

"کورونا وائرس" جسمانی اور ذہنی صحت



کورونا وائرس کیا ہے؟

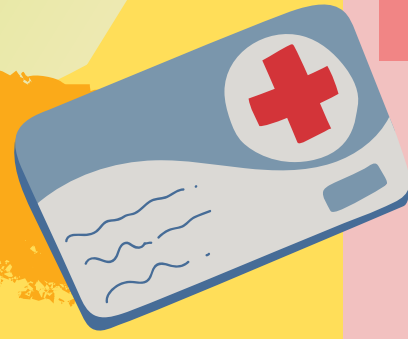
کورونا وائرس کو "کووڈ 19" (COVID-19) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ ان وائرس گروپ میں شامل ہے جو کہ جانوروں اور پرندوں میں مختلف معمولی اور غیر معمولی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ عموماً اس کے اثرات معمولی ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات کسی غیر معمولی صورت حال میں مہلک بھی ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاج یا روک تھام کے لیے اب تک کوئی تصدیق شدہ علاج یا دوا/ویکسین دریافت نہیں ہو سکی ہے۔

حفاظتی تدابیر

عام طور پر یہ وائرس متاثرہ شخص کے ساتھ ہاتھ ملانے

یا اسے چھونے سے دوسرے لوگوں میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ علاقے جہاں یہ وبا پھیلی ہوئی ہو ان علاقوں میں در و دیوار، فرش یا فرنیچر وغیرہ کو چھونے سے بھی وائرس کی منتقلی کے امکانات ہوتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر اختیار کر کے کرونا وائرس سے بچنا ممکن ہے۔



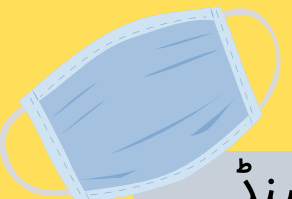
صابن سے بار بار ہاتھ دھونا

ہاتھوں سے ناک، آنکھ اور منہ کو چھونے سے گریز کرنا

متاثرہ افراد سے براہ راست اور ان کی استعمال کی ہوئی چیزوں سے دور رہنا شامل ہے۔

شاپنگ کے دوران خود کو کرونا وائرس سے کیسے محفوظ رکھیں؟

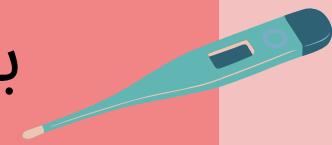
انسان کو روزمرہ ضروریات زندگی کی شاپنگ کے لیے بازار لازمی جانا پڑتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو شاپنگ کے لئے بازار جانا ہے تو آپ سب سے پہلے سامان کی لسٹ بنائیں اور یہ لسٹ بناتے ہوئے یہ بات سوچیں کہ آپ جو چیز خریدنے کے لیے جارہے ہیں کیا اس کا خریدنا بہت ضروری ہے اگر اس کی اشد ضرورت ہے تو آپ بازار جائیں



ماہرین کا کہنا ہے کہ جو شخص باہر جا رہا ہو وہ سب سے پہلے ماسک اور دستانے پہنے اور اس کے علاوہ اپنے ساتھ ہینڈ سینیٹائزر لے کر جائے اور جب بھی کسی چیز کو ہاتھ لگائے تو فوراً سینیٹائزر سے اپنے ہاتھوں کو صاف کرے اور باہر غیر ضروری چیزوں کو بالکل ہاتھ نہ لگائیں، نہ کسی سے ہاتھ ملائیں اور کم از کم ایک سے تین میٹر تک کا فاصلہ رکھیں

کورونا وائرس کی علامات

بخار



کھانسی



سانس لینے میں دشواری/سانس پھولنا



بعض اوقات الٹی، پیٹ کا خراب ہونا



تھکاوٹ



شدید انفیکشن میں اوپر دی گئی علامت میں شدت موت کا باعث بن سکتا ہے



اس کی ابتدائی علامات میں بعض اوقات: دل کی دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف ہونا۔ آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات میں آنکھ کی جھلی کی سوزش۔ بازوؤں، ٹانگوں اور پیٹھ کے نچلے حصے میں ہلکا درد شامل ہیں۔ تاہم کچھ مریضوں میں اوپر بتائی گئی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کورونا وائرس اور ذہنی صحت

صحت مندانه طرزہ زندگی

اپنی زندگی کی بنیادی ضروریات کی طرف توجہ دیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے روزانہ کرنا چاہیے یعنی کہ

پوری نیند سوئیں، صحت مند خوراک کھائیں، دھوپ میں نکلیں، ورزش کریں، عبادت، مراقبہ، یوگا یا مائنڈ فل نیس کی پریکٹس کریں تا کہ ذہن بے کار کی فکروں میں نہ الجھے۔ گھر میں رہنے والے ہر فرد کو اپنی روزمرہ کی روٹین جیسے کے غسل کرنا، تیار ہونا، کپڑے تبدیل کرنا بھی ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے آپ بہتر محسوس کریں گے۔

نیا ہنر سیکھیں

آپ کے پاس وقت بھی ہے اور انٹرنیٹ کی سہولت بھی تو آپ کوئی بھی ہنر سیکھ سکتے ہیں جو بعد میں آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو گا۔

مثبت رہیں اور دھیان بٹائیے اور خبریں دیکھنے اور سننے کا وقت محدود کر لیں عام لوگ دن میں ایک یا دو بار خبریں سنیں یا سوشل میڈیا پر وائرس سے متعلق مستند خبریں پڑھیں

