



میڈیکل سروسز ڈیپارٹمنٹ، ہیڈ آفس اسلام آباد

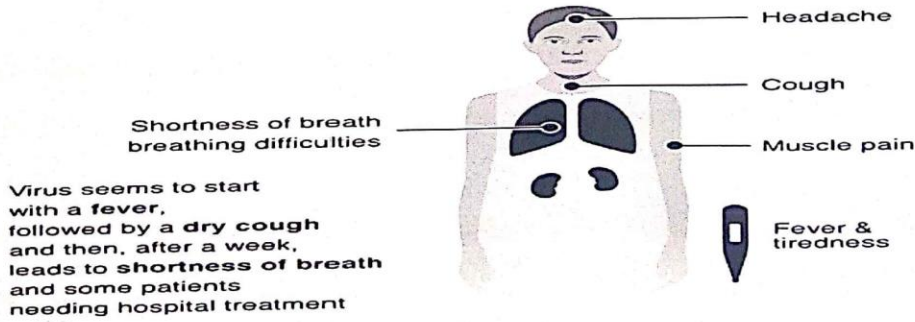
ضروری نوٹس بسلسلہ آگہی کورونا وائرس

کورونا وائرس پوری دنیا میں پھیل رہا ہے لیکن یہ درحقیقت ہے کیا؟ جانے کہ اس سے بچنا کیسے ممکن ہے اور اسے روکا کس طرح سے جائے؟ عالمی ادارہ صحت کے مطابق پچھلے پچھلے دنوں کے شدید عارضے میں مبتلا کرنے والا وائرس جو چین سے شروع ہوا تھا اب 38 ممالک تک پھیل چکا ہے۔ چین میں اب تک کورونا وائرس سے 78 ہزار سے زائد افراد متاثر ہو چکے ہیں جبکہ 2700 ہلاک ہوئے ہیں۔ یہ وائرس پاکستان اور اس کے ہمسایہ ممالک میں پہنچ چکا ہے۔ پاکستان میں اگرچہ اس کے صرف دو کیسز کی تصدیق ہوئی ہے تاہم ایران اور افغانستان سے ملحق سرحدوں کے علاوہ بین الاقوامی ہوائی اڈوں پر سکریننگ بڑھادی گئی ہے۔

کورونا وائرس کی علامات

طبی ماہرین کے مطابق کورونا جانور سے پھیلنے والا وائرس ہے جو انسان میں داخل ہو کر دوسرے انسان میں باآسانی منتقل ہوتا ہے، بخار، جسمانی ٹمپرچر بڑھ جانا، کھانسی، تھکاوٹ، سانس لینے میں مشکلات اس مہلک مرض کی نمایاں علامات ہیں۔

- یہ بظاہر بخار سے شروع ہوتا ہے جس کے بعد خشک کھانسی آتی ہے۔
- ایک ہفتے بعد سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے کچھ مریضوں کو ہسپتال لے جانے کے نوبت آجاتی ہے۔
- واضح رہے کہ اس انفیکشن میں ناک بننے اور چھینکنے کی علامات بہت کم ہیں۔



کورونا وائرس سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کورونا وائرس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے، تاہم احتیاط کے ذریعے اس سے بچا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں شہری اس مہلک وائرس سے محفوظ رہنے کے لئے ماسک کا استعمال کریں، ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں، اور کھانے اور پھینکنے وقت نشوونما کا استعمال کریں جو فوراً تبدیل کرتے رہیں۔ نشوونما پیچہ نہ ہو تو رومال کا استعمال کریں، آنکھوں، ناک اور منہ کو بار بار چھونے سے گریز کریں، انڈوں اور گوشت کو مکمل طور پر پکا کر استعمال کریں، جانوروں کے پاس جانے اس اجتناب کریں، پبلک مقامات پہ بلاوجہ جانے سے گریز کریں۔



میڈیکل سروسز ڈیپارٹمنٹ، ہیڈ آفس اسلام آباد

PREVENTIVE MEASURES FOR SAFETY FROM CORONA VIRUS

- Corona Virus, when it falls on metal surface it can live for 12 hours so repeated hand washing with any soap can prevent the spread of virus.
- Virus can survive on fabrics, clothes so daily change of dressing and washing cloths and exposure of wash clothes to sun for two hours can kill the virus.
- This virus does not transmit through air from one person to another person but it can spread through sneezing, coughing and contact with secretion of the patient (droplet infection)
- Use of any face mask when going in crowded or meetings or market places or in office can decrease the risk of spread of corona virus from any infected persons in the vicinity.
- Avoid repeated hand to face contact like nose picking, tongue touching with fingers etc.
- Virus can live at colder temperature so keep the temperature of your room above 26 to 27°C because high temperature environment is hostile for survival of virus.
- Repeatedly take warm water sips and hot beverages, this will wash the virus into gut but taking cold drink and ice-cream can flourish the virus in the oral cavity so avoid all cold beverages.
- Do daily gargles with warm and salted water twice a day, morning and evening.



Say 'No' to corruption!
ZARAI TARAQIATI BANK LIMITED

میڈیکل سروسز ڈیپارٹمنٹ، ہیڈ آفس اسلام آباد

**PREVENT SPREADING OF CORONAVIRUS
(COVID-19) & FLU**

SAY "السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ"



Asslam-o-Alaikum or Greetings
From Safe Distance of 3 Feet

GUIDELINES REGARDING PREVENTION OF CORONAVIRUS (COVID-19)

1. Wear Face Masks
2. Wash your hands frequently
3. Maintain social distancing
4. Stay informed and follow advice given by your healthcare provider