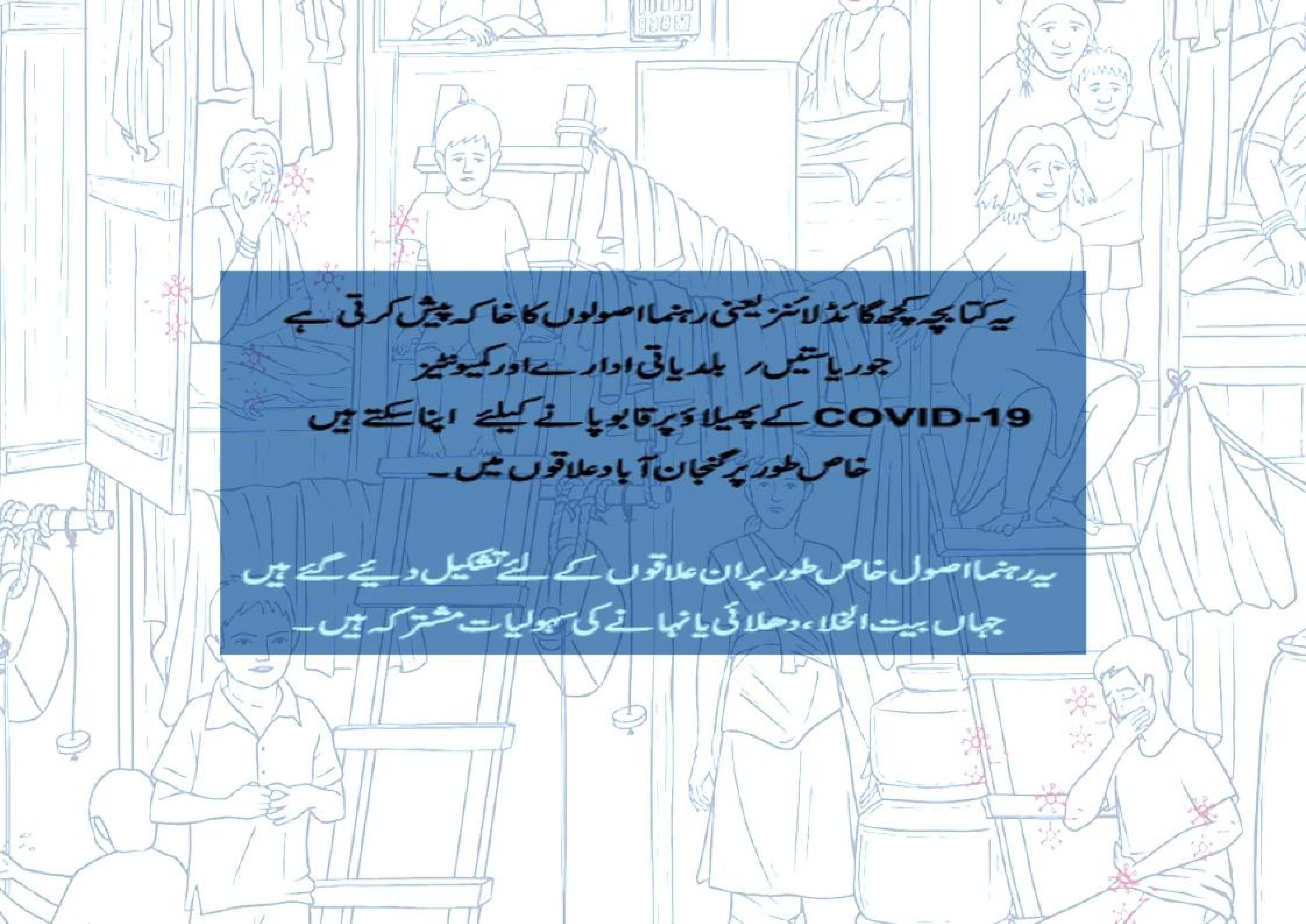
حکومت ہند کے پرنسپل سائنسی مشیر کے آفس سے اجرا شدہ
اپریل، 2020

COVID-2019 کی عالمگیر وباء میں گنجان آبادی والے علاقوں کیلئے حفظان صحت اور صفائی کیلئے گائڈ لائنز یعنی رہنما اصول



یہ کتابچہ کچھ گائیڈ لائنز یعنی رہنما اصولوں کا خاکہ پیش کرتی ہے
جو ریاستیں / بلدیاتی ادارے اور کمیونٹیز
COVID-19 کے پھیلاؤ پر قابو پانے کیلئے اپنا سکتے ہیں
خاص طور پر گنجان آباد علاقوں میں۔

یہ رہنما اصول خاص طور پر ان علاقوں کے لیے تشکیل دیئے گئے ہیں
جہاں بیت الخلاء، دھلائی یا نہانے کی سہولیات مشترکہ ہیں۔

کورونا وائرس بیماری (COVID-19) ایک متعدی بیماری ہے جو نئے دریافت شدہ کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کوویڈ- 19 سے متاثر زیادہ تر لوگوں میں ہلکے یا اس سے زیادہ سانس کی بیماری دیکھنے کو ملتی ہے اور وہ بنا کسی خصوصی علاج کی ضرورت کے بغیر ہی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ بزرگ لوگوں، اور ایسی بیماریوں جیسے دل کی بیماری، ذیابیطس، دائمی سانس کی بیماری، اور کینسر میں مبتلا افراد میں بیماری کا تشویشناک حد تک جانے کا امکان ہوتا ہے۔

پھیلاو کو روکنے اور سست کرنے کا بہترین طریقہ Coronavirus بیماری کے بارے میں اچھی طرح سے آگاہی حاصل کرنا ہے۔ کوویڈ۔ 19 وائرس بنیادی طور پر کھانسی یا ناک سے چھینک کے ذریعے خارج ہونے پر تھوک کی بوندوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

