 - o گردہ کی بیماری ہو
 - o ذیابیطس ہو
 - o دیگر خطرناک بیماریاں ہوں
9. بیماری شخص کو خوب آرام کرنے اور خوب پانی پینے کے لیے کہیں۔
10. اگر بیمار شخص میں یہ علامت ہو تو ڈاکٹر کو کال کریں:

- o سانس لینے میں دشواری
- o تجسس
- o بولی/نقل و حرکت کا فقدان
- o سینے میں درد
- o آکسیجن کی سطحوں میں گراوٹ

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں:

https://www.mohfw.gov.in/COVID_vaccination/vaccination/faqs.html

• کووڈ19- والے لوگوں کو گھر کا آئسولیشن کب ختم کرنا چاہئے؟

ہوم آئسولیشن میں رہنے والے افراد کو علامات شروع ہونے کے بعد سے کم سے کم 10 دنوں بعد آئسولیشن ختم کر سکتے ہیں اور انہیں کم سے کم 3 دنوں تک بخار نہ آیا ہو۔ ہوم آئسولیشن کی مدت ختم ہونے کے بعد جانچ کرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم وزٹ کریں:

https://www.mohfw.gov.in/COVID_vaccination/vaccination/faqs.html

زیادہ جوکھم

• کووڈ19- میں سنگین پیچیدگیوں کا خطرہ کن افراد کو ہے؟

سبھی عمر کے لوگ کووڈ19- سے متاثر ہوسکتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں کو اس بیماری سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اس میں شامل ہیں:

1. عمر دراز لوگ
2. وہ لوگ جن میں کرونک کیفیات جیسے دل کی بیماری، ذیابیطس، پھیپھڑے کی بیماری پہلے سے موجود ہو

لیکن اس کا یہ مطلب قطعی نہیں ہے کہ دوسرے گروپ کے لوگ بیمار نہیں ہوں گے یا اس سے بچ جائیں گے۔ ہر ایک کو یہ بیماری ہونے کا خطرہ ہے کچھ لوگوں میں دوسروں سے زیادہ ہے۔

• کیا معذور افراد کو کووڈ19- انفیکشن یا شدید بیماری کا خطرہ زیادہ لاحق ہے؟

زیادہ تر معذور لوگوں کو کووڈ19- سے شدید طور پر بیمار ہونے یا شدید بیماری کا خطرہ زیادہ نہیں ہوتا ہے۔ جسمانی حدود یا دیگر معذوری والے کچھ لوگوں کو اپنی بنیادی طبی حالت کی وجہ سے انفیکشن کا زیادہ خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت سے متعلق یا آپ کی صحت کی حالت کا کس طرح نظم کیا جا رہا ہے اس سے متعلق کوئی سوال ہے تو آپ کو اپنے ہیلتھ فراہم کنندہ سے بات کرنی چاہئے۔

ماخذ سے حاصل کردہ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Higher-Risk>

• اگر اس دوران میں جنسی یا گھریلو تشدد سے متعلق مسائل سے دوچار ہوں تو میرے لیے کس طرح کے وسائل دستیاب ہیں؟

اگر آپ کو یا آپ کے پہچان والے کسی فرد کے ساتھ تشدد کا کوئی خطرہ ہے تو، براہ کرم قریب ترین پولیس اسٹیشن (پولیس ہیلپ لائن، فون 1091) یا نیشنل کمیشن برائے خواتین، حکومت ہند (گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن، فون 181) پر رابطہ کریں۔

کووڈ19- جیسی وباء کا منفرد، اہل خانہ اور ممالک پر بہت زیادہ اثر ہوا ہے۔ لوگوں کو نہ صرف اس بیماری کے نتائج سے نپٹنا پڑ رہا ہے بلکہ اس بیماری کو روکنے کے لیے اٹھائے گئے اقدامات جیسے قرنطینہ، معاشرتی دوری اور لاک ڈاؤن۔ کے ممکنہ نتائج سے بھی نمٹنا پڑ رہا ہے۔ لوگوں کو صحت، مالی امور، اور سکیورٹی خدشات سے متعلق امور کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے، اور اس سے ان کی دماغی صحت اور ان کے تعلقات کو متاثر کرسکتا ہے۔ چونکہ لوگوں کے نقل و حرکت پر پابندی عائد ہوتی ہے، لہذا جن کے تعلقات خوشگوار نہیں ہیں انہیں زیادہ چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، کیونکہ اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ وہ بدسلوکی کرنے والوں کے قریبی حدود میں رہیں اور انہیں بروقت مدد حاصل کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

