کرونا وائرس

خود اور دوسروں کو کیسے بچائیں

گندے ہاتھوں سے آنکھ، ناک اور منہ کو مت چھوئیں۔

ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے صاف کریں یا Sanitizer استعمال کریں۔

استعمال کے بعد ٹشو کو مناسب طریقے سے ضائع کریں۔

کھانسی یا چھینک آنے پر منہ اور ناک کو ہاتھوں کی بجائے ٹشو یا آستین کے کپڑے سے ڈھانپیں۔

اگر آپ کو نزلہ، زکام ہے تو اپنے آفس، سکول یا بھیڑ میں جانے کی بجائے گھر پر رہیں۔

نزلہ زکام ہونے کی صورت میں دوسرے افراد سے کم از کم ایک میٹر کی دوری اختیار کریں۔

1 Meter

بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو نزلہ، زکام ہے تو گلے ملنے یا ہاتھ ملانے سے پرہیز کریں۔

متاثرہ فرد کی تیمارداری کیلئے ہسپتال یا اس کے گھر مکمل صحت یاب ہونے تک نہ جائیں۔

پھلوں، سبزیوں، گوشت اور انڈوں کو اچھی طرح دھوئیں اور پوری طرح پکائیں

ہجوم والی جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں۔

ہیلپ لائن 1166 پر رابطہ کریں۔

BOP
THE BANK OF PUNJAB
Passion Reborn

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

COVID-19 (Novel Coronavirus) | Government Helpline: 1166

About COVID-19

What is COVID-19?
COVID-19 is the official name of the disease caused by the virus SARS CoV-2, formerly known as Novel Coronavirus. This is a new strain from the coronavirus family.

How does SARS CoV-2 (COVID-19) spread?
SARS CoV-2 spreads through droplets which are released when people sneeze or cough. These droplets can only travel up to 1 meter.

What are the symptoms of COVID-19?
The two main symptoms of COVID-19 are fever and cough.

How long is the incubation period for COVID-19?
Incubation period is the time between catching the virus and when the symptoms of the disease start appearing. Most estimates of the incubation period for COVID-19 range between 1 and 14 days.

How do I know if I have COVID-19 and not regular cold or flu?
The only way to know if you suffer from COVID-19 is through a special lab test.

Can COVID-19 be treated with antibiotics?
No. COVID-19 is caused by a virus and antibiotics only work on bacterial infections.

Is there any particular treatment for COVID-19?
There is no treatment for COVID-19 yet. The disease is treated symptomatically, which means the symptoms (such as fever and cough) are treated rather than the disease itself.

How serious is COVID-19?
COVID 19 usually causes a mild to moderate respiratory (lung) infection. In the elderly or those who are immunocompromised or have other chronic diseases, it may lead to a severe pneumonia and can be fatal. The disease has proven fatal in about 2% of COVID-19 patients; 98% of those infected have recovered.

Protection from COVID-19

What precautionary measures should I take regularly?
To keep yourself safe, follow these precautions:

- Regularly wash your hands, especially after sneezing or coughing.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Follow cough/sneeze hygiene practices (cough or sneeze in a tissue or your elbow/ sleeves) and discard used tissues appropriately in the dustbin; do not reuse.
- Drink plenty of water, maintain a healthy diet and do not smoke.

Can I get COVID-19 from eating fish, chicken or meat?
No. You cannot get COVID-19 by eating fish, chicken or meat. However, cook these thoroughly so that you are not at risk of other infections.

Can I get COVID-19 from my pets?
No, you cannot get COVID-19 from your pets. However, it is always a good idea to wash your hands with soap and water after petting animals.

Can I get vaccinated for COVID-19?
There is currently no vaccine for COVID-19.

Should I wear a mask?
If you are healthy, the routine use of masks is not regarded to be helpful and is not recommended. You could wear a simple surgical mask if you are sick with cold/ flu-like symptoms, or if you are a healthcare worker. The N-95 mask is only needed if you are a healthcare staff working specifically in Intensive or Special Care Units or carrying out special procedures.

I need to travel soon. What precautions should I take?
If you have to travel, take the following precautions: avoid people who may be sick; wash your hands frequently and try not to touch your face, especially your eyes, nose or mouth without first washing your hands. Wear a surgical mask if you can.

Confirmation of COVID-19 Cases

How is COVID-19 confirmed in a patient?
Suspected or probable cases of COVID-19 are confirmed via a swab test called the "Novel Coronavirus-2019 (n.Cov-2019).

