

مشتبه کورونا وائرس (COVID-19):

آپ کو گھر پر محفوظ رکھنے کے لیے اہم معلومات

یہ کتابچہ ان بالغان کے لیے ہے جنہیں مشتبه یا مصدقہ طور پر کورونا وائرس لاحق ہو اور جنہیں ہسپتال میں نہ داخل کروایا گیا ہو۔

ورژن 8: ستمبر 2022



گھر میں مقیم رہنا

- ذاتی نگہداشت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/

- اگر آپ کی حالت خراب تر ہو رہی ہو تو ذیل میں دی گئی معلومات پر عمل پیرا ہوں اور فوراً طبی مشورہ لیں۔



- آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے لیکن آپ کو فی الحال ہسپتال میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگر آپ دوسرے سے رابطے میں آنے سے بچ سکتے ہیں تو گھر پر رہیں، خاص طور پر ان سے جنہیں COVID سے زیادہ خطرہ ہو۔ تازہ ترین رہنمائی کے لیے وزٹ کریں: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment
- کورونا وائرس ٹیسٹنگ کے بارے میں معلومات کے لیے تازہ ترین رہنمائی یہاں پر ملاحظہ کریں <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/get-tested-for-coronavirus/> یا 119 پر کال کریں۔
- اگر آپ کو COVID-19 کا ٹیسٹ کروانا ہے تو انتظار مت کریں - جیسے ہی علامات دکھائی دیں تو ٹیسٹ فوراً کروا لینا چاہیے۔

اپنی فیملی اور دوستوں کو کہیں کہ آپ کو چیک کرتے رہیں۔

یہ ضروری ہے کہ کوئی نہ کوئی باقاعدگی سے آپ پر چیک (نظر) رکھے۔ اگر آپ ایک ہی گھر میں دوسرے لوگوں سے آئسولیٹ (علیحدہ) ہو رہے ہیں تو، اپنے فون پر یا دروازے کے پیچھے سے بات کرنا، ٹیکسٹ میسجز کرنے سے بہتر ہو سکتا ہے۔ اس طرح ان کو یہ سُننے میں مدد ملے گی جب آپ کی سانس گھٹنے لگے یا طبیعت زیادہ خراب ہونے لگے۔ چاہے اگر آپ تنہا ہی رہتے ہوں، تو آپ کو چاہیے کہ باقاعدگی سے کسی کے ساتھ رابطہ میں رہنے کا بندوبست کریں۔ اُن سے کہیں کہ وہ آپ کو کال کرتے رہیں، اگر آپ اپنے پلان کے مطابق رابطہ نہ کر پاتے ہوں، تو ان سے مدد کرنے کے لیے کہیں۔ اگر تین ہفتوں کے بعد بھی آپ کی طبیعت خراب رہے، تو براہ کرم اپنے GP (جی پی) سے رابطہ کریں۔

یہ معلومات اشاعت کے وقت پر درست ہیں۔ COVID-19 آئسولیشن اور ٹیسٹنگ رہنمائی میں تبدیلی ممکن ہے اس لیے تازہ ترین معلومات کے لیے ویب لنکس چیک کریں۔

COVID-19 سے طبیعت کی بحالی

طبیعت کی بحالی میں آپ کی مدد کرنا



- اکثر لوگوں کی صحت تین ہفتوں میں کورونا وائرس سے بحال ہوجاتی ہے۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کو پہلے ہلکی نوعیت کی علامات ہوں اور کچھ عارضی وقت تک آپ کو اپنی طبیعت ناساز محسوس ہوگی، بعد ازاں آہستہ آہستہ طبیعت بہتر ہونا شروع ہوجائے۔
- صحت کی بحالی میں مدد کے لیے، آپ چاہیں تو یہ کرسکتے ہیں:

- آرام

- پیراسیٹامول یا آئی-بوروفین (بشرطیکہ، آپ کے لیے اس کو استعمال نہ کرنے کوئی طبی وجہ نہ ہو)

- باقاعدگی سے مشروب کا استعمال

- کورونا وائرس کے باعث کچھ لوگ طویل عرصے تک بیمار محسوس کر سکتے ہیں - اسے لونگ کوویڈ کہتے ہیں۔