اقوام متحدہ کی خواتین نے کووڈ19- وبائی امراض کے دوران خواتین اور بچوں (زیادہ تر لڑکیاں) کے خلاف بڑھتے ہوئے تشدد کی شرحوں کی اطلاع دی ہے۔ اس لیے اس مسئلہ سے نپٹنا بہت اہم ہے، کیونکہ اس سے زیادہ بحران اور ممکنہ طور پر ثانوی صدمہ پہنچنے کا امکان ہے۔

ماخذ: کووڈ19- وباء کے وقت میں دماغی صحت NIMHANS.

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/COVID19Final2020ForOnline9July2020.pdf>

کووڈ19- کیسے پھیلتا ہے

• کووڈ19- کس طرح پھیلتا ہے؟

کووڈ19- جو نئے کورونا وائرس (SARS-CoV-2) کی وجہ سے ہوتا ہے، متاثرہ شخص کے منہ یا ناک سے چھوٹے سیال کے ذرات سے ان کے کے کھانسنے، چھینکنے، بولنے، گانے، یا سانس لینے سے پھیل سکتا ہے۔ یہ ذرات بڑے رسپائریٹری قطروں سے لے کر چھوٹے ایروسول تک (ہلکے ذرات جو تیرتے اور بوند بوند سے تین گھنٹے تک ہوا میں رہ سکتے ہیں) ہوسکتے ہیں۔

موجودہ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ یہ وائرس خاص طور پر ان لوگوں میں پھیلتا ہے جو ایک دوسرے کے قریبی ربط میں آتے ہیں، عام طور پر 2 میٹر / 6 فٹ کے اندر۔ اس لیے لوگوں کو کم سے کم دوسروں سے 6 فٹ کی دوری پر رہنا چاہئے۔ کوئی شخص اس وقت انفیکشن کا شکار ہوسکتا ہے جب وائرس پر مشتمل ایروسولس یا قطرے سانس کے ذریعہ اندر جاتے ہیں یا آنکھوں، ناک یا منہ سے براہ راست رابطہ آتا ہے۔ مناسب طریقے سے فٹ ماسک اس خطرہ میں کمی لاسکتا ہے۔

وائرس خراب ہوا دار اور/یا بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔ ان معاملوں میں ایروسولس ہوا میں ہی معطل رہ جاتا ہے یا 2 میٹر/6 فٹ سے زیادہ سفر کرتا ہے۔ جب ممکن ہو اندر رہیں، کھڑکیاں اور دروازے کھولیں تاکہ ہوا اندر اور باہر آئے۔

لوگ ان سطحوں کو چھونے سے بھی انفیکشن کا شکار ہوسکتے ہیں جہاں وائرس پر مشتمل قطرے گرے ہوں اور پھر اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوا ہو۔ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں، اور بار بار چھونے والی سطحوں، جیسے دروازے کے دستے، میز کا اوپری حصہ، سوئچز اور موبائل فونز جراثیم کش کریں۔

وائرس کے پھیلاؤ کو بہتر طور پر سمجھنے اور کون سی ترتیبات سب سے زیادہ خطرناک ہیں اور ایسا کیوں ہے اس کو سمجھنے کے لیے مزید تحقیق جاری ہے۔ سامنے آنے والے وائرس کی مختلف حالتوں کا مطالعہ کرنے اور کیوں کچھ وائرس ایک دوسرے کی نسبت زیادہ آسانی سے پھیلتی پھیلتے ہیں اس کی تحقیق جاری ہے۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم ذیل پر جائیں:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19-how-is-it-transmitted>

گھریلو کے اندرونی ماحول میں کووڈ19- کی منتقلی کو سمجھنے کے لیے وزٹ کریں:

[/https://covid-19.forhealth.org/covid-19-transmission-calculator](https://covid-19.forhealth.org/covid-19-transmission-calculator)