اپنے ہاتھ بار بار دھو کر، چہرے کو نہ چھو کر، رومال یا ماسک یعنی منہ ڈھانپنے والے نقاب میں چھینک کر خود کو اور دوسروں کو انفیکشن سے بچائیں۔

احتیاطی تدابیر

کووڈ- 19 کیلیے فی الحال کوئی علاج دستیاب نہیں ہے۔ گنجان آباد علاقوں میں جہاں عام سہولیات جیسے باتھ روم اور بیت الخلا مشترکہ ہوتے ہیں، اس مرض کو قابو میں رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ، ان اقدامات کو نافذ کرنا ہے جو صفائی اور حفظان صحت کے تئیں لوگوں کے رویے کی تبدیلی میں تیزی لا سکتے ہیں اور ان پر سختی سے عمل پیرا ہونے کو فروغ دے سکتے ہیں

مربوط انداز میں کمیونٹی کی سطح پر رضا کاروں اور حکام کے ذریعہ آسان احتیاطی تدابیر اور اعمال لاگو کرنے سے بیماری کے پھیلاؤ کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ کمیونٹی کے تمام مریض

جن میں ILI (انفلوئنزا جیسی بیماری)

علامات جیسے بخار، سردی لگنا، خشک کھانسی

، ناک بہنا وغیرہ ہوں، فوری طور پر

ASHA/ آنگن واڑی کے فعال

ارکان کو اطلاع دیں ۔

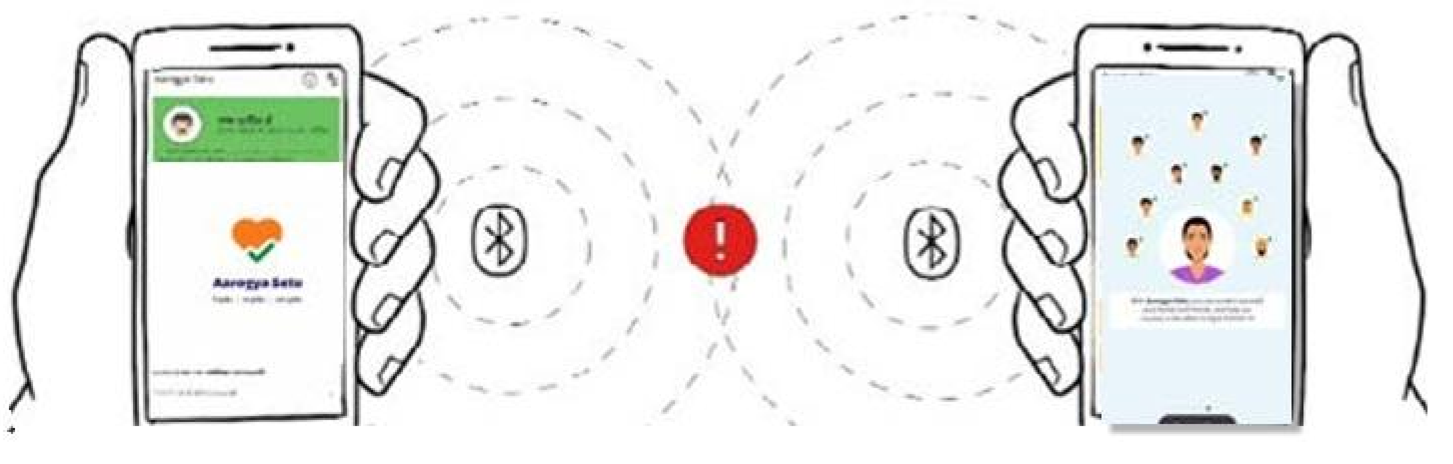
کووڈ- 19 کے لئے آروگیا سیتو ایپ

آروگیا سیتو ایپ (11 زبانوں میں دستیاب) آپ کو آگاہ کرے گی اگر آپ کے قریب کوئی کووڈ کیس موجود ہوں تو، اور ساتھ میں علامات کی تشخیص کرنے اور آپ کو طبی مدد فراہم کرنے میں بھی مدد دے گی۔

آپ آروگیا سیتو ایپ کا استعمال خود تشخیص اور آپ کے علاقے میں صف اول یعنی فعال کارکنان کو خود رپورٹ کرنے کے لئے کر سکتے ہیں

QR کوڈ سکین کرکے آروگیا سیتو ایپ

ڈاون لوڈ کریں



منہ ڈھانپنے والا کور یعنی نقاب کمیونٹی میں سب کیلئے اہم ہے

تین سال سے بڑے سبھی افراد کو ہر وقت
چہرہ ڈھانپنے والا نقاب پہننا چاہیۓ۔

یقینی بنائیں کہ سب کے پاس 100% سوتی،
بار بار قابل استعمال نقاب ہو اور اسے بنانے
اور پہننے کا صحیح طریقہ جانتے ہوں۔

یاد رکھیں: علامات نہ رکھنے والے لوگ دوسروں
کو متاثر کر سکتے ہیں، لہذا یقینی بنائیں کہ ہر ایک اپنی ا
ور دوسروں کی حفاظت کے لئے چہرے کا احاطہ
استعمال کرتا ہے

کبھی بھی اپنے ہاتھ نقاب کو سامنے والے حصے کو نہ لگائیں،
پہنتے اور ہٹاتے وقت صرف اس کے اطراف کو چھوئیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر کوئی جانتا ہو کہ اپنے نقاب کو دوبارہ قابلِ استعمال بنانے کیلئے کس طرح جراثیم سے پاک وصاف کیا جائے۔

یقینی بنائیں کہ آپ اپنا نقاب پاک وصاف کرنے کیلئے صابن اور گرم پانی سے دھوئیں اور پھر دھوپ میں سکھائیں (جیسا کہ نیچے لنک میں دیا گیا ہے)