COVID-19 مائیلڈ کی علامات



- یہ عمومی علامات ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو یہ سب علامات نہ ہوں، لیکن پھر بھی آپ کو اپنی طبیعت ناساز محسوس ہوسکتی ہے۔
 - ہائی ٹمپریچر (اونچا درجہ حرارت): آپ اپنے سینے اور کمر پر چھونے سے تپش محسوس کرتے ہوں۔
 - اگر آپ کے پاس تھرما میٹر موجود ہو، تو 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زائد ریڈنگ آتی ہو
 - کھانسی ہو
 - پٹھوں میں درد یا تھکاوٹ محسوس ہو
 - سینے میں ہلکا درد محسوس ہو
 - چکر آتے ہوں یا سردرد ہوتا ہو
 - ذائقہ یا خوشبو کا احساس نہ ہوتا ہو
 - اسپہال اور الٹیاں ہوں
 - ریشز (جلد پرسوزش) ہو
 - سانس لینے میں دشواری
 - خراب گلہ
 - بند ناک
 - بھوک نہ لگنا۔
- جیسے ہم وائرس کے بارے میں مزید جانتے جا رہے ہیں، ویسے علامات کی فہرست تبدیل ہوسکتی ہے۔ تازہ ترین معلومات کے لیے وزٹ کریں:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms یا www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19

گھر میں متعلقہ علامات سے بحالی کے بارے میں مزید معاونت کے لیے اور اپنی صحت کی بحالی سے متعلق مشورہ کریں:

اور www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment
www.yourcovidrecovery.nhs.uk



طبی مشورہ کب اور کہاں سے لیں

ایک گھنٹے کے اندر اپنے قریبی A&E میں جائیں یا 999 پر کال کریں

COVID-19 میں مبتلا افراد کی ایک اقلیت انتہائی شدید علامات کا شکار ہوگی۔ آپ کو جلد سے جلد A&E میں جانا چاہیے یا، اگر آپ کو مندرجہ ذیل تجربات ہوں، تو فوری طور پر 999 پر فون کریں:

- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطحیں 92% یا اس سے کم ہوں (پہلے، فوراً دوبارہ اپنی ریڈنگ لیں)
- سانس کی دشواری کے باعث جب آپ آرام پر ہوں تو اس دوران آپ مختصر جملے مکمل کرنے سے قاصر ہوں
- آپ کی تنفس اچانک بگڑ جاتی ہو

یا اگر آپ کو سنگین بیماری کی عام ذیل علامات پیدا ہوں تو:

- خونی کھانسی ہونا
- پیلاہٹ یا داغدار جلد کے ساتھ سردی محسوس ہونا اور پسینے آنا
- گر جانا یا بیہوشی طاری ہونا
- جب آپ اس پر گلاس پھیرتے ہیں تو ایسی ریش (سوزش) پیدا ہوجاتی ہے جو ختم نہیں ہوتی
- اشتعال آجاتا ہو، الجھن یا بہت شدید غنودگی ہوتی ہو
- پیشاب ہونا بند ہو گیا ہو یا معمول سے بہت کم پیشاب آ رہا ہو۔

آپ کو متعلقہ آپریٹر کو بتانا چاہئے کہ آپ ممکنہ طور پر کورونا وائرس سے متاثر ہیں اور اگر آپ کے پاس پلس آکسیمیٹر ہو تو آپ اپنی آکسیجن سیچوریشن ریڈنگ بتائیں۔ ان علامات کے لئے فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

NHS 111 پر رابطہ کریں

اگر آپ کو COVID-19 (کوویڈ-19) کی مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی محسوس ہوں، تو آپ کو جلد سے جلد 111 پر رابطہ کرنا چاہئے۔

- سانس گھٹتا ہو یا سانس لینے میں دشواری محسوس ہو، خاص طور پر کھڑے ہوتے ہوئے یا حرکت کرتے وقت
- پٹھوں میں شدید درد یا تھکاوٹ محسوس ہو
- کانپتے ہوں یا کپکپی لگتی ہو
- اگر آپ پلس آکسیمیٹر استعمال کرتے ہوں، جبکہ آپ کے خون کی آکسیجن سطح 94% یا 93% فیصد رہتی ہے یا آپ کی نارمل آکسیجن سیچوریشن کی عمومی ریڈنگ سے کہیں کم جاری رہتی ہو جو کہ 95% فیصد سے کم ہو (پہلے ایک گھنٹے کے اندر دوبارہ ریڈنگ لیں)
- بھانپ لیں کہ کچھ درست نہیں ہے (عمومی کمزوری، شدید تھکاوٹ، عام طور سے کم پیشاب آنا، اپنی دیکھ بھال نہ کرپانا۔ سادہ کام جیسا کہ دھونا، کپڑے پہننا یا کھانا بنانا)۔

آپ 111 کی رسائی کرسکتے ہیں:

- بذریعہ آن لائن، www.111.nhs.uk
- بذریعہ فون 111
- اپنے GP کے ذریعے۔

آپریٹر کو، آپ کو بتانا چاہئے کہ آپ کو ممکنہ طور پر کورونا وائرس ہوا ہے۔



بلڈ آکسیجن اور پلس آکسیمیٹرز

خون میں آکسیجن کی سطح (آکسیجن کا ارتکاز) کی پیمائش، پلس آکزیمیٹر کے ذریعہ کی جاسکتی ہے، یہ ایک چھوٹا سا آلہ ہوتا ہے جسے آپ اپنی انگلی سے منسلک کر کے اس پر پیمائش کو پڑھتے ہیں۔ اگر آپ پلس آکزیمیٹر استعمال کرتے ہوں اور آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کم ہو جائے، تو اس لیفلٹ (کتابچہ) میں دی گئی رہنما ہدایات پر عمل کریں کہ مشاورت کہاں سے حاصل کی جائے۔ حتیٰ کہ اگر آپ سانس میں کوئی دقت محسوس نہ بھی کرتے ہوں، آپ کی آکسیجن کی سطح پھر بھی کم ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کو شدید بیمار ہونے کا خطرہ ہو، تو آپ کا جی پی یا ماہر صحت آپ کو کہہ سکتا ہے کہ ایک پلس آکسی میٹر استعمال کرتے ہوئے گھر پر آکسیجن کی سطح کی نگرانی کریں۔ اگر آپ گھر پر ایک آکسی میٹر استعمال کر رہے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ اس پر ایک CE نشان، UKCA نشان یا CE UKNI نشان ہے اور اس کی بیٹریوں میں کافی پاور موجود ہے۔ اس کا مطلب ہوگا کہ یہ ڈیوائس صحیح کام کرے گی اور اگر اسے درست استعمال کیا گیا تو محفوظ ہوگی۔ اگر آپ کو گھر پر استعمال کے لیے ایک ڈیوائس دی گئی ہے تو دیکھیں [NHS YouTube ویڈیو پلس آکسی میٹر کو کیسے استعمال کرنا ہے اور کب مدد لینی ہے](https://www.youtube.com/watch?v=NH5YUyUyUyU)۔



پلس آکسی میٹر آپ کی جلد میں روشنی جگمگاتا تاکہ آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو ماپ سکے۔ اس بارے میں چند رپورٹیں ہیں کہ اگر آپ کی براؤن یا کالی جلد ہے تو یہ کم درست نتیجہ دے سکتی ہیں۔ وہ آپ کے خون میں موجود آکسیجن کی سطح سے زیادہ ریڈنگ دکھا سکتی ہیں۔ آپ کو پھر بھی اپنا پلس آکسی میٹر استعمال کرنا چاہیے اگر آپ کو یہ دیا گیا ہے۔ اپنے خون میں آکسیجن کی سطح کو باقاعدگی سے چیک کرنے میں اہم بات یہ دیکھنا ہوتی ہے کہ کیا آپ کی ریڈنگ نیچے تو نہیں جارہی ہیں۔

پیمائشوں کے باقاعدہ ریکارڈ رکھنے سے کسی قسم تبدیلی کا مشاہدہ کرنا آسان تر ہوجاتا ہے۔ اگر آپ کو کسی ماہر صحت سے بات کرنے کے ضرورت پڑے تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔ COVID-19 ڈائری کا نمونہ اور پیمائشوں کو ریکارڈ کرنے کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر دستیاب ہیں:

www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings

100

99

98

97

96

95

94

93

92

91

90
یا کم

اکثر لوگوں کے لیے خون میں آکسیجن کی عام سطح - گھر پر ہی رہیں اور اپنے خون کی آکسیجن سطح کو باقاعدگی سے جانچتے رہیں۔

اگر آپ خون کی ان آکسیجن سطحوں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں تو جس قدر جلد ہوسکے آپ NHS 111 سے یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ خون کی آکسیجن سطحوں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں جو کہ 92 یا اس سے کم ہوں، تو آپ فوراً اپنے قریب ترین A&E میں جائیں یا 999 پر کال کریں۔

یاد رکھیں - اگر آپ پریگنٹ (حاملہ) ہوں تو آپ کو صفحہ 6 اور 7 پر دی گئی ہدایات کی پیروی کرنا چاہیے۔

اگر آپ مذکورہ بالا کسی بھی علامات کے باعث آپ اپنی طبیعت زیادہ خراب محسوس کر رہے ہوں، تو مدد لینا انتہائی ضروری ہے۔ اگر آپ کی حالت مزید خراب تر ہوجاتی ہے، تو انتظار نہ کریں بلکہ فوری طور پر عمل کریں۔