• کیا کورونا کسی ایسے فرد سے بھی ہوسکتا ہے جن میں اس کی کوئی علامات نہ ہوں؟

جی ہاں۔ متاثرہ افراد ان میں علامات ڈولپ ہونے کے 2 دن پہلے تک دوسروں میں وائرس منتقل کر سکتا ہے۔ پہلے ہی ان میں علامات نہ ہوں لیکن متاثرہ لوگ متعدی ہوسکتے ہیں، اور وائرس ان سے دوسروں میں پھیل سکتا ہے۔ اور جو لوگ شدید طور پر بیمار ہوں وہ زیادہ دنوں تک دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم ذیل پر جائیں: [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted)

[disease-covid-19-how-is-it-transmitted](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted)

• کیا کووڈ19- کی وجہ سے قرنطیہ میں موجود شخص دوسروں میں بیماری پھیلا سکتا ہے؟

قرنطیہ کا مطلب ہے ایک شخص یا لوگوں کی ایک جماعت جو متعدی بیماری کی زد میں آگیا ہو لیکن ان میں بیماری (علامات) ڈولپ نہیں ہوئی ہوں انہیں بیماری کی زد میں نہ آنے والے دوسرے لوگوں سے علاحدہ رکھنا۔ قرنطیہ کا مقصد بیماری کو پھیلنے سے روکنا ہے۔ کورونا وائرس کے مماثل جیسے کووڈ19 وائرس کے زد میں آنے والے کسی فرد میں عام طور پر بیماری زد میں آنے 10 دنوں کے اندر ڈولپ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دوسرے متاثرہ فرد سے وائرس کی زد میں آنے والے فرد کو خود کو 10 دنوں کی مدت تک قرنطیہ میں رہنا چاہئے۔ اس مدت کے دوران ان میں بیماری ڈولپ ہوسکتی ہے اور/یا بیماری دوسروں میں پھیلا سکتا ہے۔ قرنطیہ مدت کے بعد اس شخص میں بیماری ڈولپ ہونے یا پھلنے کا خطرہ تصور نہیں کیا جاتا ہے۔

◀ دماغی صحت اور فلاح و بہبود

• کووڈ19- کے دوران میں دماغی صحت اور تندرستی کس طرح برقرار رکھوں؟

اس طرح کے بحران کے بیچ میں صحتمند طرز زندگی برقرار رکھنا واقعی بہت مشکل ہے۔ مالی معاملات، بچوں کی دیکھ بھال، بوڑھے والدین اور ملازمت کی حفاظت سے متعلق غیر یقینی صورتحال اور خدشات ہمارے معمولات، ہماری طرز زندگی اور ذہنی صحت کو منتشر کر دیتے ہیں۔ مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال، لامتناہی خبروں کی اشاعت اور سوشل میڈیا پر معلومات اور غلط جانکاری کا انبار ہمارے ذہنی انتشار میں اضافہ کر سکتا ہے۔

اس قسم کے حالات کا دباؤ ایک عام ردعمل ہے۔ تناؤ ہماری نیند اور کھانے کے طریقوں میں خلل انداز ہوتا ہے، چڑچڑاپن، جذباتی اشتعال انگیزی، حوصلہ کی کمی، اور شراب یا دیگر منشیات کے استعمال میں تبدیلی کا باعث بنتا ہے۔ اگر آپ اس طرح کے کسی تبدیلی کا تجربہ کرتے ہیں تو گھبرائیں نہیں بلکہ مدد حاصل کریں۔ صحتمند طرز زندگی اور جس حد تک ممکن ہو معمول کی زندگی جینے کی کوشش کرنا بہت اہم ہے۔

تناؤ سے نپٹنے اور اپنی ذہنی، جسمانی سماجی تندرستی کو فروغ دینے کی تجاویز کے لیے درج ذیل پر کلک کریں:

[ذہنی تندرستی کی تجاویز](#)

[جسمانی تندرستی کی تجاویز](#)

[سماجی تندرستی کی تجاویز](#)