ساتھ ساتھ رہنے والوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ جتنا ہو سکے ایک دوسرے سے دور رہیں، کھڑکیاں کھول کر اور پنکھے کی مدد سے کمرے کو ہوادار بنائیں۔ جب بھی کبھی ایک دوسرے کے قریب ہوں تو ہمیشہ چہرے کو ڈھانپتا ہوا نقاب لگائیں۔

نقاب پر 15 زبانوں میں دستیاب کتابچہ ڈاون لوڈ کرنے کیلئے QR کوڈ سکین کریں

نقاب بنانے، استعمال کرنے اور صفائی سے متعلق رہنما اصول یہاں دستیاب ہیں۔

https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomemadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf

3۔ صفائی اور حفظانِ صحت

ہاتھ دھونا

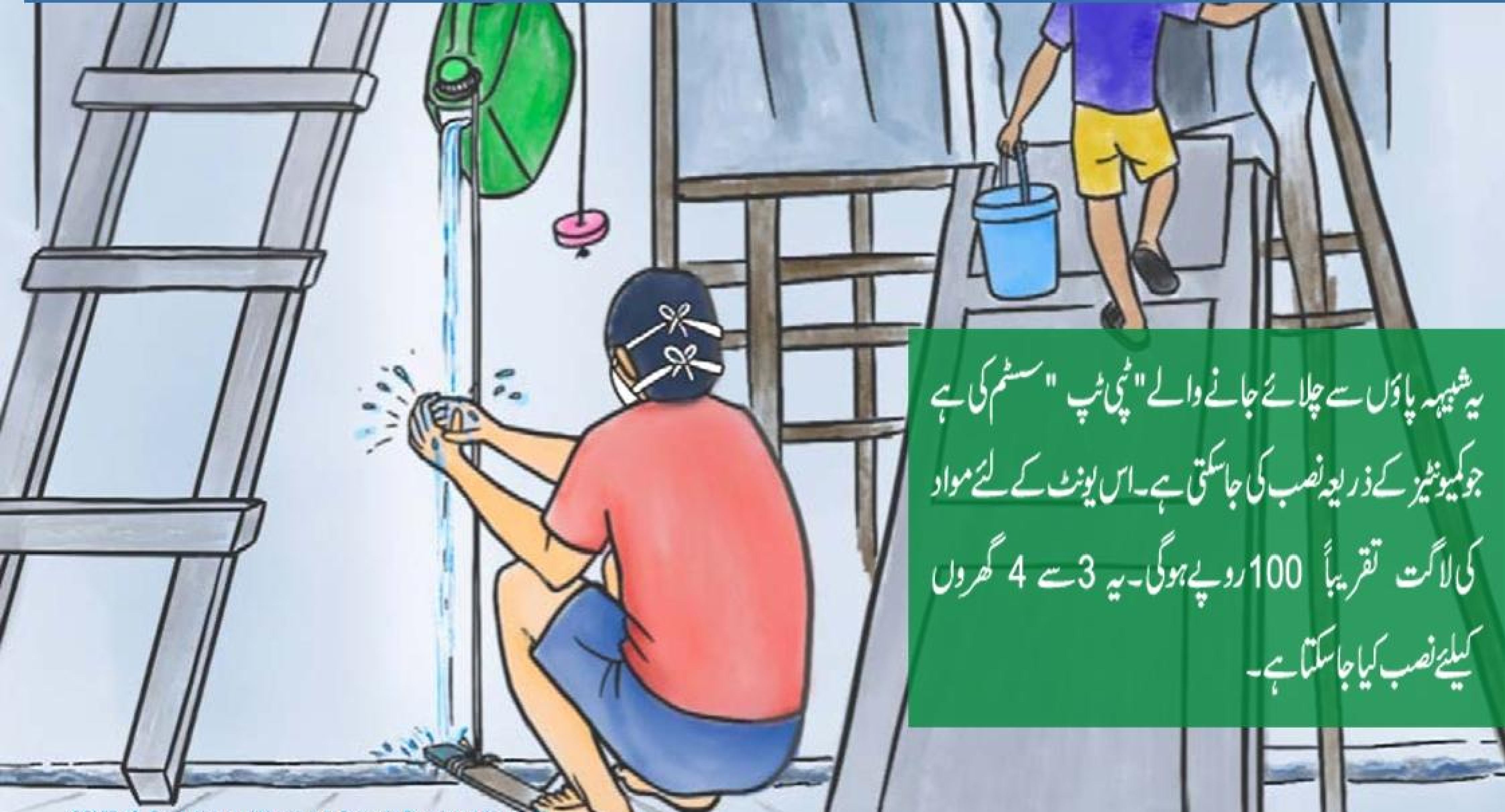
عام استعمال کی سطحیں جیسے ہینڈل، نوبس، دروازے وغیرہ معاشرے میں پھیلنے والی بیماری کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ یہ تجویز کی جاتی ہے کہ تمام عوامی علاقوں میں پیر سے چلائے جانے والے ہاتھ دھونے کے سٹیشن لگائے جائیں تاکہ وہاں کے مکین بار بار ہاتھ دھو سکیں۔

سستی اور خود سے بنائے جانے والی ہینڈ واشنگ اسٹیشنوں کے لئے دو ڈیزائن تجویز کیے گئے ہیں ۔تیسرا ڈیزائن مستقل طور پر تمام عوامی / کمیونٹی بیت الخلا میں تنصیب کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

پیروں کی مدد سے چلنے والے ہاتھ دھونے کے سٹیشن، ساری دنیا میں وبائی بیماریوں کے پھیلاو کو قابو کرنے کی سمت میں اپنایا جانے والا اہم قدم ہے

یہ ہاتھ دھونے والے اسٹیشن بیماری کے پھیلاؤ کو کنٹرول کریں گے اور استعمال کئے جانے والے پانی کی مقدار کو کم بھی کریں گے۔ صابن کے استعمال کو ختم کرنے کے لئے ہکلورین کو پانی میں شامل کیا جاسکتا ہے