I have a fever/cold. Could I have COVID-19?
If you have a fever or cold AND have either travelled from a country where has been an outbreak of COVID 19 such as China, Italy, Iran or Afghanistan in the last 14 days, or have been in contact with a known patient of COVID-19, you should visit a doctor.

Where can I go to get tested for COVID-19?
COVID-19 test is a special type of test for which a specimen is needed. This can only be collected by a trained doctor. Once collected, the specimen is sent to the lab for testing. According to a list shared by the Government, the below hospitals have COVID-19 testing kits:

- **Lahore:** Services Hospital.
- **Islamabad:** National Institute of Health and Pakistan Institute of Medical Sciences.
- **Karachi:** The Aga Khan University Hospital and Jinnah Post Graduate Medical Center.
- **Peshawar:** Police and Services Hospital.
- **Quetta:** Fatima Jinnah Chest and General Hospital, and Sheikh Khalifah Bin Zayyad Hospital.

Source: The Aga Khan University Hospital, Karachi | https://bit.ly/2x6PIOn

کُووِڈ-19 کے متعلق تواتر سے پوچھے جانے والے سوال

کُووِڈ-19 (نول کرونا وائرس) | گورنمنٹ ہیلپ لائن: 1166

کووِڈ-19 کے متعلق معلومات

کُووِڈ-19 کیا ہے؟

کُووِڈ-19 اس بیماری کا باضابطہ نام ہے جو وائرس SARS CoV-2 جیسے نول کورونا وائرس بھی کہتے ہیں سے پھیلتی ہے۔ یہ کورونا وائرس خاندان کی نئ قسم ہے۔

SARS CoV2 (کُووِڈ-19) کیسے پھیلتا ہے؟

SARS CoV2 مریض کی چھینک اور کھانسی کے ساتھ خارج ہونے والے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے اور یہ قطرے ایک میٹر تک پھیلتے ہیں

کُووِڈ-19 کی علامات کیا ہے؟

بخار اور کھانسی کُووِڈ-19 کی مرکزی علامات ہیں۔

کُووِڈ-19 کا انکیوبیشن دورانیہ کتنا ہے؟

وائرس جسم میں داخل ہونے سے علامات ظاہر ہونے کے درمیانی عرصے کو انکیوبیشن دورانیہ کہتے ہیں۔ کُووِڈ-19 کا دورانیہ 1 تا 14 روز ہوسکتا ہے۔

کیسے معلوم ہوگا کہ عام فلو نہیں بلکہ کُووِڈ-19 ہے؟

آپ کُووِڈ-19 کا شکار ہیں یا نہیں یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ مخصوص لیبارٹری ٹیسٹ ہیں

کیا کُووِڈ-19 کا علاج اینٹی بائیوٹیکس ہوسکتا ہے؟

نہیں کیوں کہ کُووِڈ-19 ایک وائرس سے ہوتا ہے جب کہ انٹی بائیوٹیکس صرف بیکٹیریل انفیکشن پر کارگر ہوتی ہے۔

کیا کُووِڈ-19 کا کوئی مخصوص علاج ہے؟

ابھی تک کُووِڈ-19 کا کوئی مخصوص علاج نہیں۔ بیماری کے علاج کی جگہ علامتوں (جیسا کہ بخار اور کھانسی) کا علاج کیا جاتا ہے۔

کُووِڈ-19 کس قدر خطرناک ہے؟

عام طور پر کُووِڈ-19 ہلکے سے درمیانے درجے کے (پھیپھڑوں) انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ تاہم بزرگوں، کمزور قوت مدافعت کے حامل یا پرانے امراض کا شکار افراد کیلئے شدید نمونیہ اور خطرے کا سبب بن سکتا ہے۔ عام طور پر کُووِڈ-19 کے 98 فیصد مریض صحت یاب ہوجاتے ہیں۔

کُووِڈ-19 سے حفاظت

مجھے کیا حفاظتی اقدامات اپنانے چاہیں؟

اپنے کو اس وائرس سے محفوظ رکھنے کیلئے درج ذیل حفاظتی اقدامات اپنائیں باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں خاص طور پر چھینکنے اور کھانسنے کے بعد آنکھوں، ناک اور منہ کو ہرگز مت چھوئیں کھانستے / چھینکتے وقت حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھیں (کھانستے / چھینکتے وقت ٹشو یا اپنی کہنی / آستین منہ پر رکھیں) اور استعمال شدہ ٹشو کو کچرا دان میں پھینک دیں اسے ہرگز دوبارہ استعمال نہ کریں صحت بخش غذا کا استعمال کریں، پانی زیادہ پیئیں اور تمباکونوشی ہرگز نہ کریں