• کووڈ19- آئسولیشن کے دوران میں ذہنی صحت کا نظم و نسق کس طرح کروں؟

1. بوم آئسولیشن کی اہمیت پر بات چیت کریں
 - o آپ کے گھر میں موجود لوگوں کو بوم آئسولیشن (خود کو گھر پر رکھتے ہوئے) کی اہمیت واضح کریں۔
 - o واضح رہیں کہ آپ کو کتنے دنوں تک تخلیہ میں (تنہا رہنا) کی ضرورت ہے۔ یہ عام طور پر 10 دنوں کا ہوتا ہے۔
2. نظام الاوقات طے کریں
 - o معمول کی روٹین طے کریں، بشمول کھانے اور سونے کا شیڈول۔

- o اگر آپ کو کچھ نیا کرنے کا من ہو تو کوئی نیا مشغلہ اپنائیں۔
- 3. ایک صحتمند طرز زندگی رکھیں
- o صحتمند عادات پر عمل کرنے کی کوشش کریں، بشمول اچھی طرح کھانا، ورزش اور اچھی نیند لینا۔
- o الکحل یا سگریٹ نوشی نہ کرنے کی کوشش کریں۔
- 4. سماجی مدد حاصل کریں
- o فون، آن لائن یا دیگر مواصلاتی چینلس کے ذریعہ دور سے سوشل نیٹ ورک سے جڑے رہیں۔
- 5. میڈیا کا محتاط استعمال کریں
- o معلومات کے با اعتبار ذرائع پر بھروسہ کریں، جیسے ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ - انڈیا رسرچ سنٹر یا پروجیکٹ سنچار
- o کووڈ-19 کی منفی کہانیوں کو سننے سے پرہیز کریں، جس سے تناؤ، بے چینی یا گھبراہٹ میں اضافہ کر سکتا ہے۔
- 6. ضرورت پڑنے پر اضافی مدد حاصل کریں
- o تناؤ، اضطراب یا نشہ آور چیزوں کے بیجا استعمال سے بچنے میں مدد کے لیے، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ نیورو سائنس کے دماغی صحت کے پیشہ وروں سے 46110007-080 پر رابطہ کریں۔

• کووڈ-19 کے اس بحران کے دوران میں بچوں کی دماغی صحت اور تندرستی کس طرح برقرار رکھوں؟

کووڈ-19 کی وجہ سے لگنے والے لاک ڈاؤن کے باعث بچے خاص طور پر تناؤ کا شکار ہوسکتے ہیں۔ اسکول بند ہونے کی وجہ سے بچے گھروں کے اندر رہ رہے ہیں اور باہری سرگرمیوں کو مس کر رہے ہیں۔ والدین بھی ایک نئی طرز زندگی ایڈجسٹ کر رہے ہیں۔ بہت سے افراد گھروں سے کام کر رہے ہیں، کچھ کو مالی چیلنجز درپیش ہیں، اور والدین کی حیثیت سے، انہیں اپنی معاشی اور نفسیاتی ضروریات پوری کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کی صحت اور تندرستی میں بھی تعاون دینا ہے۔

حالانکہ وباء کے بارے میں تناؤ اور اضطراب کا احساس فطری ہے، لیکن لاک ڈاؤن آپ کو اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزاری کا موقع بھی فراہم کر رہا ہے۔ کووڈ-19 کے دوران اپنے بچے کے ساتھ مصروف ہونے سے متعلق تجاویز کے لیے براہ کرم ذیل میں دیکھیں۔

- 1. کووڈ-19 کے بارے میں اپنے بچے سے میں کس طرح بات کروں؟
- o آپ کے بچوں میں کووڈ-19 کے بارے میں سوالات اور تجسس کا ہونا ایک عام بات ہے۔
- o جب وہ اپنے احساسات اور خوف ساجھا کریں تو ان کی بات بغور سنیں۔
- o اپنے بچوں کو حقیقت پسندی کی یقین دہانی کرائیں، جس میں ماسک پہن کر، چھ فٹ دور رہتے ہوئے اور ہاتھ دھوتے ہوئے خطرے کو کم کرنے کے طریقے شامل ہیں۔
- o یقین بنائیں کہ ان کے پاس کووڈ-19 سے متعلق تازہ ترین معلومات ہوں۔ وزٹ کریں