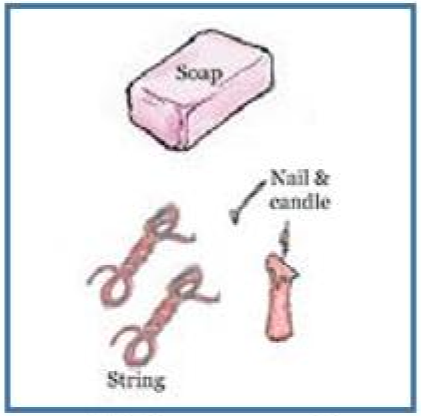
آپشن 1: گھروں کے باہر پیروں سے چلائے جانے والی ہاتھ دھونے کے سٹیشن نصب کرنا۔



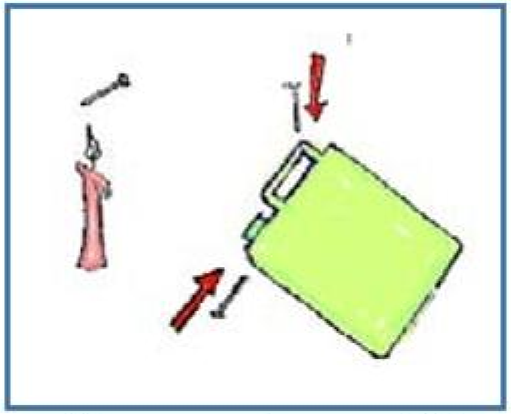
یہ شبیہہ پاؤں سے چلائے جانے والے "ٹپی ٹپ" سسٹم کی ہے جو کمیونٹیز کے ذریعہ نصب کی جاسکتی ہے۔ اس یونٹ کے لئے مواد کی لاگت تقریباً 100 روپے ہوگی۔ یہ 3 سے 4 گھروں کیلئے نصب کیا جاسکتا ہے۔

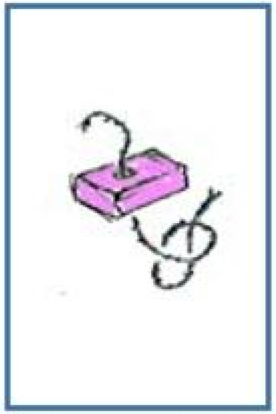
ٹپی ٹاپ ڈاٹ اوآرجی (Tippytap.org) سے ٹپی ٹپ بنانے کی خاکوں سمیت تفصیل اور عمل

کسی ایسی جگہ کی نشاندہی کریں جیسے گھر سے باہر سیڑھیاں، چھتوں کی نیچے لگے کھمبے وغیرہ۔ کو یقینی بنائیں کہ یہ ڈرین یا نالی کے قریب ہے تاکہ استعمال شدہ پانی اس میں بہہ سکے۔