کیا مچھلی، مرغی یا گوشت کھانے سے کُووِڈ-19 ہوسکتا ہے؟

آپ مچھلی، مرغی یا گوشت کھانے سے کُووِڈ-19 سے متاثر نہیں ہوتے تاہم ان چیزوں کو اچھی طرح پکا کر کھائیں تا کہ ہر قسم کے خطرے اور انفیکشن سے بچ سکیں۔

کیا پالتو جانوروں سے کُووِڈ-19 مجھ میں منتقل ہوسکتا ہے؟

کُووِڈ-19 پالتو جانوروں سے انسانوں میں منتقل نہیں ہوتا تاہم ہمیشہ جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں

کیا کُووِڈ-19 کی ویکسین موجود ہے؟

ابھی تک کُووِڈ-19 کی کوئی ویکسین دستیاب نہیں

کیا مجھے ماسک استعمال کرنا چاہیے؟

اگر آپ صحت مند ہیں تو نہ عام ماسک استعمال کرنے کی ضرورت ہے نہ ہی یہ فائدہ مند ہے۔ اگر آپ نزلہ / زکام میں کی علامات کا شکار ہیں یا طبی خدمات سرانجام دے رہے ہیں تو عام سرجیکل ماسک کریں۔ N-95 ماسک کی ضرورت صرف ان طبی خدمات فراہم کرنے والوں کو ہے جو خصوصی نگہداشت یونٹ یا خاص کام کررہے ہوں

مجھے سفر کرنا ہے تو کیا حفاظتی اقدامات کرنے چاہیں؟

اگر آپ سفر کر رہے ہیں تو بیمار لوگوں سے گریز کریں، بار بار ہاتھ دھوئیں، ہاتھ دھوئے بغیر اپنے چہرے ناک اور آنکھ اور منہ کو مت لگائیں۔ اگر ممکن ہو تو سرجیکل ماسک پہنیں

کُووِڈ-19 کے کیسوں کی تصدیق

مریضوں میں کُووِڈ-19 کی تصدیق کیسے ہوتی ہے؟

کُووِڈ-19 کے مشتبہ اور متوقع مریضوں کی تصدیق ناول کرونا وائر-2019 نامی طبی ٹیسٹ سے ہوتی ہے۔

مجھے بخار / نزلہ ہے کیا مجھے کُووِڈ-19 ہوسکتا ہے؟

اگر آپ کو بخار اور نزلہ ہے اور آپ نے گزشتہ 14 دنوں میں چین اٹلی ایران یا افغانستان جیسے متاثرہ ممالک کا سفر کیا ہوا ہے یا آپ نے کُووِڈ-19 کے کسی متاثرہ مریض سے رابطہ رہا ہے تو آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

مجھے کُووِڈ-19 کا ٹیسٹ کس جگہ کروانا چاہیے؟

کُووِڈ-19 ٹیسٹ ایک خاص قسم کا ٹیسٹ ہے جس کیلئے نمونے کی ضرورت ہوتی ہے جسے صرف تجربہ کار ڈاکٹر ہی لے سکتا ہے۔ ایک مرتبہ جب نمونہ حاصل کر لیا جائے تو اسے لیبارٹری میں ٹیسٹ کرنے کیلئے بھیج دیا جاتا ہے۔ حکومت کی جانب سے فراہم کی گئی فہرست کے مطابق درج ذیل ہسپتالوں میں کُووِڈ-19 ٹیسٹ کیلئے کٹیں موجود ہیں

- **لاہور**: سروسز ہسپتال
- **اسلام آباد**: نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اور پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز
- **کراچی**: آغا خان یونیورسٹی ہسپتال اور جناح پوسٹ گریجوایٹ میڈیکل سینٹر
- **پشاور**: پولیس اور سروسز ہسپتال
- **کوئٹہ**: فاطمہ جناح چیسٹ اینڈ جنرل ہسپتال، اور شیخ خلیفہ بن زید ہسپتال

Source: The Aga Khan University Hospital, Karachi | https://bit.ly/2x6PlOn