[/https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard](https://www.hsph.harvard.edu/india-center/covid-19-dashboard)

2. کووڈ-19 کے دوران میں اپنے بچے کی مدد کس طرح کرسکتا ہوں؟
- o لاک ڈاؤن کا استعمال اپنے بچے کے ساتھ معیاری وقت گزارنے کے لیے کریں۔
 - o ان کی جذباتی ضروریات پر اپنا رد عمل ظاہر کریں۔
 - o کووڈ-19 سے جڑی ان کے خدشات اور خوف کو نظرانداز نہ کریں۔
 - o اپنے بچوں کے لیے روز مرہ کا معمول طے کریں، بشمول باقاعدہ کھانے اور سونے کے اوقات۔
 - o اپنے بچوں کو فعال رکھیں اور صحتمند کھانے اور ناشتہ فراہم کریں۔
 - o مثال قائم کریں: گھر کے اندر ہی ورزش، یوگ، محتاط تنفس کی مشق کریں اور ان کے ساتھ صحتمند کھانا کھائیں۔

3. میں اپنے بچے کے کووڈ-19 میڈیا ایکسپوزر کا انتظام کس طرح کروں؟
- o محدود کریں کہ وہ کتنا ویڈیو اور منفی خبریں دیکھ سکتے ہیں، اس لیے کہ یہ ان کے خوف اور اضطراب میں اضافہ کرسکتا ہے۔
 - o اسکرین ٹائم میں کمی لائیں۔ کھیل کھیلنا، کھانا پکانا، یا باغبانی جیسے کاموں میں ایک ساتھ وقت گزاریں۔

4. مجھے مدد کس وقت مانگنی چاہئے؟
- o اگر آپ کے بچوں میں شدید تناؤ، اضطراب یا نیند کی دشواری کی علامات ظاہر ہو تو، کووڈ-19 سے متاثرہ بچوں کے لئے حکومت کی نفسیاتی ہیلپ لائن، جسے سمویدنا کہا جاتا ہے، پر "18001212830" پر ڈائل کرتے ہوئے پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے پر غور کریں۔

اگر کوئی بچہ تناؤ کی صورتحال میں رہے تو مدد کے لیے "1098" پر "چائلڈ لائن" کو کال کریں۔

مزید معلومات اور اسی طرح کے اکثر پوچھے جانے والے سوالات کے لیے، براہ کرم ہمارا انگریزی اور ہندی کووڈ-19 ڈیش بورڈز ملاحظہ کریں:

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ- ہندوستان رسرچ سنٹر

[انگریزی میں ڈیش بورڈ](#)

[ہندی میں ڈیش بورڈ](#)

پروجیکٹ سنچار

[انگریزی میں ڈیش بورڈ](#)

[ہندی میں ڈیش بورڈ](#)

توہمات کا ازالہ کنندہ

کووڈ-19 کی روک تھام اور کنٹرول

اس سیکشن میں ہندوستان میں کووڈ-19 سے متعلق موجود عام خدشات کو دور کرنے اور غلط معلومات اور غلط جانکاری کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے پیش کیا جا رہا ہے۔

یہ درست نہیں ہے کہ اینٹی بائیوٹکس کووڈ-19 روک سکتا یا ٹھیک کر سکتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس صرف بیکٹریا کے خلاف کام کرتا ہے، وائرس کے نہیں۔ کووڈ-19 وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، اس لیے اینٹی بائیوٹکس کا استعمال روک تھام یا علاج کے لیے نہیں کرنا چاہئے۔ کووڈ-19 سے بیمار ہونے والے کچھ لوگوں میں پیچیدگی کے طور پر بیکٹریائی انفیکشن ڈولپ ہو سکتا ہے۔ ایسے معاملہ میں، ہیلتھ فراہم کنندہ کے ذریعہ اینٹی بائیوٹکس کے استعمال کی تجویز دی جاسکتی ہے۔

یہ سچ نہیں ہے کہ لہسن (اور دیگر کھانے کی چیزیں جو عام طور پر فلو اور عام زکام کے گھریلو علاج کے طور پر استعمال ہوتی ہیں) کھانے سے کووڈ-19 میں انفیکشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ لہسن صحت مند غذا ہے جس میں کچھ اینٹی مائیکروبائل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ تاہم اس کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ لہسن (یا دیگر کوئی غذا، اس معاملہ کے لیے) لوگوں کو کووڈ-19 سے محفوظ رکھتا ہے۔