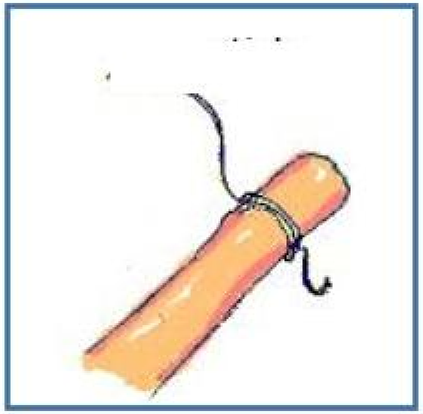


کیل، تار اور ایک صابن کی ٹکی لیں۔


گرم کیل سے پلاسٹک کے کنستر میں ا 2 سوراخ بنائیں۔


صابن کی ٹکی میں 1 سوراخ بنائیں۔

ایک لمبی تار کنستر پر باندھ لیں۔

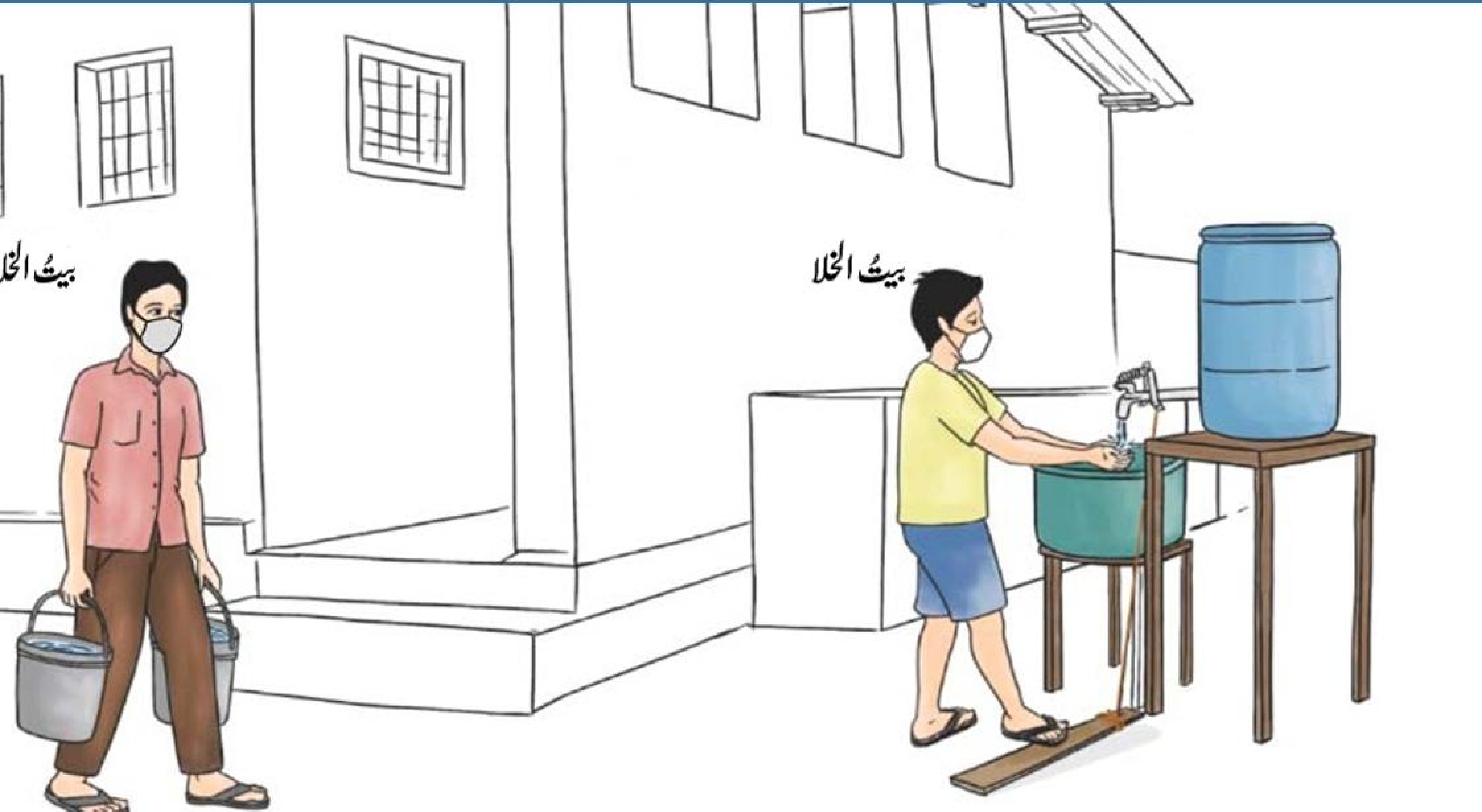

تار کا دوسرا سرا پیر سے دبائے جانے والے پیڈل پر باندھیں۔

صابن اور کنستر کو کسی بار یا دستیاب سطح کے ساتھ لٹکائیں۔

آپ ایک بڑے چپٹے کٹورے میں کچھ پتھر رکھ سکتے ہیں تاکہ نالی میں جانے والے پانی کے بہاو میں کمی ہو۔

آپ کا ٹپی ٹیپ ہاتھ دھونے والا آلہ استعمال کے لیے تیار ہے .اب آپ دوبارہ آلودہ ہونے کے ڈر کے بغیر اپنے ہاتھ صاف کر سکتے ہیں۔

آپشن 2: پیر سے چلائے جانے والے ہاتھ دھونے کے سٹیشن کا کمیونٹی بیت الخلا اور دیگر جگہوں پر تنصیب



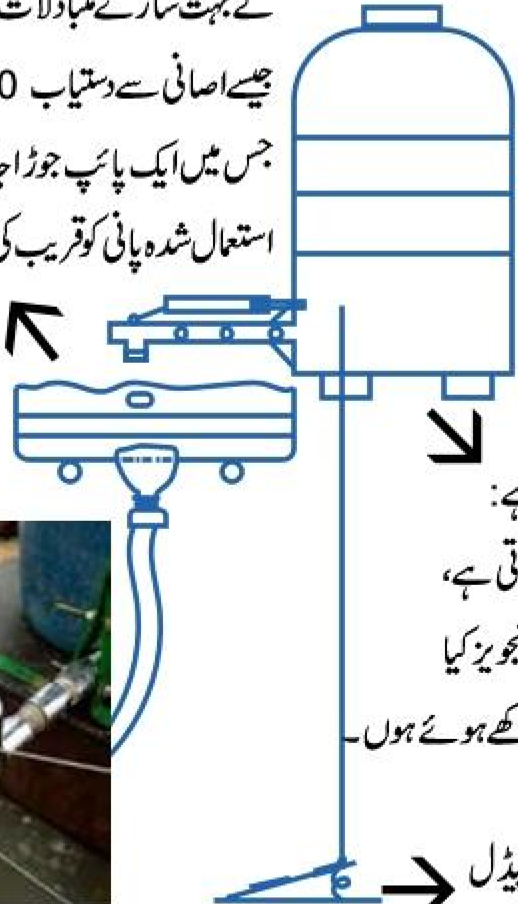
پیر سے چلنے والے ڈسپنسرز کی کئی مثالیں موجود ہیں۔
تعیناتی میں تیزی لانے کیلئے ہم اس کا میکنِکل ورشن
لگانے کی صلاح دیتے ہیں (بشکریہ ڈاکٹر دورجے انگچک)۔

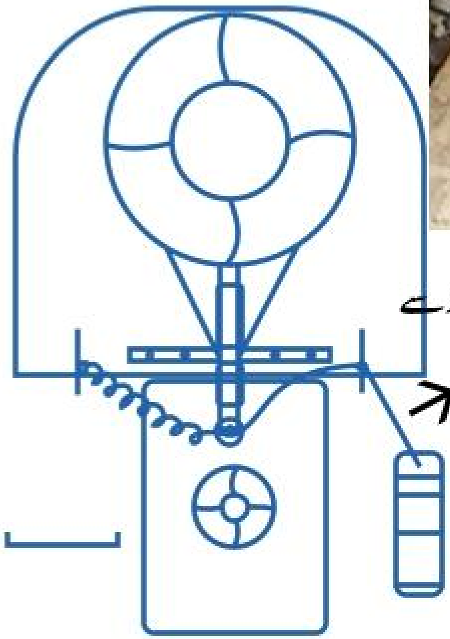
ڈسپینسر میں استعمال ہونے والے اجزاء

1. کنٹینر کین
2 بپ کوک (نل کوک ،ایک موڑ سے چلنے والا)
3 سی پی نپل (نل کی گردن کو بڑھانے کیلیے)
4 دھات سے بنی سپرنگ (نل کو واپس بند پوزیشن پر لانے کیلیے)
5 دھات کی پٹیاں (تار کی رسی اور سپرنگ کے سپورٹ کے لئے
6 دھات کی تار سی رسی (تار کی رسی کو زمین کی سطح پر فٹ لیور تک لانے کیلیے
7. نٹ اور بولٹس

