

دائمی بیماری اور COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

URDU

اپنے آپ کو کیسے بچایا جائے

اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں



اپنے اور دوسروں کے درمیان 6 فٹ یا اس سے زیادہ کا فاصلہ بنائے رکھیں



بار بار چھوئے جانے والی سطحوں کو صاف کریں اور جراثیم کش بنائیں



غیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں



اگر ممکن ہو تو گھر پر ہی رہیں اور عوام کے درمیان چہرہ ڈھانپ کر رکھیں



COVID-19 سے کوئی بھی بیمار ہو سکتا ہے، لیکن 65+ عمر کے افراد اور دائمی بیماریوں میں مبتلا افراد کے شدید بیمار ہونے یا مرنے کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کچھ ہے تو آپ کو شدید بیماری میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے:

- دمہ، دل یا پھیپھڑوں کی بیماری
- گردے یا جگر کی بیماری
- ذیابیطس
- شدید موٹاپا (ہڈی ماس انڈیکس [BMI] 40 یا اس سے زیادہ)
- کمزور قوت مدافعت (بشمول: ایچ آئی وی یا ایڈز، کینسر کا غیر تسلی بخش علاج، تمباکو نوشی)

COVID-19 کے دوران اپنی دائمی بیماری کا کیسے خیال رکھیں

- اپنی مجوزہ دوائیں وقت پر اور آپ کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق لیں (اگر آپ فارمیسی یا کلینک نہیں جاسکتے ہیں تو ادویات کی اضافی فراہمی حاصل کرنے کے بارے میں پوچھیں)
- اگر آپ کو ہائپر ٹینشن ہے تو اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کریں یا ذیابیطس ہونے کی صورت میں بلڈ شو کی پیمائش کریں
- باقاعدہ میڈیکل وزٹ کرنے کے بجائے ٹیلی میڈیسن / ٹیلی ہیلتھ آپشن کا استعمال کریں (اگر آپ کو ہنگامی مدد کی ضرورت ہے تو 911 پر فون کریں)
- اپنی دائمی بیماری کی حالت کو بہتر بنانے میں مدد کے لئے صحت مندانہ اختیارات کریں (جیسے: تمباکو کا استعمال ترک کرنا، زیادہ سے زیادہ جسمانی سرگرمی کرنا، اور متناسب غذا تناول کرنا)