



भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक
सलाहकार का कार्यालय

انفیکشن کی منتقلی بند کرو ، وبا کو شکست دو

ماسک، فاصلہ، ہوا کی آمد و رفت کے صحیح نظام اور
صفائی سے سارس سی او وی ۲ کے پھیلاؤ کو روکیں



سارس سی او وی ۲ (SARS-COV-2) کے انفیکشن کی منتقلی کو سمجھیں

کووڈ وائرس کی منتقلی کو کم کرنے اور اس پر قابو پانے کے لئے کوویڈ مناسب طرز عمل کی سختی سے پیروی کریں

سارس سی او وی ۲ ایک انتہائی مرض زا یا نہ انسانی کرونا وائرس ہے جو خوفناک بیماری اور اموات کی وجہ سے عالمی وباء کا سبب بنا ہے

یہ وائرس ناک اور لعاب تنفس کے رطوبتوں کے ذریعہ ایک سے دوسرے شخص تک پھیلتا ہے۔ تغیرات وائرس میں جمع ہوسکتے ہیں جو نئی قسمیں بناتے ہیں۔ یہ نئی شکلیں تشویش کا باعث بن سکتی ہیں۔ وائرس کی مختلف حالتیں اعلیٰ انفیکشن اور منتقلی کی شرح سے پھیل سکتی ہیں۔

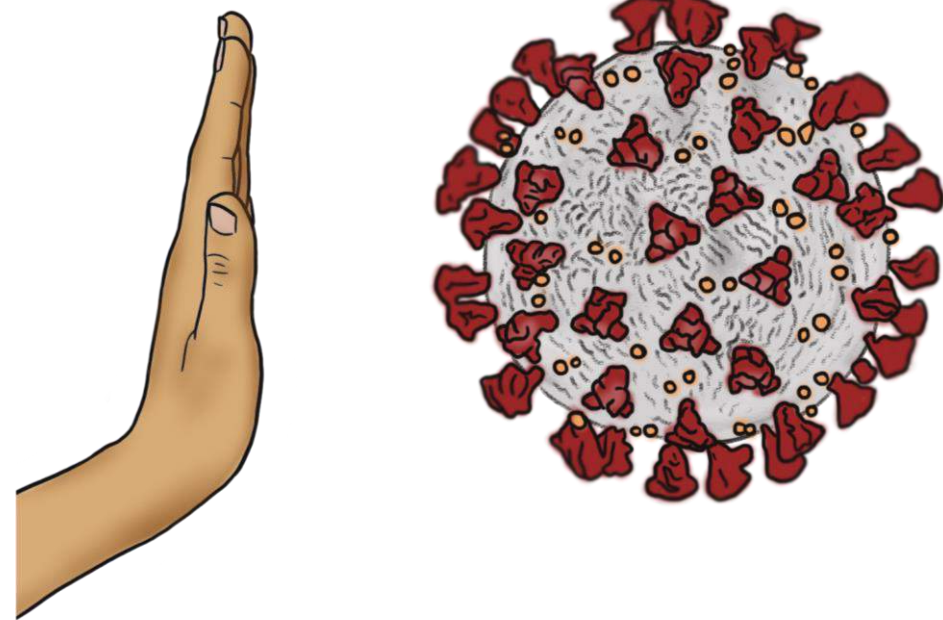
* ہمیشہ یاد رکھیں :

جن لوگوں میں علامات نہیں دکھائی دیتے وہ بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

اگر مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو ، انفیکشن کے اضافے

دوبارہ ہوسکتے ہیں۔ صرف چند ایک متاثرہ افراد کے ساتھ ، یہ وائرس بڑی

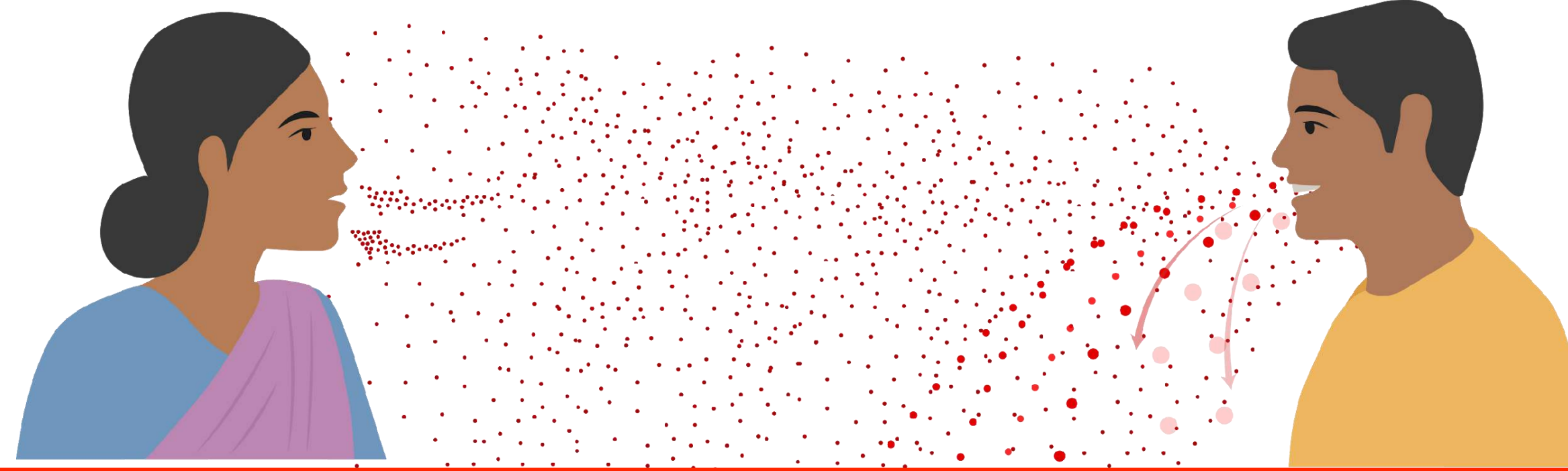
آبادی میں تیزی سے پھیل سکتا ہے۔



1. ایروسولز

2. بوندیں

3. سطح



ایک شخص سے دوسرے میں وائرس پھیلنے کا بنیادی ذریعہ

سارس کو وڈ ۲ متاثرہ فرد میں بس کر اپنی تعداد میں اضافہ کرتا ہیں ، اور وہاں سے کسی دوسرے شخص کو متاثر کرتا ہے۔

یہ وائرس متاثرہ شخص کی سانس چھوڑنے ، بولنے ، گانے ، ہنسنے ، کھانسی اور چھینکنے وغیرہ کے ذریعہ تھوک اور ناک کی رطوبتوں میں خارج ہوتا ہے۔

مناسب کوویڈ سلوک پر عمل پیرا ہو کر ، ہم ایک شخص سے دوسرے میں وائرس کے انفیکشن کی روک تھام کر کے وبائی امراض کے پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں۔

کوئی بھی متاثرہ شخص ، یہاں تک کہ اگر اس میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی ہے ، تو بھی وہ وائرس سے لڑے اتنے قطروں کو رہا کر سکتا ہے کہ جمع وائرس سے اور بہت سے لوگ انفیکشن کا شکار ہو سکیں۔ کچھ متاثرہ افراد میں دو ہفتوں تک انفیکشن کی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں ، اس دوران بھی وہ دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں علامات کبھی ظاہر نہیں ہوتی ہیں لیکن وہ وائرس کے انفیکشن کو منتقل کر سکتے ہیں۔

***ماسک تب بھی پہنیں یہاں تک کہ جب آپ ان لوگوں کے آس پاس ہوں جو انفیکشن کی علامات ظاہر نہیں کرتے ہیں۔**



ایروسول اور بوندوں کے ذریعہ منتقلی

تھوک اور ناک سے خارج ہونے والے قطرے ایروسول اور بوندوں کی شکل میں ایک انسان سے دوسرے انسان میں وائرس پھیلاتے ہیں۔

کھلی جگہوں پر انفیکشن پھیلنے کے امکانات کم ہوتے ہیں، کیونکہ وائرس کے ذرات جلدی منتشر ہوجاتے ہیں۔

بڑے سائز کے قطرہ زمین اور سطحوں پر گرتے ہیں اور باریک ذرات ہوا کے راستے زیادہ فاصلوں تک پھیل جاتے ہیں۔

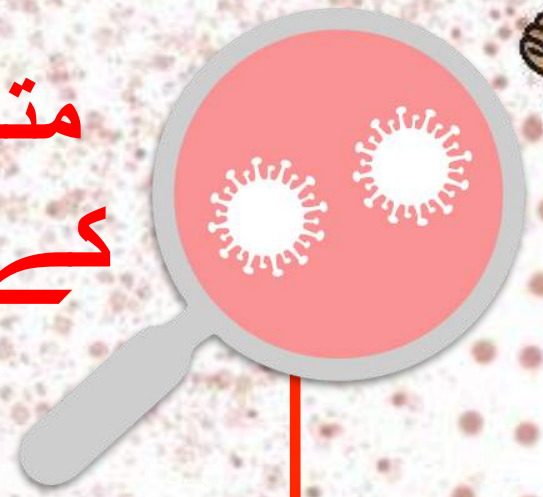
جس طرح سے ہوا کی گردش میں اضافہ ہونے سے بدبو کم ہو جاتی ہے، اسی طرح ہوا سے وائرس کے ذرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ہوا کی گردش کی عدم موجودگی میں، وائرس سے متاثرہ قطرہ اور ایروسول بند جگہوں پر جمع ہوجاتے ہیں، جس سے لوگوں میں انفیکشن پھیلنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔



ایروسول ۱۰ میٹر تک ہوا میں بہ سکتے ہیں

متاثرہ شخص سے قطرہ ۲ میٹر کے فاصلے پر گرتی ہیں



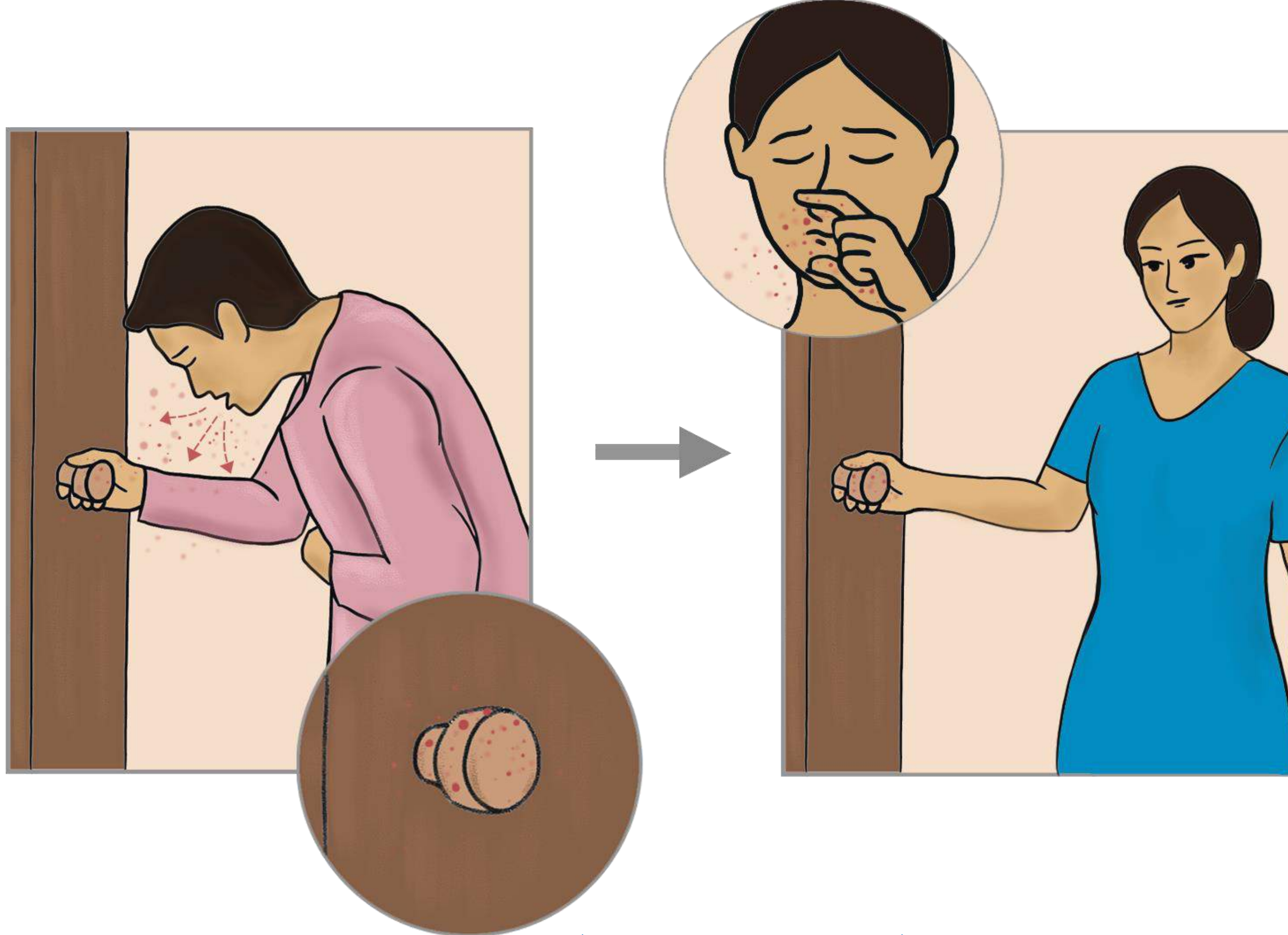
قطرے اور ایروسول وائرس کی منتقلی کا بنیادی ذریعہ ہیں۔

سطح کے ذریعے منتقلی

▶ متاثرہ شخص سے خارج ہونے والے قطرے مختلف سطحوں پر گرتے ہیں۔

▶ جب کوئی ان آلودہ سطحوں کو چھوئے اور صابن سے ہاتھ دھوئے بغیر اپنے منہ ، ناک یا آنکھوں کو چھوئے تو وہ وائرس کے ذرات سے متاثر ہوسکتے ہیں۔

▶ وائرس سے لدی یہ بوندیں غیر محفوظ سطحوں جیسے گلاس ، پلاسٹک ، اور سٹینلیس سٹیل پر طویل عرصے تک زندہ رہ سکتی ہیں۔

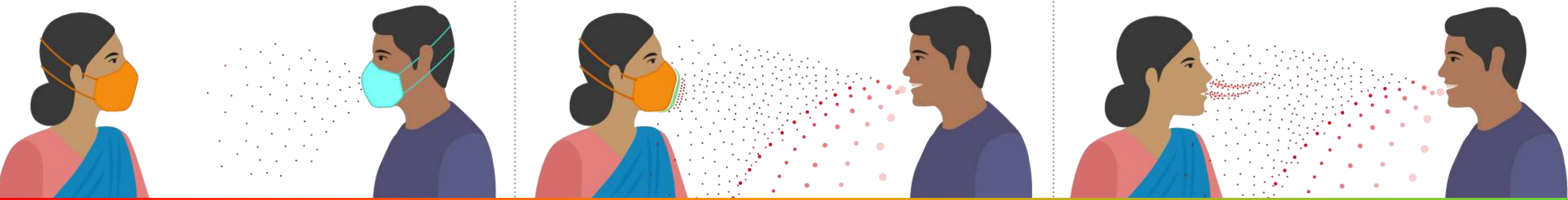


* زیادہ رابطوں میں آنے والی سطحوں جیسے دروازے کے دستے ، سوئچز ، میز ، کرسیاں اور فرش وغیرہ کوبلیچ اور فینائل جیسے جراثیم کش اشیاء سے باقاعدگی سے صاف کرنے سے سطحوں سے وائرس منتقل ہونے کو کم کیا جا سکتا ہے

ماسک سے متعلق پی اس اے کی ہدایات :

<https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf>

ماسک پہنیں



کم خطرہ

زیادہ خطرہ

بہت زیادہ خطرہ

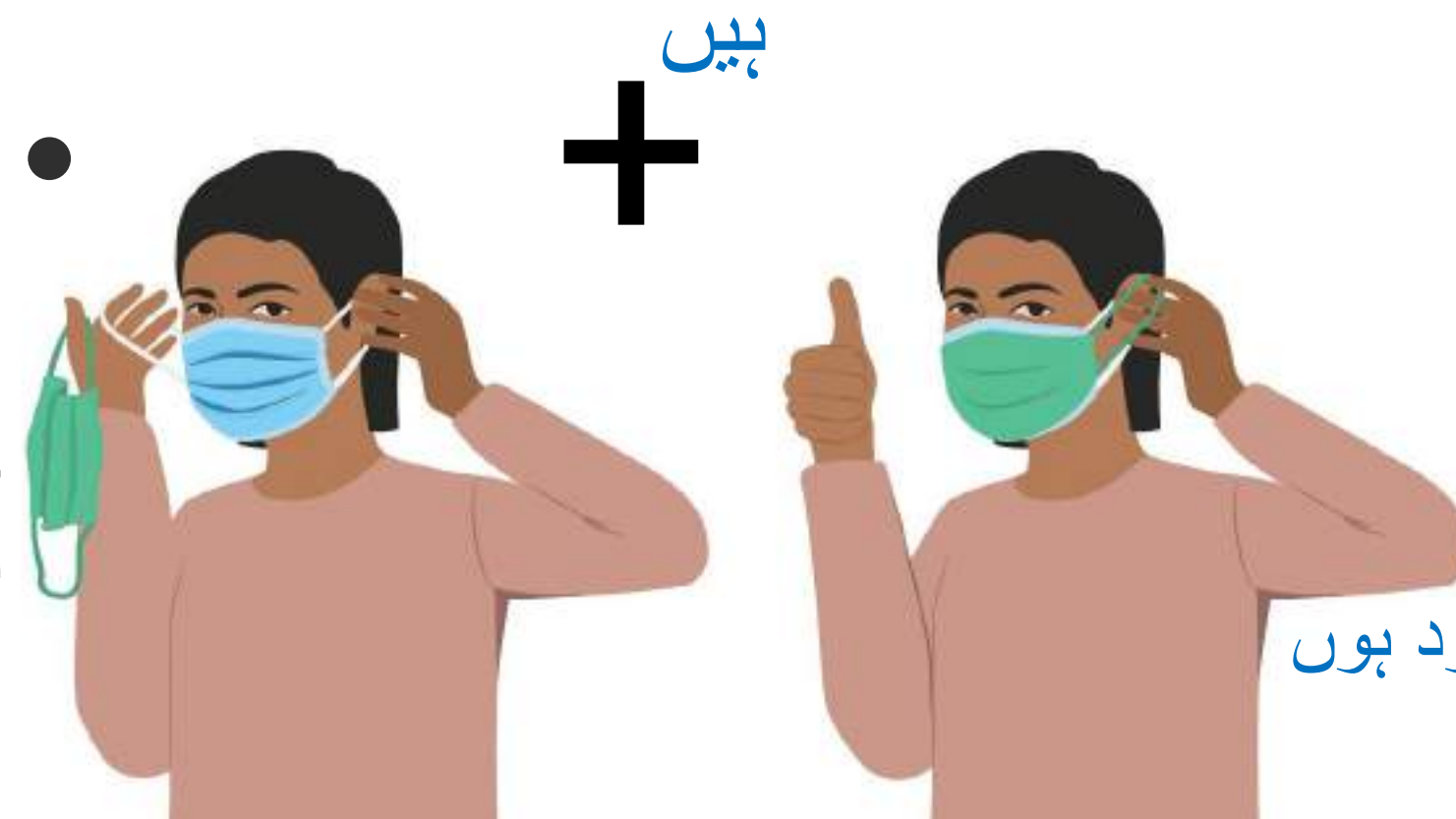
منتقلی کا

دوہری ماسکنگ کے لئے:

- پہلے سرجیکل ماسک پہنیں ، پھر اسکے اوپر کپڑے کا ماسک پہنیں جو بالکل ڈھیلا نہیں ہو۔

- اگر آپ کے پاس سرجیکل ماسک نہیں ہے تو ، ایک ساتھ دو سوتی ماسک پہنیں۔

ایک ساتھ دو ماسک پہنیں
* ہم دو ماسک پہننے کی سفارش کرتے ہیں



- ماسک نہیں پہننے سے ، گھر میں سوتی کا بنا دو پرت والا ماسک زیادہ بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے
- N-95 ماسک سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے

یقینی بنائیں کی آپ :

ماسک کو اس طرح چہرے پر باندھیں کہ آپ کے ناک اور منہ کے آس پاس سے تھوڑی سی ہوا بھی داخل نہ ہو۔
روزانہ کپڑوں کے ماسک کو دھوئیں اور دھوپ میں خشک کریں۔

* گھر سے باہر جاتے وقت بھی اور جب باہر کے لوگ موجود ہوں تو گھر میں بھی ماسک پہننا یقینی بنائیں ۔

سرجیکل ماسک کبھی نہ دھوئیں۔

سارس سی او وی ۲ وائرس کی منتقلی کی روک تھام پر پی ایس اے۔ کی ہدایات

گھروں میں ہوا بازی (وینٹیلیشن)

گھر کے اندر کی ہوا کو باہر جانے دیں اور باہر کی تازہ ہوا اندر آنے دیں۔ یہ سمتی ہوا کا بہاؤ اور بہتر وینٹیلیشن ان بند جگہوں پر جراثیم سے انفیکشن کا امکان کم کر دیتی ہے۔ گھر جتنا زیادہ ہوادار ہوگا ، انفیکشن کی منتقلی کا امکان کم ہوگا۔

غیر مناسب ہوا بازی

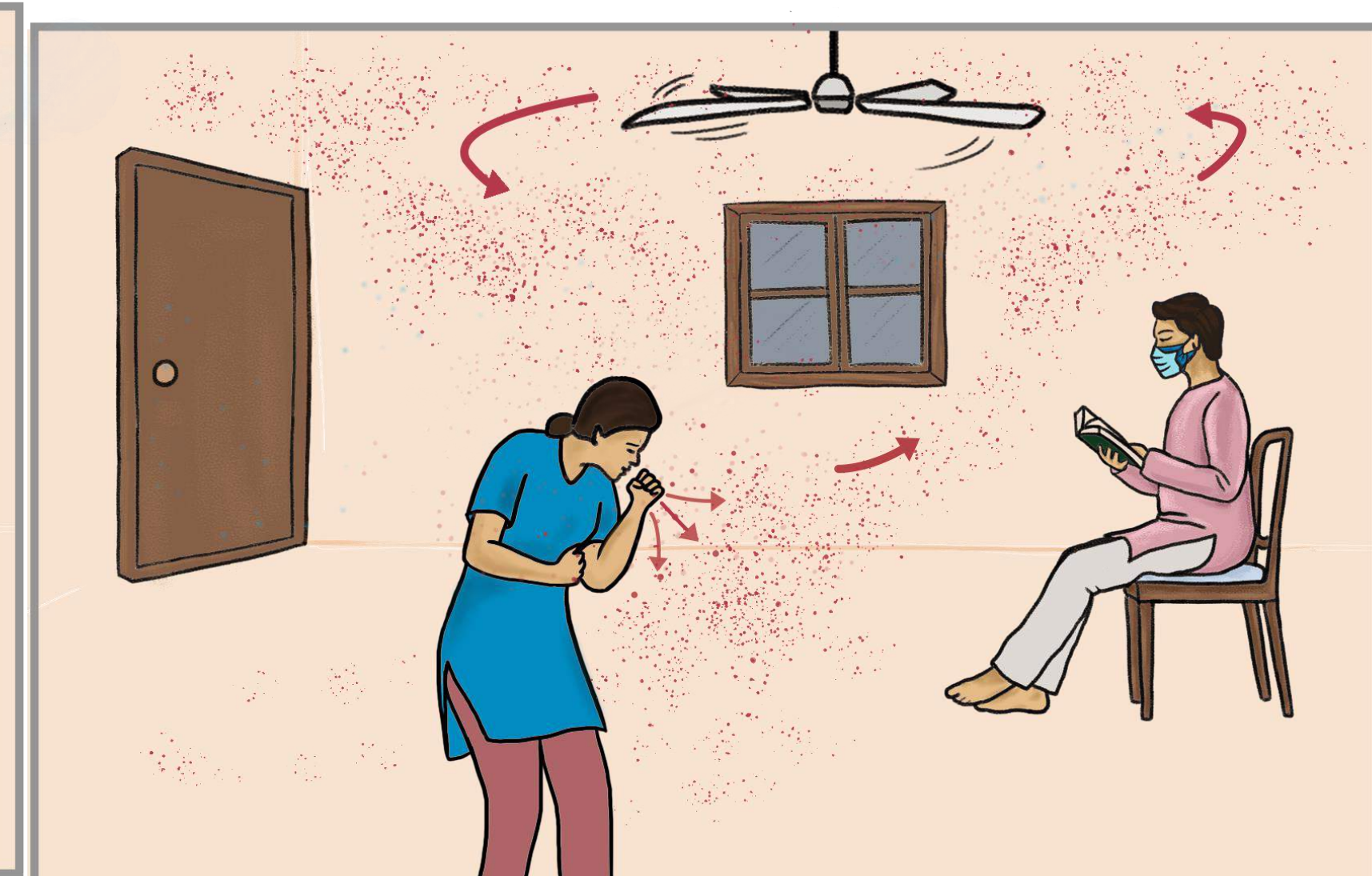
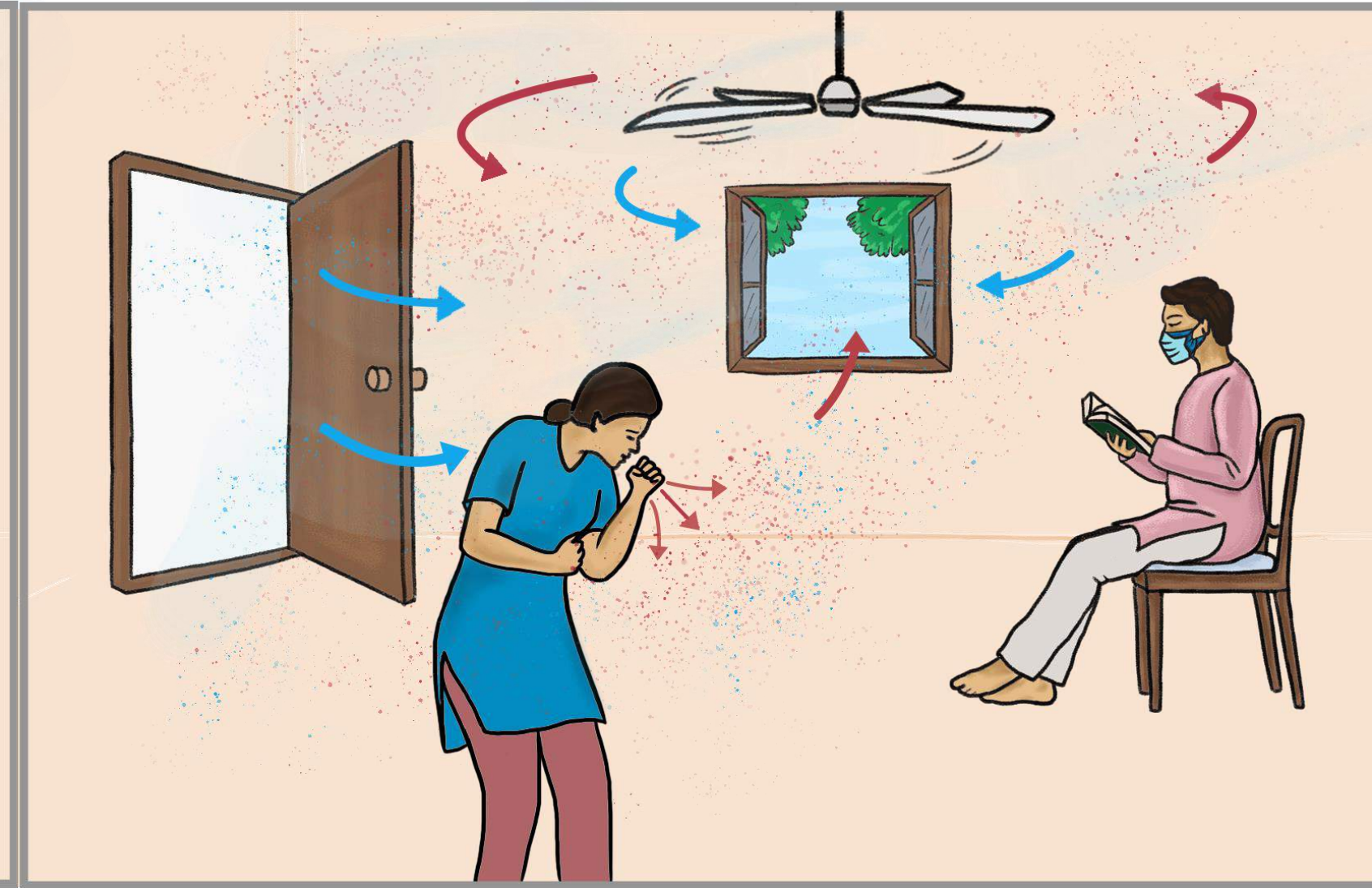
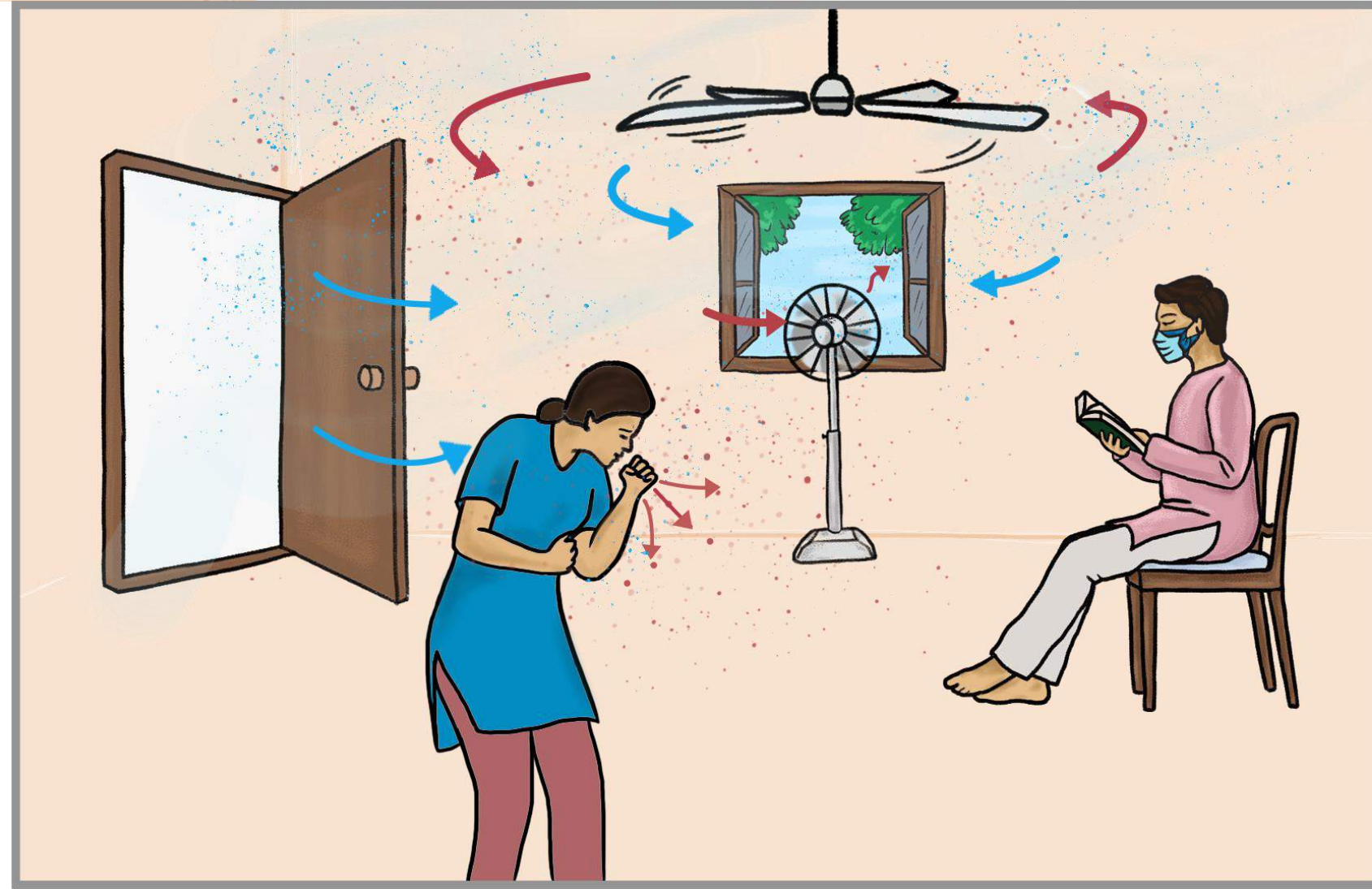
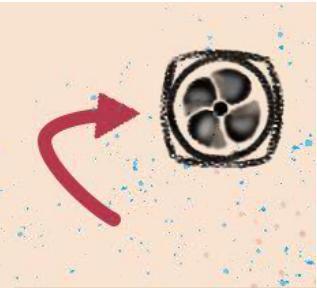
(کھڑکیاں اور دروازے بند)