کووڈ-19 گرم اور مرطوب ماحول میں بھی منتقل ہو سکتا ہے۔ کووڈ-19 وائرس تمام علاقوں میں پھیل سکتا ہے بشمول گرم اور مرطوب موسم۔

گرم پانی پینا اور اچھی طرح دھوپ لینا کووڈ-19 سے محفوظ رہنے کا بنیادی طریقہ نہیں ہے۔ اس کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کووڈ-19 گرم پانی یا دھوپ سے مارا جاسکتا ہے۔ گرم پانی پینے اور سورج کی روشنی کافی مقدار میں لینے کے صحت کے دیگر فوائد ہو سکتے ہیں۔

یہ سچ نہیں ہے کہ 5 جی سے نکلنے والی تابکاری ہمارے مدافعتی نظام کو کم کرتی ہے، جس سے ہمیں کووڈ-19 وائرس کا زیادہ خطرہ لاحق ہو رہا ہے۔ 5 جی ایک موبائل نیٹ ورک ٹیکنالوجی ہے، اور اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت نہیں ہے کہ فون سگنل وائرس پھیلاتا ہے یا کووڈ-19 کے خلاف ہمارے مدافعت کو کمزور کرتا ہے۔

کووڈ-19 سبھی عمر کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔

سبھی عمر کے لوگ کووڈ-19 سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ بزرگ لوگ اور پہلے سے بیمار افراد (جیسے دمہ، ذیابیطس، دل کی بیماری) وائرس کی وجہ سے شدید طور پر بیمار ہونے کے لیے زیادہ کمزور سمجھے جاتے ہیں۔ ڈبلو ایچ او نے ہر عمر کے لوگوں کو کووڈ-19 سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے اقدامات اٹھانے کی صلاح دی ہے مثال کے طور پر ہاتھوں اور تنفس کے اچھے حفظان پر عمل کرنا۔

کووڈ-19- ٹیکے

کووڈ-19- ویکسین ایک اہم ٹول ہے جو کورونا وائرس کے پھیلاؤ میں کمی لانے، انفیکشن کو روکنے اور بالآخر اس مرض کے خلاف ہرڈ ایمونٹی بنائے گا۔ کووڈ-19- سے بیماری اور اموات کو کم کرنے کے لئے اس کی حفاظت اور تاثیر کو یقینی بنانے کے بعد، دنیا بھر میں ویکسین صنعتکار، حکومتیں، انضباطی ادارے اور ہیلتھ کیئر ورکرز نئی ویکسین اور دوائیاں بنانے اور اس کے استعمال میں تیزی لا رہے ہیں۔

ہندوستان میں کووڈ-19- کے بارے میں یہاں حقائق کو جھٹلانے والی کچھ غلط معلومات دی گئی ہیں:

یہ سچ نہیں ہے کہ کووڈ-19- ویکسین میں خنزیر کی چربی/سور کے گوشت کی چربی موجود ہے۔ خنزیر کے گوشت سے حاصل کردہ چربی کا استعمال کچھ لائیو ٹیکوں میں درجہ حرارت کے اثرات سے براہ راست وائرس کو بچانے کے لئے ایک اسٹیبلائزر کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم، ہندوستان میں تیار کردہ اور منظور شدہ ویکسین میں خنزیر کی چربی نہیں ہوتی ہے۔

یہ سچ نہیں ہے کہ لوگوں میں کووڈ-19- ویکسین سے جانوروں کی خاصیت پیدا ہوسکتی ہے۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ منظور شدہ کووڈ- ٹیکے انسانوں میں غیر انسانی / جانوروں کا ڈی این اے متعارف کرایا جائے۔

یہ سچ نہیں ہے کہ ڈاکٹر کووڈ-19- ٹیکہ مردوں کے نظام تناسل کے ذریعہ دیتے ہیں۔ یہ بھی سچ نہیں ہے کہ کووڈ-19- ویکسین مردوں کو بانجھ بنائے گی (اولاد پیدا کرنے سے قاصر)۔ یہ پوری طرح سے غلط دعوے ہیں۔