کوئی ایسا موضوع جو آپ کو تشویش میں مبتلا رہا ہو اس پر بار بار بات کرنا ایک قدرتی عمل ہے۔ ایسے میں جو تدبیر کام آ سکتی ہے وہ بے خود کو اور اپنے ساتھیوں کو ایسی گفتگو سے دور رکھنا۔ اپنا اور ان کا دھیان بٹانے کی کوشش کیجیے۔ اپنا مزاج اچھا کرنے اور توجہ بٹانے کے لیے ایسی باتوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کو خوشی دیتی ہیں۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ کن تجربات نے آپ کو خوشی دی، کن لمحات میں آپ کو لگا کہ آپ خوش قسمت ہیں، آپ کن چیزوں کے لیے شکرگزار محسوس کرتے ہیں وغیرہ۔

سوشل اور الیکٹرانک میڈیا کا استعمال

حقائق کو جاننے کے لیے قابل اعتبار ذرائع

اگر کوئی بھی آپ کو خبر بھیجتا ہے تو جب تک آپ اس کی تصدیق نہ کر لیں نہ تو اس کے بارے میں پریشان، نہ ہی اس کو آگے بھجیں

حقیقت اور افواہ میں فرق رکھنے لیے صرف حکومت کے محکمہ صحت کی طرف سے دی جانے والی خبروں اور عالمی ادارہ صحت یا تصدیق شدہ تحقیقی اداروں کی ان خبروں پر اعتبار کریں جو ان کی ویب سائٹ پر مہیا کی گئی ہوں۔ مثبت آگاہی یا خبروں پھیلائیں، ان افراد کی خبریں جو اس بیماری سے صحتیاب ہوئے۔ ایسے افراد کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ ڈاکٹروں اور نرسوں کو خراج تحسین پیش کریں جو اس وبا سے متاثرہ افراد کی جان بچا رہے ہیں۔

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>

<http://covid.gov.pk>

حالات سے سمجوتہ

ہم کیسا محسوس کر رہے ہیں اس بات کا براہ راست تعلق ہمارے حالات کے حوالے سے ہماری

سوچ پر منحصر ہے۔ نتائج پر غور کرنے کے بجائے ذہنی دباؤ کی صورت میں خود کو حالات کے مطابق ڈھال لینا اور خود سے جائز توقعات رکھنی چاہیے جن صورتحال پر آپ کا کنٹرول نہیں ان سے متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ اس پر قابو پانے کی کوشش میں ہم کئی بار خود پر زیادتی کر جاتے ہیں۔

کووڈ 19 کوئی طوفان نہیں ہے اگر یہ کوئی طوفان کی خبر ہوتی تو پل کی خبر کی اہمیت ہوتی لیکن یہ ایک وبا ہے۔ جس میں ہمیں خود کو اور دوسروں کو مثبت رکھنے کی ضرورت ہے

مثبت کاموں میں مصروفیت

اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزاریں جیسے صحتمندانہ موضوع پر گفتگو، کوئی اچھی indoor گیم اپنے شوق (habit) کو وقت دیں جیسے کہ پینٹنگ کرنا، کوئی کتاب پڑھنا، ایسے کام جو آپ کرنا چاہتے تھے مگر زندگی کی مصروفیت کی وجہ سے نہیں کر سکے، وہ کام کرنے کا بہتر یں موقع ہے صفائی کا خیال رکھیں۔ اگر آپ قرنطینہ میں ہیں تو اس وقت کا استعمال اپنے گھر کو صاف کرنے کے لیے کیجیے۔ گھر کو ترتیب میں لانے کے بہت سے فوائد ہیں۔ گھر بکھرا ہو تو کسی کام پر توجہ دینا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ گھر سے کام کر رہے ہوں تو آپ کا صاف ستھرا ماحول کام کو جلد ختم کرنے میں نفسیاتی طور پر مدد کرتا ہے۔ جس طرح بکھری ہوئی خواب گاہ میں نیند آنا مشکل ہوتا ہے اسی طرح صاف ماحول کا تعلق کام پر توجہ دینے سے منسلک ہے۔ اس کے علاوہ صفائی اس لیے بھی ضروری ہے کہ گندگی اور بہت ساری بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہے جن سے بچاؤ بہت ضروری ہے

سماجی روابط کی بحالی

وہ لوگ جو آنسولیشن کا شکار ہیں وہ اپنے سوشل نیٹ ورک قائم رکھیں اور اپنے عزیز و اقارب سے رابطے رکھیں۔ یہ رابطہ فون پر اور ویڈیو کال پر رکھا جا سکتا ہے۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے بات کریں۔ جبکہ 'سیلف آنسولیشن' کی صورت میں اپنے گھر یا کمرے میں احتیاط کے ساتھ اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں بھی جاری رکھیں۔ ذہنی دباؤ کے وقت اپنی ضروریات اور احساسات پر توجہ رکھیں، وہ کام کریں جن سے آپ کو خوشی ملتی ہے، اپنی کھانے اور سونے کی عادت کو بہتر کریں، اور مسلسل خبروں سے دور رہیں۔

دعا کریں اور بھروسہ رکھیں، اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں ہم جلد اس وبا سے نجات حاصل کر لیں گے اور ہماری زندگیاں معمول پر آجائیں گی

Translated & Written by PILL, MGF teams under the supervision of Prof Nasim Chaudhry (PILL) and Prof Nusrat Husain University of Manchester (UOM)

Acknowledgements

Translation & Written by
Rabia Amjad
Usman Arshad

Proof Read
Afshan Qureshi
Uzma Omer
Usman Arshad

Illustration
Uzma Omer
Rabia Amjad
Sameen Ali