اچھی ہوا بازی

(کھڑکیاں اور دروازے کھلے)

مناسب ہوا بازی

(ایگز اسٹ فین(راستہ پرستار)



ایگزاسٹ فین لگوائیں یا پیڈ سٹل پنکھا کو باہر کی سمت ایسے رکھیں کی وہ ایگزاسٹ فین کی طرح کام کرے اس سے باہر کی ہوا اندر آتی ہے اور یہ ہوا کی گردش گھر میں اکٹھے ہوئے جراثیم کے زرات کو کم کرتی ہے

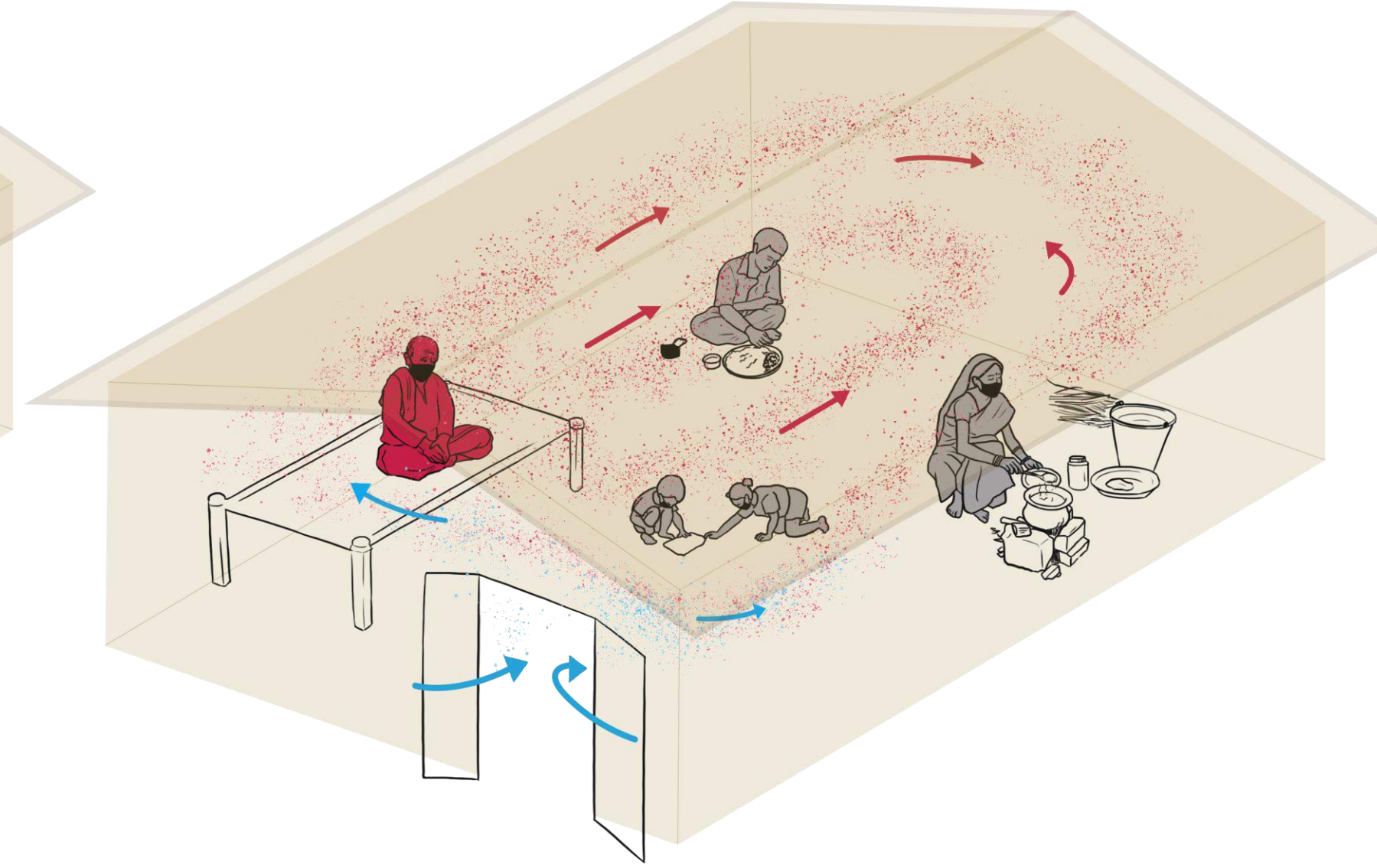
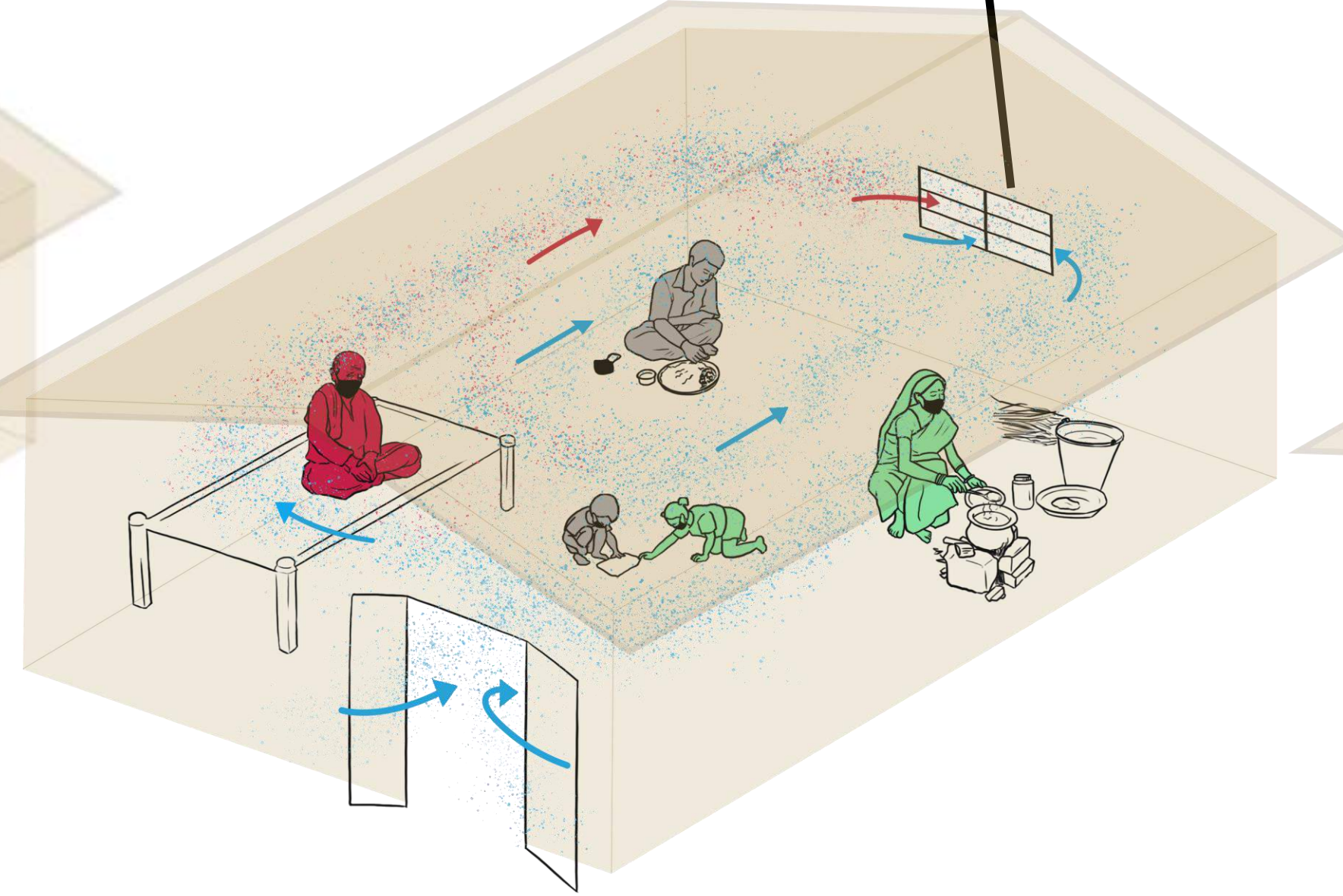
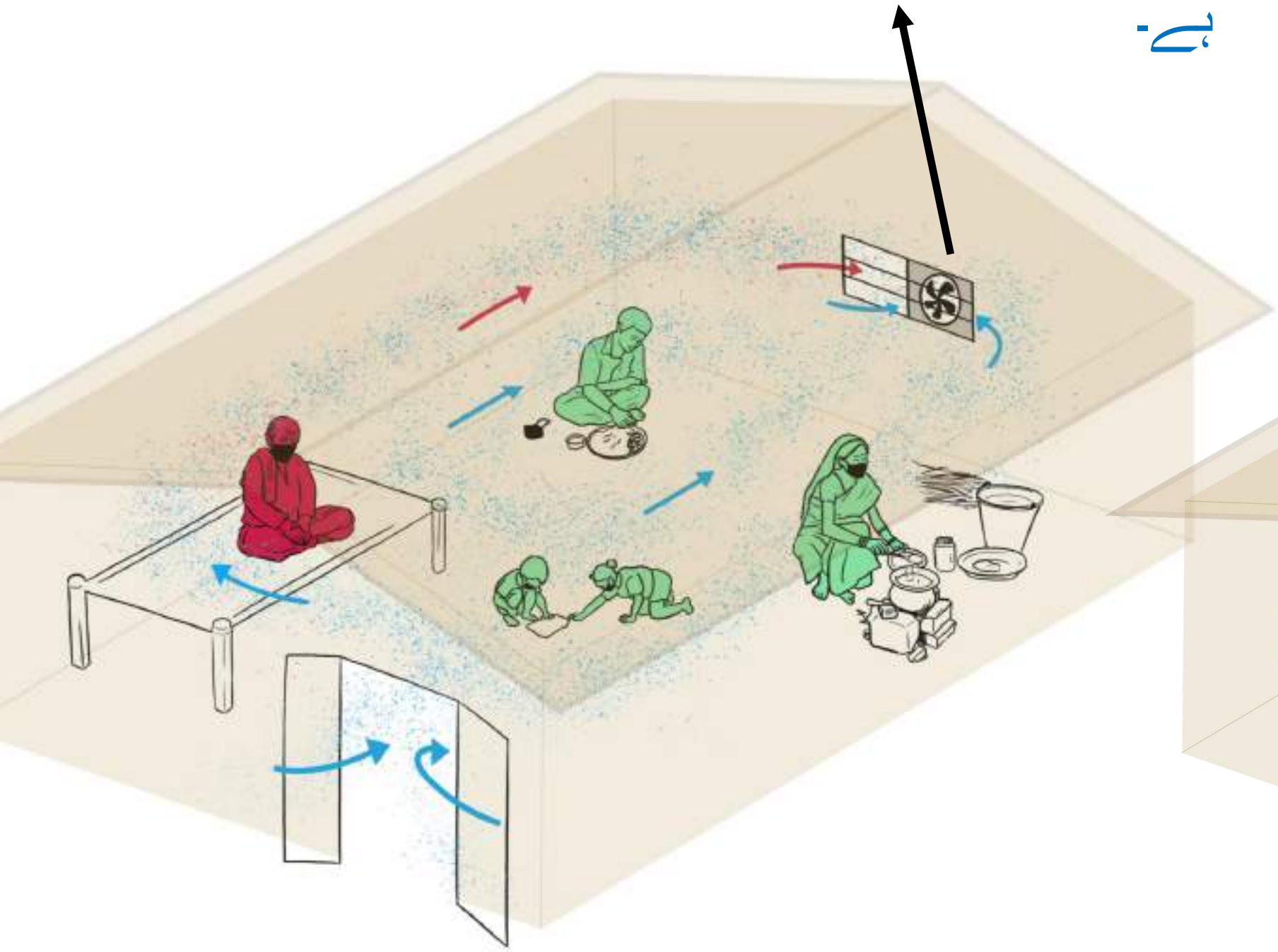
پنکھے کی جگہ کا تعین اہم ہے۔ پنکھے کو اس انداز میں رکھنے سے گریز کریں جس سے آلودہ ہوا براہ راست کسی اور کے رابطہ میں آئے۔
راستہ پرستار انسٹال کرنا ضروری ہے۔ اگر کھڑکیاں اور دروازے بند ہیں تو راستہ پرستاروں کو چلاتے رہیں۔