یہ سچ نہیں ہے کہ کووڈ-19- ویکسین کی وجہ سے عورتیں یا مرد بانجھ ہوجائیں گے۔ عالمی ادارہ صحت پوری دنیا میں ٹیکوں پر نظر رکھ رہا ہے، اور اسے اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا ہے کہ کووڈ-19 ویکسین بانجھ پن (بچوں پیدا کرنے سے قاصر) کا سبب بنتی ہے۔

توہمات کے ازالہ کے لیے براہ کرم ہمارا انگریزی اور ہندی ماخذ کو ملاحظہ کریں بمقام:

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ- ہندوستان سرچ سنٹر

[/https://www.hsph.harvard.edu/india-center/myths-vs-facts](https://www.hsph.harvard.edu/india-center/myths-vs-facts)

[/https://www.hsph.harvard.edu/india-center/myths-vs-facts-hindi](https://www.hsph.harvard.edu/india-center/myths-vs-facts-hindi)

پروجیکٹ سنچار

[/https://projectsanchar.org/myths-vs-facts](https://projectsanchar.org/myths-vs-facts)

[/https://hindi.projectsanchar.org/myths-vs-facts](https://hindi.projectsanchar.org/myths-vs-facts)

سیکشن 8:
اعترافات اور حوالہ جات



اعترافات

ہم وشوناتھ لیب، [دینا فاربر کینسر انسٹی ٹیوٹ](#)، اور ہیلتھ کمیونیکیشن سنٹر بقمام [دینا فاربر/ ہارورڈ کینسر سنٹر](#) کا ان ماخذ کو تیار کرنے کے دوران مدد رہنمائی کے لیے شکریہ ادا کرتے ہیں۔

ہم یہ معلومات مختلف قابل اعتماد تنظیموں کی ویب سائٹس سے حاصل کر رہے ہیں (جیسے، [عالمی ادارہ صحت \(ڈبلیو ایچ او\)](#)، [یونائیٹڈ اسٹیٹس نرس برائے بیماری کنٹرول اور روک تھام \(سی ڈی ایس\)](#)، وزارت برائے صحت و خاندانی فلاح بہبود، [آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز \(ایمس\)](#)، اور [انڈین کونسل آف میڈیکل رسرچ \(آئی سی ایم آر\)](#)، اور دیگر شامل ہیں)۔ ان میں سے کچھ زبان لفظ بہ لفظ استعمال کیا گیا ہے، اور دیگر زبان کا استعمال توضیح کے طور پر کیا گیا ہے۔ ہم ان معلومات کو ترتیب دینے میں ان تنظیموں کی محنت کا اعتراف کرتے ہیں۔

- ہم ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ اور میساچوسٹس جنرل ہسپتال کے درج ذیل فیکٹی اور ان کی ٹیم کے شکر گزار ہیں*:
- ڈاکٹر جوزف جی ایلن، اسوسی ایٹ پروفیسر آف ایکسپوزر ایسیسمنٹ سائنس و ڈائریکٹر، ہارورڈ ہیلتھ بلڈنگس پروگرام اور ہارورڈ ہیلتھ بلڈنگس پروگرام ٹیم
- ڈاکٹر کرسٹن کوئن، پروفیسر آف سائکاتریاک علم امراض، شعبہ علم امراض، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ
- ڈاکٹر ارچنا بسو، کلینیکل ماہر نفسیات، میساچوسٹس جنرل ہسپتال، و رسرچ سائنسدان، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ
- ڈاکٹر شیکھر سکسینہ، پروفیسر برائے پریکٹس آف گلوبل منٹل ہیلتھ، شعبہ عالمی صحت و آبادی، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ
- ڈاکٹر بیری بوم، جون ایل اور جولیس ایچ جیکبسن رسرچ پروفیسر برائے صحت عامہ اور سابق ڈین ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ
- ڈاکٹر ایلزبتھ لیوی، انسٹرکٹر ان سائکاتری، ہارورڈ میڈیکل اسکول