عوامی علاقوں میں کمیونٹی ہینڈ واشنگ یعنی ہاتھ دھونے کے اسٹیشن کیسے بنائیں

آسانی سے دستیاب کنٹینرز کی مدد سے سِنک
کے بہت سارے متبادلات تیار کیے جاسکتے ہیں
جیسے اصانی سے دستیاب 20 لیٹر پانی کی بوتلیں
جس میں ایک پائپ جوڑا جاسکتا ہے تاکہ
استعمال شدہ پانی کو قریب کی نالی میں بہایا جاسکے۔





نلکے کو فُٹ پیڈل کی مدد سے
کنٹرول کیا جاتا ہے

کوئی بھی موجودہ کنٹینرز استعمال کیا جاسکتا ہے:
20 لیٹر تک کا سسٹم بانے کی صلاح دی جاتی ہے،
ساتھ میں 10 لیٹر کی 2 بالٹیاں رکھنا بھی تجویز کیا
جاتا ہے جو فوری متبادل کے لئے فرش پر رکھے ہوئے ہوں۔

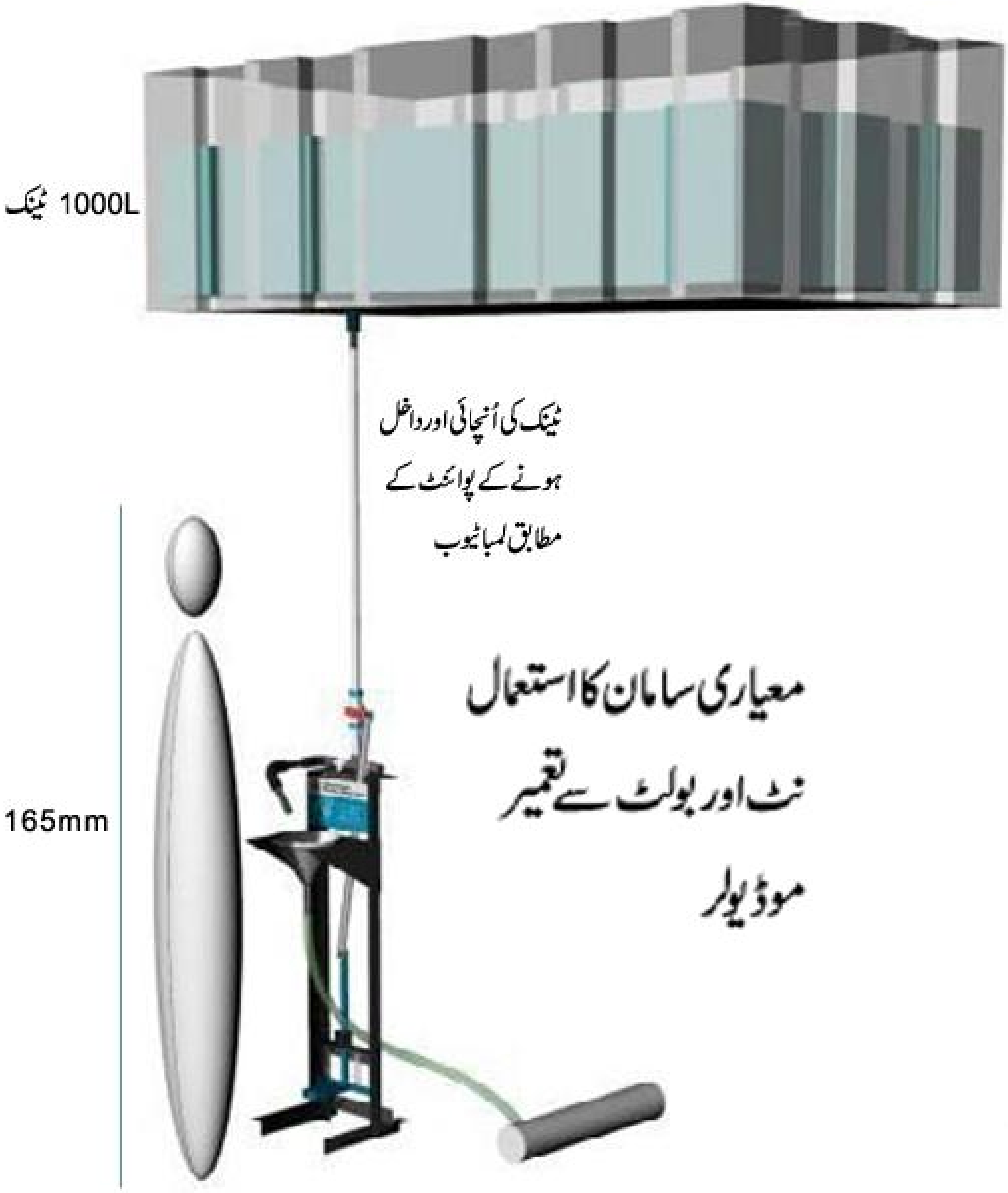
فُٹ پیڈل یعنی پیر سے دبائے جانے والا پیڈل
کسی بھی دھات کے ٹکڑے سے بنایا جاسکتا ہے۔