چھوٹے گھروں میں ہوا بازی (وینٹیلیشن)

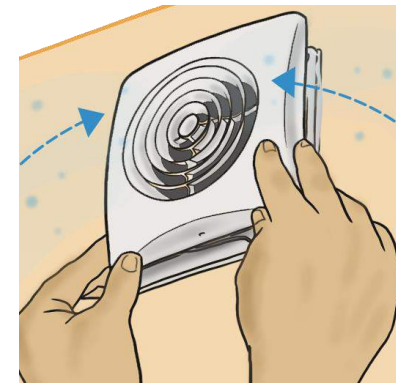
جالے یا کسی اور ہوائی اقدامات سے ہوا کے بہاؤ کو بہتر کرتے ہیں جس سے کمرے میں جمع ہونے والے وائرس کے ذرات کم ہو جاتے ہیں۔

جالے یا کسی اور ہوائی اقدامات سے ہوا کے بہاؤ کو بہتر کرتے ہیں جس سے کمرے میں جمع ہونے والے وائرس کے ذرات کم ہو جاتے ہیں۔

کھڑکیوں یا ہوا کی گردش کے دیگر طریقوں کی کمی کی وجہ سے کمرے میں جراثیم کی گنتی بڑھ جاتی ہے ، جس سے انفیکشن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



* جن گھروں میں ہوا کے گردش کے مناسب اقدامات موجود نہیں ہیں ، وہاں گرام پنچایتوں کو جالی کے ساتھ ساتھ ایگز اسٹ فین لگانا چاہئے۔