حوالہ جات

عالمی ادارہ صحت (2019)۔ کووڈ-19 کے وقت میں والدیت۔

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

آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (2020)۔ 2019 کووڈ وباء کے پھیلنے کے دوران اضطراب کے شکار بچوں کی مدد۔ <https://covid.aiims.edu/helping-children-cope-with-stress-during-the-2019-ncov-outbreak>

بسو۔ (n.d). کورونا وائرس کے بارے میں بچوں سے بات کرنا۔ ہارورڈ یونیورسٹی - گریجویٹ اسکول آف آرٹس اینڈ سائنسز۔ <https://gsas.harvard.edu/student-life/harvard-resources/talking-children-about-coronavirus>

ڈنکن ایل جی، کوٹسورنہ، جے ڈی، اینڈ گرینبرگ ایم ٹی (2009)۔ محتاط والدیت کا مدال: والدین - بچوں کے تعلقات اور روک تھام کی تحقیق کے مضمرات۔ کلینیکل چائلڈ اور کنہ کی نفسیات کا جائزہ، 12(3)، 255-270.

بروکس، ایس کے، ویبسٹر، آر کے، اسمتھ، ایل ای، ووڈلینڈ، ایل، ویسلی، ایس، گرین برگ، این، اور روبن، جی جے (2020)۔ قرنطیہ کے نفسیاتی اثرات اور اس میں کیسے کمی لائی جائے: شواہد کا تیز جائزہ۔ دی لینسیٹ، 395(10227)، 912-920.

عالمی ادارہ صحت۔ (2021)۔ گھر پر صحت مند دماغی صحت۔

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

* ہدایت نامہ میں موجود کسی ممکنہ غلطیوں کے لیے فیکٹی جواب دہ نہیں ہے۔

سیکشن 9: معاونین

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ - ہندوستان رسرچ سنٹر

پروجیکٹ سنچار



سربراہی میں:

کے وشوناتھ، پی ایچ ڈی

لی کم کی پروفیسر آف ہیلتھ کمیونیکشن، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ، ڈائریکٹر، ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ- ہندوستان رسرچ سنٹر

ٹیم:

- اننیا اوستھی
- میسفن بکالو
- میگن چاؤ
- دھرتی دھون
- ریا گولیچا
- تشار کھرانا
- اننیا کمار
- جینا لانگ
- پویترا مدھیرا
- ستارا مہٹانی
- رکیل میکلاؤڈ
- شانامیکگاف
- سارا منسکی
- رمیا پنمینینی
- مانوی پودار
- ڈیو رائٹھرب
- مرینا سا ٹیکسیارا
- کورالیا وزکویز اوٹیرو

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ- ہندوستان رسورس سنٹر کے بارے میں

ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ- انڈیا رسرچ سنٹر ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ کا پہلا بین الاقوامی مرکز ہے۔ جس کا قیام 2015 میں ہوا، سنٹر کا تحقیق، تعلیم، اور شواہد کو پالیسیوں اور پروگراموں میں تبدیل کرنے کے تین باہمی اہداف ہیں۔ سنٹر صحت عامہ کے محققین اور ہارورڈ چین فیکلٹی کے مابین فیکلٹی کا تبادلہ اور شراکت میں سہولت فراہم کرنے کا ایک پلیٹ فارم مہیا کراتا ہے۔ سنٹر کی قیادت ہارورڈ ٹی ایچ چین اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ہیلتھ کمیونیکشن کے پروفیسر ڈاکٹر کے وشوناتھ، لی گم کی کر رہے ہیں۔

پروجیکٹ سنچار کے بارے میں

پروجیکٹ سنچار، یا سائنس اور خبریں: کمیونیکیشننگ ہیلتھ اینڈ رسرچ کا مقصد صحت سے متعلق عوامی معلومات، رویوں اور پالیسی کی تشکیل دینے کے لیے۔ تازہ ترین سائنس اور ڈیٹا کی طرف صحافیوں کی توجہ مبذول کرانا۔

گفتگو میں حصہ لیں



HARVARD
T.H. CHAN

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center



SANCHAR

Science And News:
Communicating Health And Research



کووڈ-19- وسائل برائے ہندوستان: سالوشن کا حصہ بنیں

#COVIDFreeIndia