اگر آپ پریگنٹ ہوں یا آپ کے ہاں بچہ کی پیدائش ہوئی ہو



999 پر کال کریں اگر:

- آپ کے خیال میں آپ کی طبیعت بہت خراب ہے یا کوئی شدید مسئلہ ہو گیا ہے۔
- آپ کو سینے میں شدید درد ہوتا ہو
- کھانسی کے ساتھ خون آتا ہو
- ٹھنڈ محسوس ہو اور جلد پر پیلاہٹ یا دہبے پڑنے کے ساتھ پسینہ آ رہا ہو۔
- غشی یا بے ہوشی طاری ہو
- اس قسم کی کوئی خارش یا سوزش پیدا ہو جائے کہ جب آپ اس پر گلاس پھیریں تو یہ کم یا ختم نہ ہو
- نڈھال ہو گئی ہوں، الجھن یا بہت غنودگی ہو گئی ہو
- پیشاب آنا رُک گیا ہو یا خلاف معمول پیشاب کم خارج ہوتا ہو
- سانس کی گھٹن اور بے آرامی کے باعث آپ چھوٹے جملے مکمل ادا کرنے سے قاصر ہوں۔
- آپ کا تنفس یا سانس لینے کا عمل اچانک بگڑ جاتا ہو

اگر آپ حاملہ ہیں یا حال میں بچے کو جنم دیا ہے اور آپ کے اپنی یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، یا رابطے سے بچنے کی وجہ سے اپائنٹمنٹس کے متاثر ہونے کے امکان کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو مہربانی کر کے اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کرنے میں کسی قسم کی ہچکچاہٹ مت کریں۔ اگر آپ کی کوئی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم نہیں ہے تو کسی جی پی کو کال کریں یا اگر آپ کو مدد نہیں مل سکتی تو 111 پر کال کریں۔

اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے فوری رابطہ کریں اگر:

- آپ کا بچہ خلاف معمول حرکت کم کر رہا ہو
- اپنے بچہ کی حرکت کو آپ محسوس نہ کر پا رہی ہوں
- آپ کے بچے کی معمول کی حرکات میں خلاف توقع کوئی تبدیلی واقع ہوئی ہو
- آپ کی ویجائنا (اندام نہانی) سے کچھ بھی خون بہنے لگا ہو
- آپ انتہائی پریشان ہوں یا بہت تشویش محسوس کر رہی ہوں
- آپ کے سر میں درد ہو جو کم یا دُور نہ ہوتا ہو
- آپ گھر میں اپنی COVID-19 کی علامات کا مقابلہ نہیں کرسکتیں
- آپ کا درجہ حرارت (37.3°C یا زائد) ہے
- آپ کو شدید تھکاوٹ ہے
- آپ ہر وقت خود کو غیر محفوظ محسوس کرتی ہوں۔

اگلے دن تک انتظار نہ کریں - فوراً کال کریں، چاہے اس وقت آدھی رات ہی کیوں نہ ہو گئی ہو۔



اگر آپ کو کورونا وائرس ہے اور جبکہ آپ حاملہ ہوں، تو آپ بہت تیزی سے شدید بیمار ہو سکتی ہیں۔ یہ آپ یا آپ کے بچے کو متاثر کر سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اور آپ کے بچہ کو محفوظ نگہداشت اور توجہ حاصل ہو جائے، آپ کا GP، مڈوائف یا میٹرنیٹی ٹیم آپ کی علامات کا جائزہ لے گی۔ بعض معاملات میں ہوسکتا ہے کہ آپ کو یہ مشورہ دیا جائے کہ آپ گھر میں آکسیجن کی سطح کو پلس آکزیمیٹر کے ذریعے مانیٹر (نگرانی) کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دیں گے آپ نے مزید کیا کرنا ہے۔

اگر آپ اپنے خون میں آکسیجن کی سطح کو ریکارڈ کرتی ہوں اور جبکہ وہ کم ہو رہی ہو، تو اس صورت میں آپ کو اپنے GP، مڈوائف یا میٹرنیٹی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح 94% فیصد یا اس سے کم ہو، تو آپ کو فوراً اپنے ہسپتال سے رابطہ کرنا چاہیے یا 999 پر کال کرنا چاہیے۔

اس کے لیے فوری طبی امداد درکار ہوتی ہے۔

اپنے احساس پر اعتماد کریں!

- اگر کوئی شبہ ہو، تو فوراً چیک - اپ کرائیں!
- اپنے مسائل کو وائس کریں
- یقینی بنائیں کہ آپ کے خدشات سن لیئے گئے ہیں
- اگلے دن یا اپنے لئے اگلی اپائنمنٹ کا انتظار نہ کریں۔