غیر مناسب وینٹیلیشن (ہوا کی گردش کی کمی)

کام کی جگہوں پر ہوا بازی (وینٹیلیشن)

زیادہ سے زیادہ وینٹیلیشن کے لئے ایگزسٹ فین ضرور لگوائیں۔

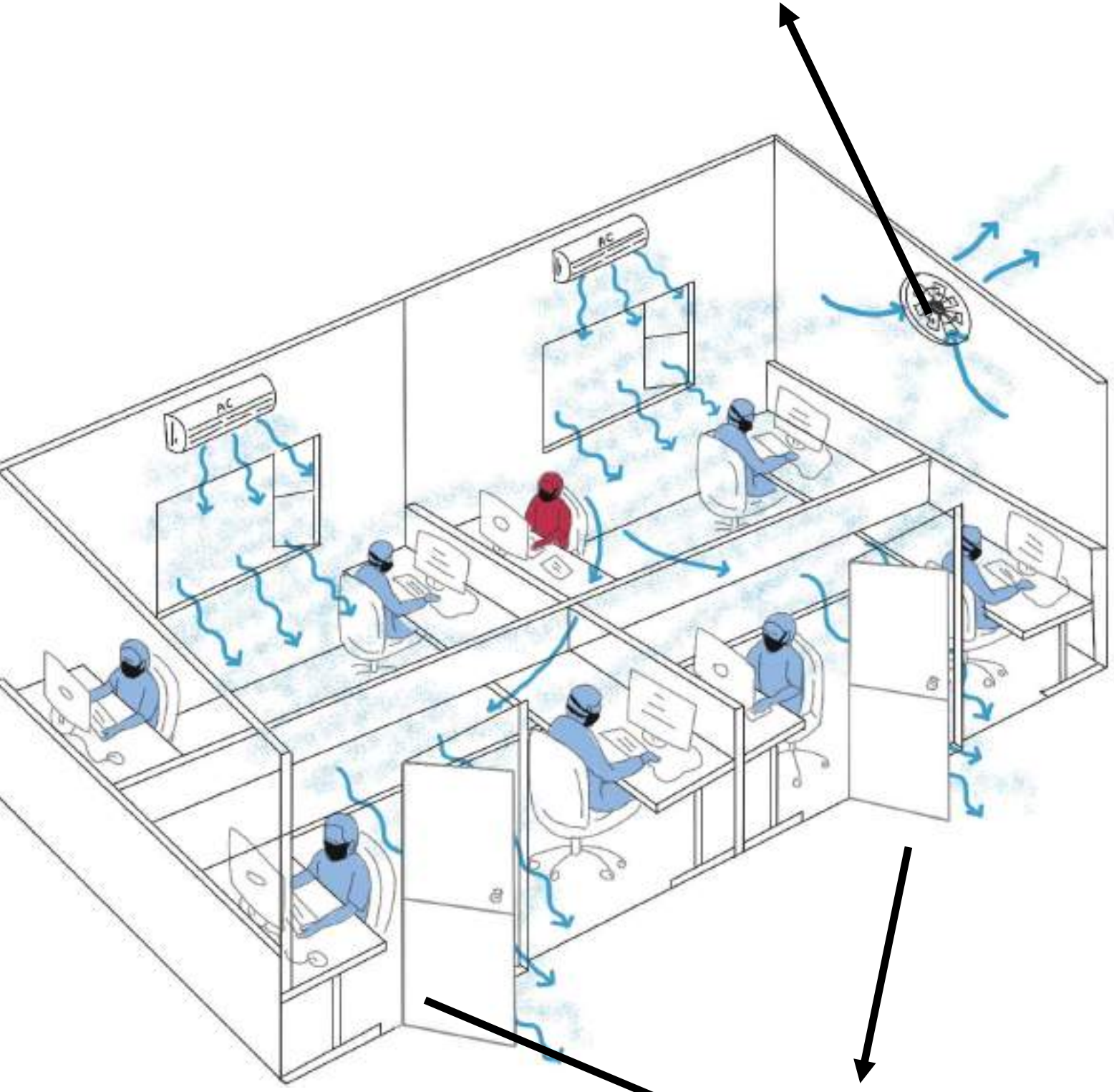
باہر کی ہوا کو لانے اور وائرس کے ذرات کو کم کرنے کے لئے ،

اے سی چلاتے وقت ، اگر کمرے کی کھڑکیاں اور دروازے مکمل طور پر بند ہوں تو ، متاثرہ ہوا کمرے میں جمع ہوجاتی

ہے اور ایک متاثرہ شخص سے دوسرے میں بھی انفیکشن پھیلنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