دیگر خود سے بنائے جانے کے قابل پورٹیبل یعنی نقل پزیر ہاتھ دھونے کے سٹیشن

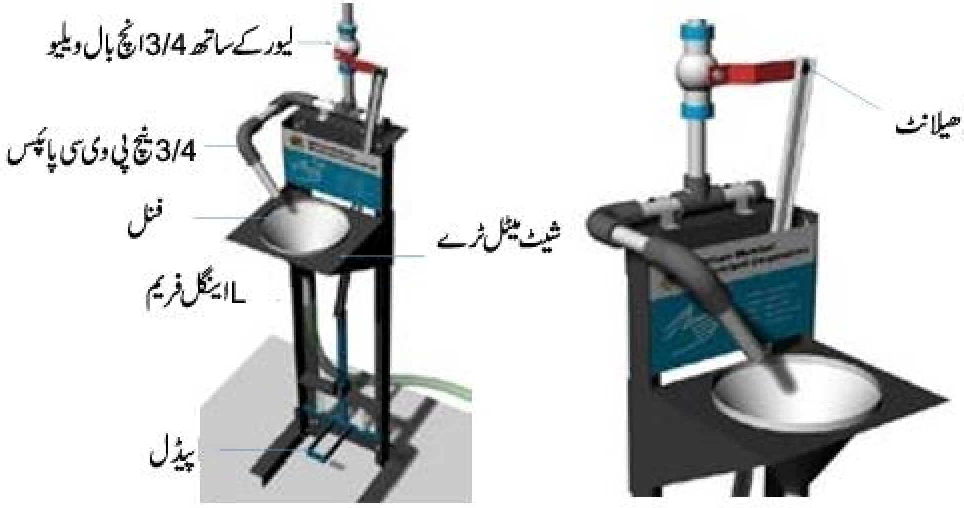
پیر سے دبائے جانے والے لوہے کی سریا نلکے پر لگا
کر اندر کی اور دبانے سے ویلیو کھولا جاتا ہے

پانی کے فلٹر میں خصوصی طور سپرنگ والے نلکوں میں
بریک وائر کی مدد سے پیڈل جوڑا جاسکتا ہے۔

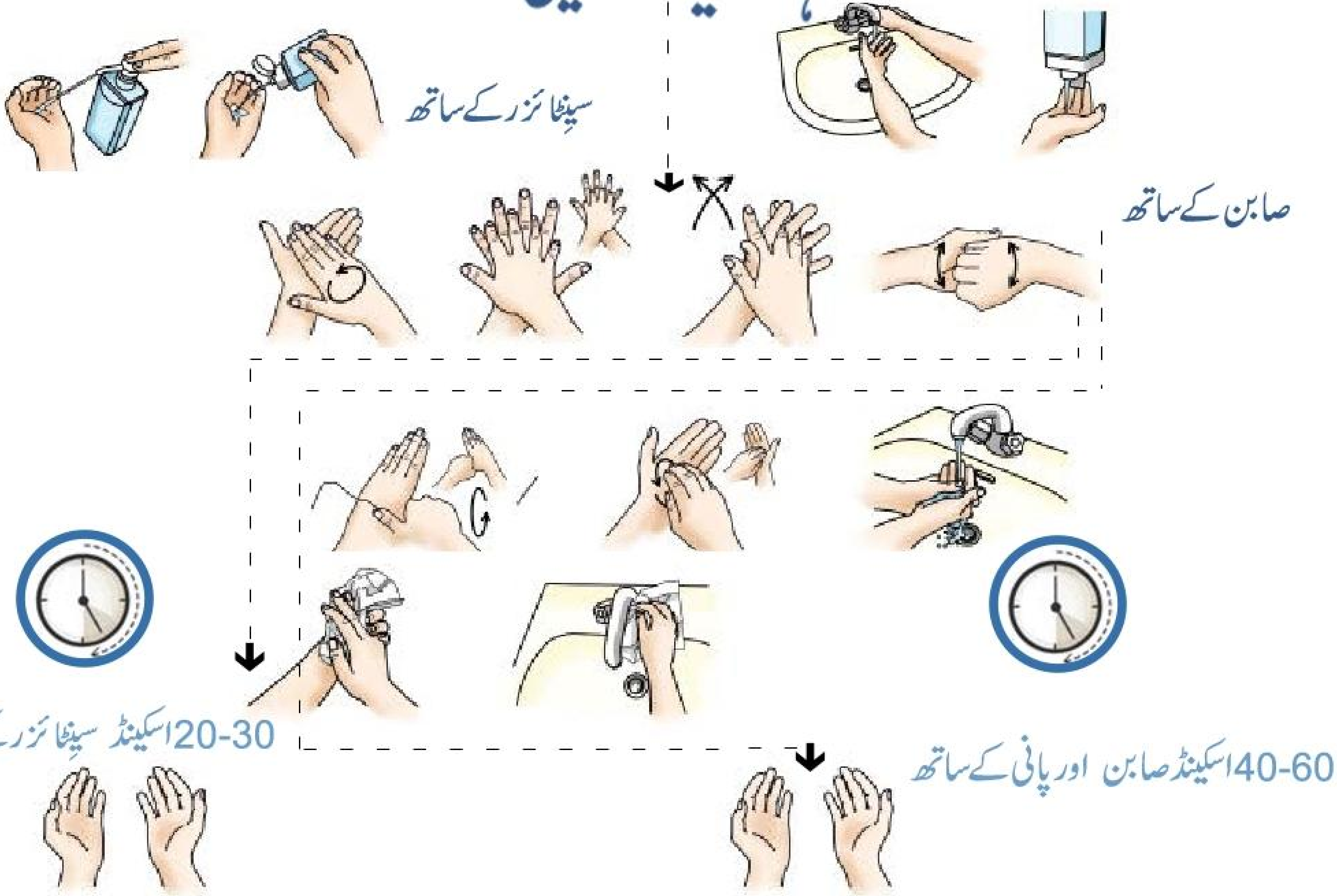
مستقل ہینڈ واشنگ اسٹیشن کے لئے اس ڈیزائن کو تمام عوامی / معاشرتی بیت الخلاء پر نصب کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔



فولی ڈزائنز کا تیار کیا ہوا ماڈل



ہاتھ کیسے دھوئیں



4. صفائی اور حفظانِ صحت کے اقدامات:

بیت الخلا کا استعمال

کسی بھی فرد کو کھلی جگہ میں پاخانہ نہیں کرنا چاہیئے، اس کے بجائے ٹوائلٹ استعمال کرنا چاہیئے۔ بیت الخلا کو ہر استعمال کے بعد صاف رکھنا چاہیئے۔ ناقص طریقے کے استعمال یا دیکھ بھال کیئے جانے والے کمیونٹی بیت الخلا، بیماری کا ایک بڑا ذریعہ بن سکتے ہیں۔

لوگوں کی طرف سے بیت الخلا کا بغیر احتیاط استعمال کیئے جانے پر انفیکشن سے بچاو کیلیے مندرجہ ذیل اقدامات اُٹھانے چاہئیں۔

بیت الخلا استعمال کرنے، (پیشاب اور پاخانہ، دونوں صورتوں میں) کے فوراً بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں

بیت الخلا میں اپنی ناک، آنکھ اور منہ کو ہرگز نہ چھوئیں

چہرے کا کور یعنی نقاب ہمیشہ پہنیں یہاں تک کہ بیت الخلا میں بھی۔

کبھی بھی ننگے پاؤں بیت الخلا میں داخل نہ ہوں۔

ہمیشہ جوتے/چپل پہن کر اندر جائیں

بیت الخلا کے قریب اور دیگر عوامی علاقوں میں ایک دوسرے سے محفوظ فاصلہ برقرار رکھیں۔

دروازے کی سطحوں کو نہ چھونے کی کوشش کریں بشمول ہینڈل، لیچ یا کنارے۔

اگر چھوئیں تو ان پر صابن کا پانی ڈالیں

ہاتھ دھونے کی جگہ کے پاس زیادہ بھیڑ لگانے سے بچیں

بیت الخلا میں تھوکیں نہیں۔ چھینکنے سے بچنے کی کوشش کریں۔

بیت الخلا میں ہمیشہ چہرے ڈھانپ کر رکھیں

5. صفائی اور حفظان صحت

انفیکشن سے پاک کرنے کا عمل:

*حکام اور رضا کار : گلیوں، بیت الخلاء اور دیواروں کو صاف کرنے کیلئے کلورین والے جراثیم کش سے دن میں ۳ بار پوچا لگانا، چھڑکاو کرنا اور پونچھنا۔

استعمال ہونے والے کلورین پر مبنی ڈس انفیکٹینٹ یعنی جراثیم کش کا حل کا ارتکاز:

1000 ملی لٹر تیار کرنے کیلئے		مطلوبہ کلورین ارتکاز	دستیاب ہائپوکلورائٹ سولیوشن (بلیچ، فینائل)
شامل کرنے کا پانی	کلورین سولیوشن میں ملی لیٹر میں		
800	200	1%	5%
900	100	1%	10%

- ضرورت کے مطابق حکام مخصوص علاقوں کی سپرے کلینِنگ یعنی چھڑکاو کے ذریعے صاف کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔
- حکام صابن پر مبنی ہینڈ واشنگ یا ہاتھ دھونے کا متبادل فراہم کرنے پر غور کر سکتے ہیں، کلورین پر مبنی ہینڈ رب یعنی ہاتھوں پر ملنے والا سلیوشن، عوامی علاقوں میں کنٹرول شدہ طریقے سے میں دستیاب رکھا جائے۔ اس سے پانی کی ضرورت کم ہو جائے گی۔

افراد :فینائل، کلورین بلیچ یا لائزول سے بھرے ہوئے 3-2 چمچ پانی کی 5 لیٹر بالٹی ملائیں اور اس سے فرش اور دیگر سطحوں (کرسی، ٹیبل، ڈور کنوب، سوئچز، وغیرہ) کو صاف کریں ،یقینی بنائیں کہ صاف کرتے وقت یہ جراثیم کش پانی کسی بھی سطح پر کم از کم 2 منٹ تک رہے۔

* صفائی کے جراثیم کش افراد کی تقسیم کا انتظام موبائل کمیونٹی ہیلتھ ورکرز کے ذریعہ کیا جائے۔*

اضافی اقدامات

a. استعمال سے پہلے پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھولیں

b. دودھ کے بیگ اور دیگر پیکیجڈ کھانے کی اشیاء اور دیگر متعلقہ اشیاء کو ہمیشہ استعمال سے پہلے صابن کے پانی صاف کریں سے متعلق

1. کثرت سے ہاتھ دھونے اور معاشرتی دوری کی اہمیت کے بارے میں شدومد سے کمیونٹی تک آگاہی پہنچانے کا عمل شروع کریں

2. کمیونٹیز کے ساتھ تال میل رکھتے ہوئے ہاتھ دھونے کے سٹیشنس کا انتظام و دیکھ بھال کریں

3. کمیونٹیز تک پانی کی دستیابی کو یقینی بنائیں

4. جراثیم کش اور صابن کی سپلائی بغیر رُکاوٹ کے چلتی رہے

5. سبھی احتیاطی تدابیر پر سختی سے عمل کیا جائے

6. یہ بہت ضروری ہے کہ تمام فرنٹ لائن کارکنوں اور صفائی کے عملہ کے ساتھ مکمل تال میل رکھا جائے تا کہ بیماری پر قابو پایا جاسکے

نوٹ : گندے پانی کی نگرانی (گندے پانی کی باقاعدہ جانچ) ابتدائی انتباہی آلہ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے خاص کر معاشرتی دوری پر پابندی اُٹھائے جانے پر

حکومت ہند کے پرنسپل سائنسی مشیر کے آفس سے اجرا شدہ

اپریل، 2020

اس کتابچے میں ڈیزائن اور خاکے حکومت ہند کے تمام محکموں کے لئے
دستیاب ہیں تاکہ کوئی بھی اپنی مرضی کے مطابق / مقامی زبان میں
اس کے متعلق IEC مواد تیار کریں، اگر ہائی ریزولیوشن خاکے اور
ڈیزائنوں کی ضرورت ہوتو یہ درخواست دے کر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