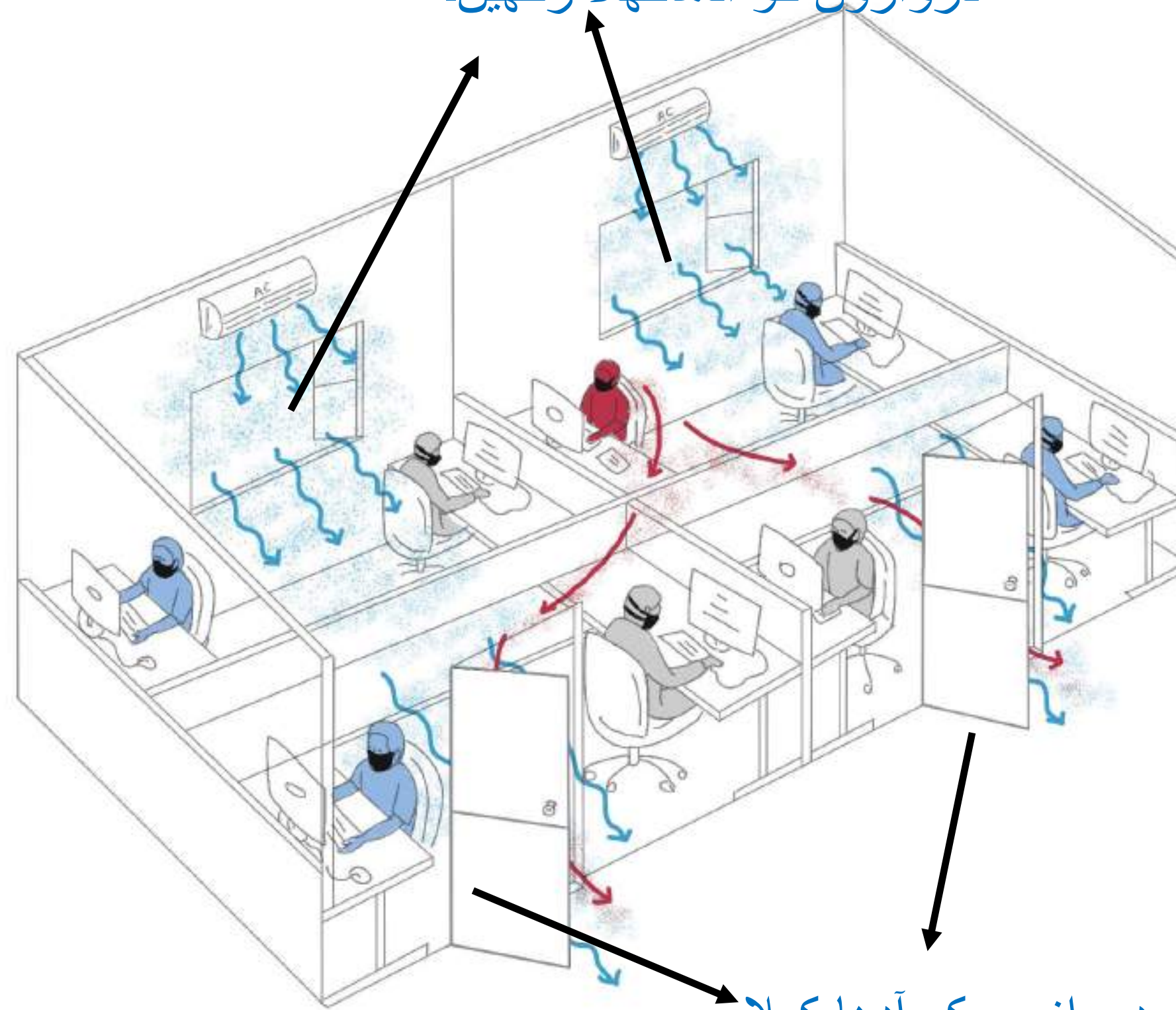
AC چلنے کے وقت بھی کھڑکیوں اور

دروازوں کو آدھا کھلا رکھیں۔



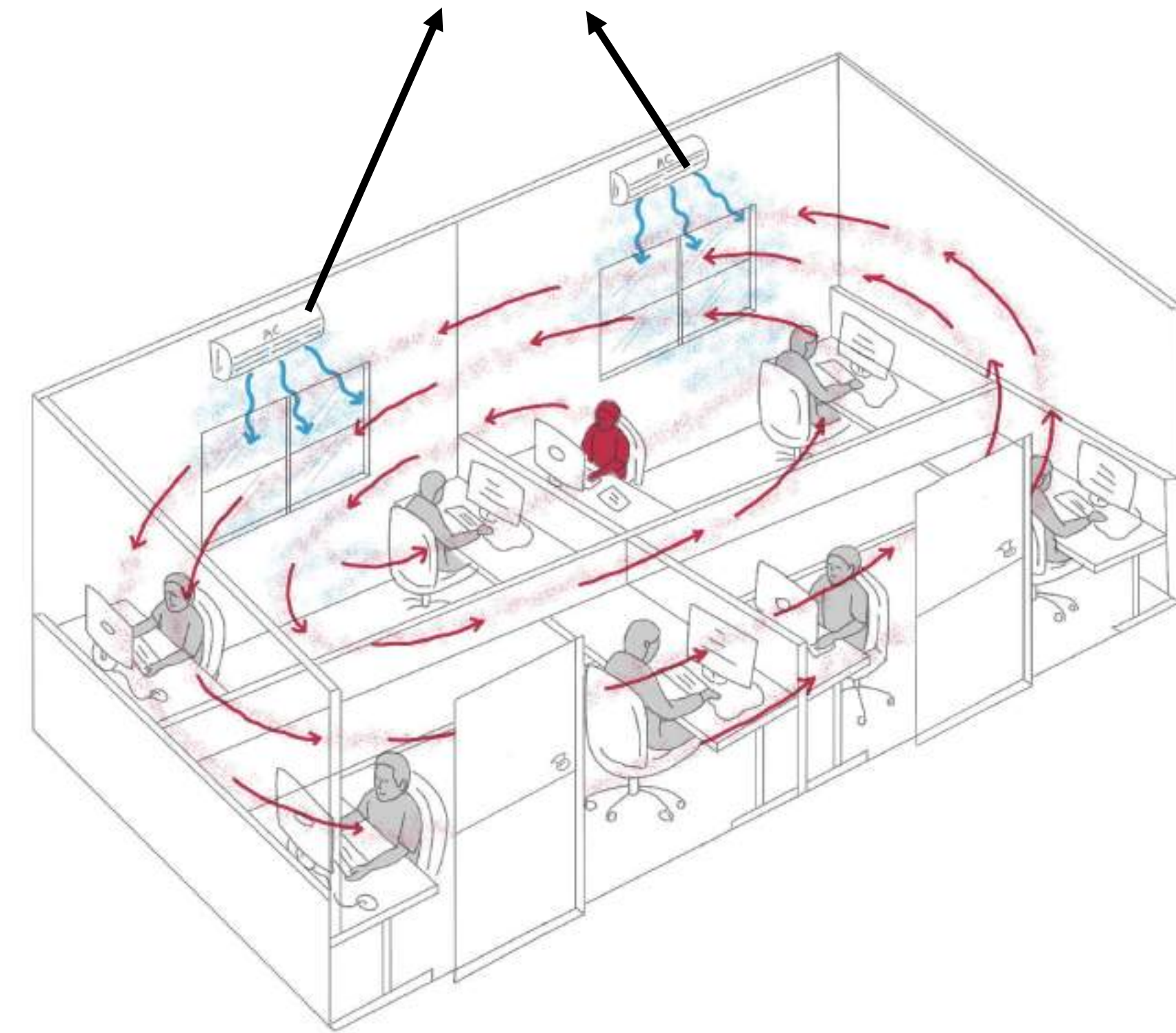
دروازوں کو آدھا کھلا

رکھیں



دروازوں کو آدھا کھلا

رکھیں



غیر مناسب وینٹیلیشن (ہوا کی گردش کی کمی)

وینٹیلیشن: سنٹرلائزڈ ایئر مینجمنٹ سسٹم

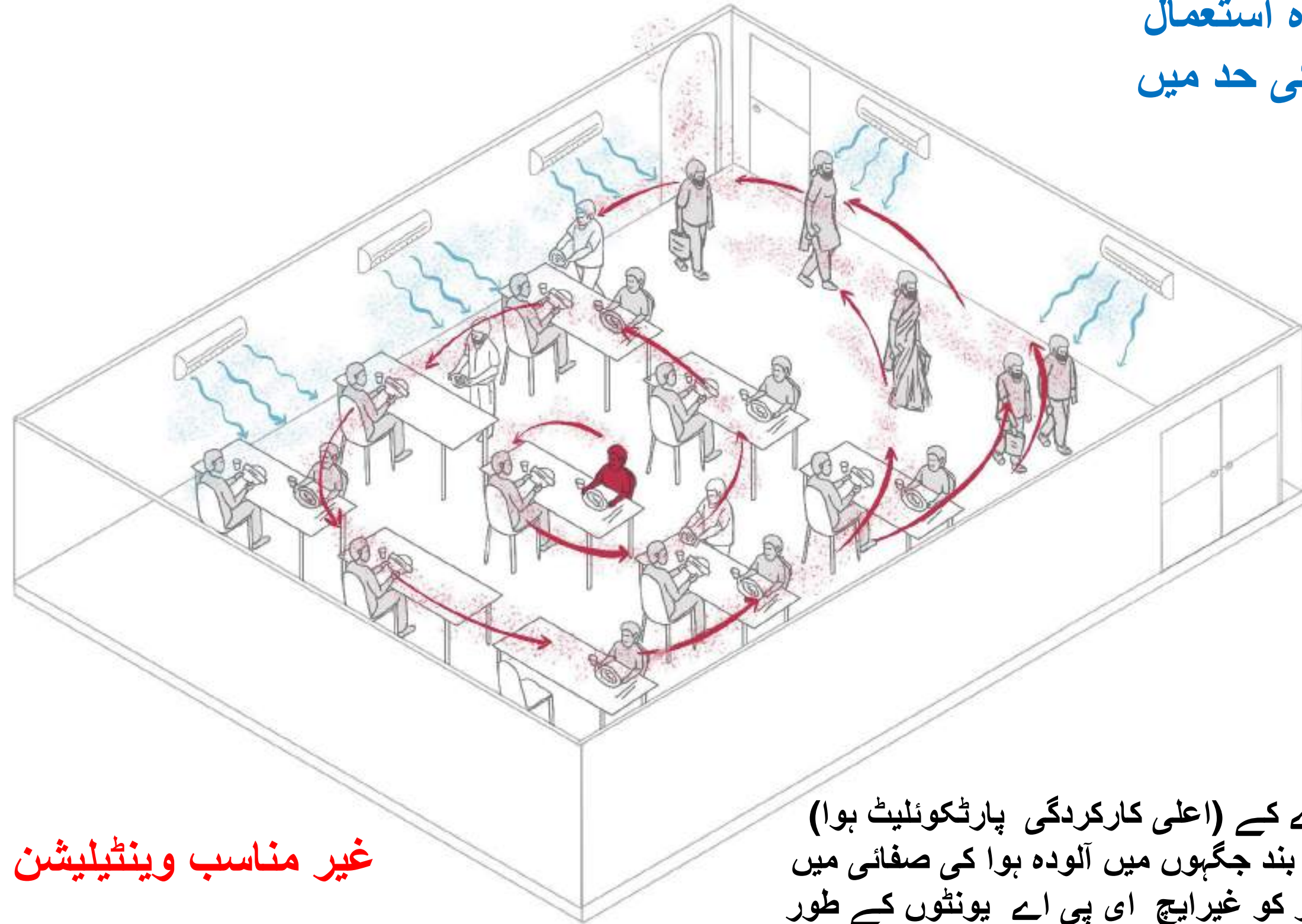
بہتر سنٹرل ایئر فلٹریشن کی کارکردگی میں اضافہ خصوصاً اس وقت مددگار ثابت ہوتا ہے جب باہر سے ہوا اندر لانے کے ذرائع محدود ہوتے ہیں۔ یہ تجویز کی جاتی ہے کہ دفاتر، آڈیٹوریمز، شاپنگ مالز وغیرہ میں چھتوں پر ہوائی وینٹیلیٹرز اور ایچ ای پی اے دیگر فلٹرز لگائے جائیں۔ ان فلٹرز کو صاف اور باقاعدگی سے تبدیل کرنا چاہئے۔

یقینی بنائیں کہ مناسب فلٹر استعمال ہو، جسکے اندر سے ہوا نکلے اسکے آس پاس سے نہیں۔

ایئر فلٹریشن کے فلٹر، ساخت اور ریک کو باقاعدگی سے معائنہ کریں

گیبل پرستار (پنکھا) لگائیں

یقینی بنائیں کہ فلٹر تجویز کردہ استعمال کے وقت کی حد میں ہے



غیر مناسب وینٹیلیشن



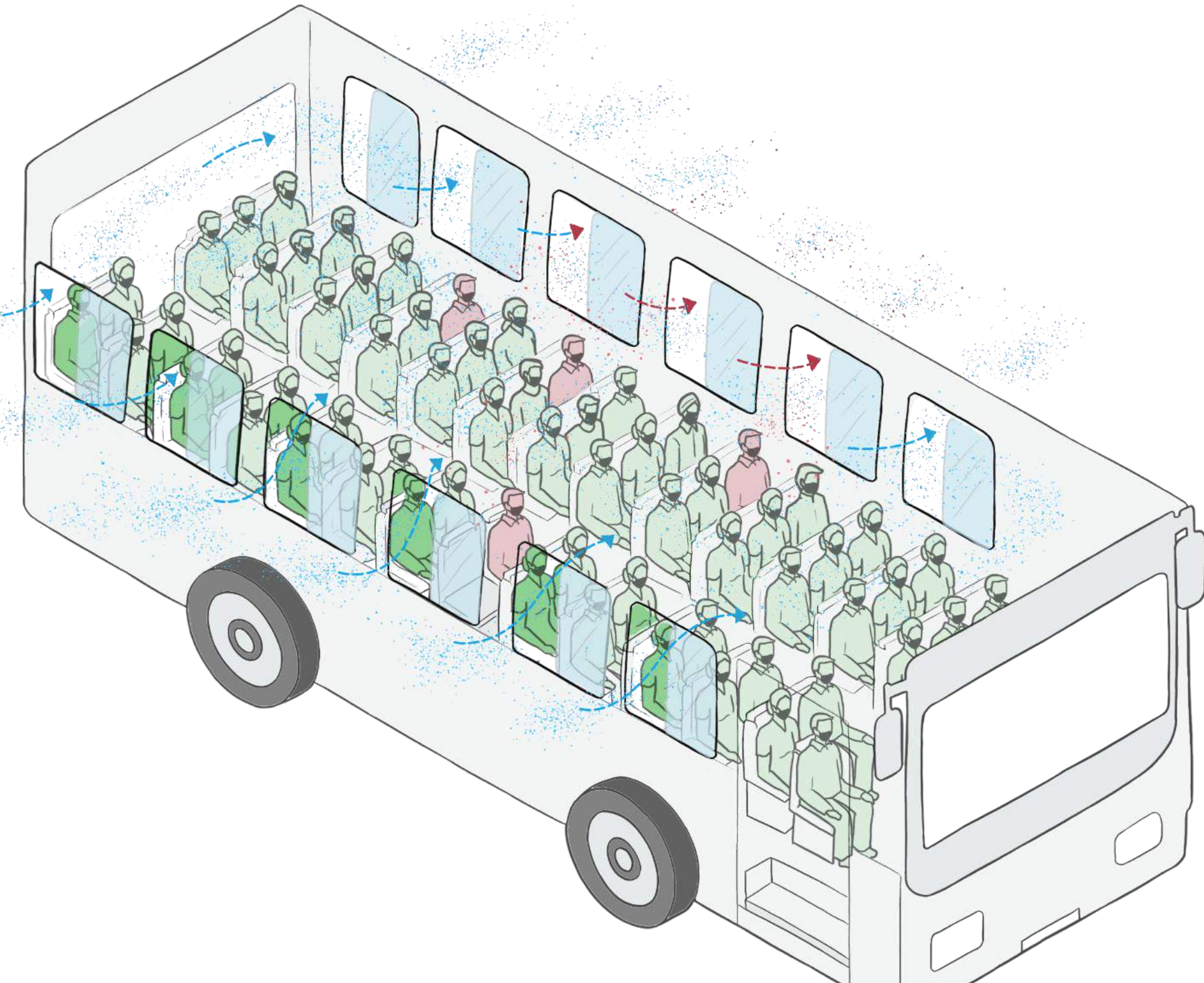
مناسب وینٹیلیشن

نوٹ ہلکے فلٹریشن کلینر جوائیج ای پی اے کے (اعلیٰ کارکردگی پارٹیکولٹ بوا) مقابلے میں عام استعمال دیتے ہیں وہ بھی بند جگہوں میں آلودہ ہوا کی صفائی میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔ لیکن، ان فلٹرز کو غیر ایچ ای پی اے یونٹوں کے طور پر واضح طور پر نشان زد کیا جانا چاہئے۔

وینٹیلیشن: اضافی تحفظات

عوامی ٹرانسپورٹ گاڑیوں میں ہوا کے بہاؤ کو یقینی بنائیں:

- جہاں ممکن ہو بسوں اور ٹرینوں میں کھڑکیوں کو کھلا رکھیں
- ایئر کنڈیشنڈ بسوں اور ٹرینوں میں ہوا کے بہاؤ کو بہتر بنانے کے لئے نئے نظام (ایگزاسٹ فین) متعارف کروائیں
- ان گاڑیوں کے ائر کنڈیشنر میں بھی ایچ ای پی اے یا باقاعدہ فلٹرز لگائیں ، انہیں باقاعدگی سے صاف رکھیں اور بدلتے رہیں۔



بہتر ہوا کی گردش کے نظام اور لوگوں سے دور ہوا کے بہاؤ سے انفیکشن کی منتقلی کو روکا جاسکتا ہے۔



* اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسپتالوں اور صحت کے مراکز میں ویکسینیشن والے مقامات پر ہوا کی گردش اور بہاؤ کا نظام مناسب ہو۔

برادری سطح پر جانچ اور علیحدگی (دیہاتی اور نیم شہری علاقوں کے لئے)

- آشا، آنکن واڑی، صحت کے کارکنوں کو متاثرہ شخص کی نگرانی کے لئے آکسیمٹر دیئے جائیں
- علاقے میں داخل ہونے والے لوگوں کے لئے ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹنگ کروائیں۔
- ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کے انعقاد کے لئے آشا، آنکن واڑی، صحت کارکنوں کو تربیت دی جائے۔
- ان صحت کارکنوں کو بھی تصدیق شدہ ۹۵ ماسک دینا چاہئے جنہیں ٹیکے لگائے گئے ہیں۔



* کوویڈ مثبت ہونے والے افراد کو تصدیق شدہ

N-95

ماسک دیا جانا چاہئے، یا اگر یہ دستیاب

نہیں ہیں تو، سرجیکل ماسک دیا جائے،

اور آئی سی ایم آر کے رہنما خطوط کے

مطابق علیحدگی کے قواعد پر عمل کرنے

کے لئے ہدایات دی جائے۔

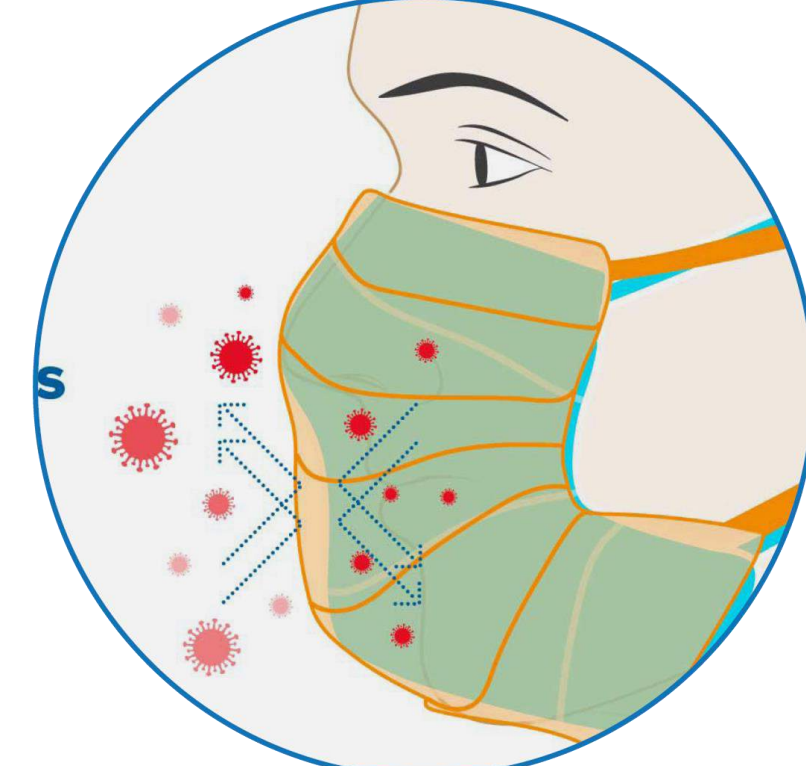
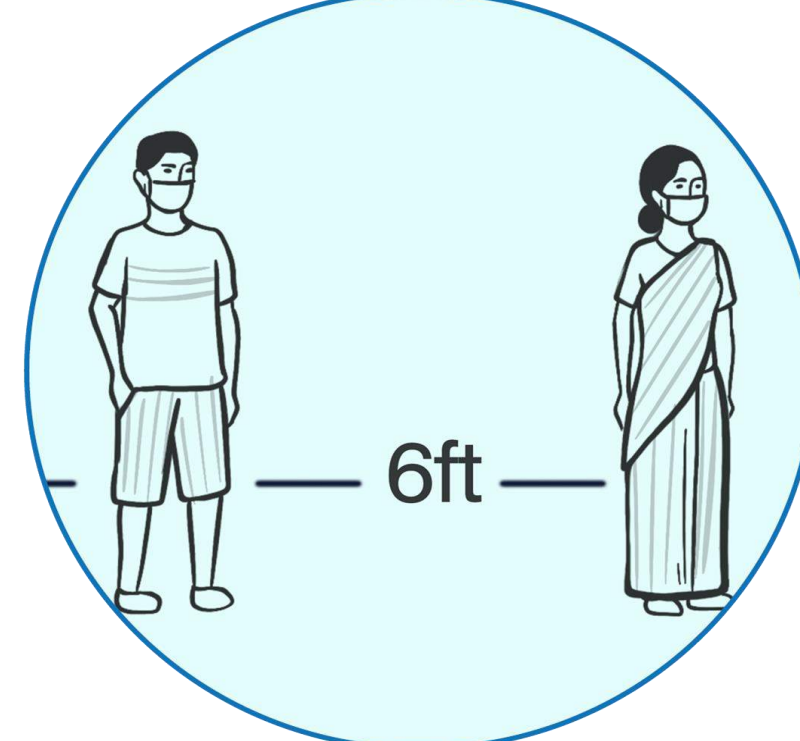
PSA Guidelines on Home Isolation

<https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820>



Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

انفیکشن کی منتقلی بند کرو ، وبا کو شکست دو



سطحوں کو باقا عدگی سے جراثیم دور کرنے والے مادہ سے صاف کریں

کووڈ مثبت مریض کو الگ تھلگ رکھیں

بار بار صابن سے ہاتھ دھوئیں

جسمانی دوری برقرار رکھیں

جگہوں کو ہوادار رکھیں

دو ماسک پہنیں

ڈیزائن اور ریسرچ: ورٹیور

سارس سی او وی ۲ وائرس کی منتقلی کی روک تھام پر پی ایس اے کی ہدایات

Translated by: Shanay Rab

Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.