(Urdu version)

نمونیا اور تنفسی نالی کا انفیکشن

سفر کے حوالے سے مشورہ

عوام کو ہانگ کانگ سے باہر سفر کرتے ہوئے ذیل کے حفاظتی اقدامات کو ملحوظِ خاطر رکھنا چاہیے:

- جانوروں (بشمول دوران شکار)، پولٹری/ پرندوں یا ان کی بیٹوں کو چھونے سے بچیں۔
- نم زدہ مارکیٹوں، زندہ پولٹری مارکیٹوں یا فارمز کا دورہ کرنے سے بچیں؛
- مریضوں، بالخصوص جن میں شدید نوعیت کے تنفسی انفیکشنز ہوں ان کے ساتھ قریبی ربط سے گریز کریں؛
- شکار کیا گیا گوشت استعمال نہ کریں اور ان خوردونوش کی جگہوں پر جانے کی حوصلہ شکنی کریں جہاں ایسا گوشت پیش کیا جاتا ہے؛
- تحفظ خوراک اور صحت کے اصولوں کی پابندی کریں جیسا کہ خام یا کم پکی حیوانی مصنوعات، بشمول دودھ، انڈے اور گوشت نہ کھائیں، یا ایسی خوراکیں جو کہ حیوانی رطوبات سے آلودہ ہوں، ان رطوبات (جیسا کہ پیشاب) یا آلودہ مصنوعات کے استعمال سے گریز کریں، الا یہ کہ ان کو مناسب طور پکایا، دھویا یا چھیلا گیا ہو۔
- اگر ہانگ کانگ کی حدود سے باہر طبعیت خراب ہو، بالخصوص اگر بخار یا کھانسی ہو، تو سرجیکل ماسک پہن لیں، ہوٹل کے عملے یا دورہ کے نگران کو مطلع کریں اور فوری طور پر طبی معاونت طلب کریں؛ اور
- ہانگ کانگ پلٹنے کے بعد، فوری طور پر ڈاکٹر سے مشاورت کریں اگر آپ کو بخار ہو یا دیگر علامات ہوں، تو اس صورت میں ڈاکٹر کو نزدیک کے سفر کی ہسٹری سے آگاہ کریں اور بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لیے سرجیکل ماسک پہنیں۔

مشورہ برائے صحت

نمونیا اور تنفسی نالی کے انفیکشن سے بچاؤ کے لیے، عامۃ الناس کے ہر فرد کو عمدہ شخصی اور ماحولیاتی حفظان صحت کے اصولوں کو برقرار رکھنا چاہیے۔ ان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ:

- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے قبل؛ اور ایسا عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈریلز یا دروازے کی نابوں کو چھونے کے بعد کریں؛ یا جب ہاتھ کھانسی اور چھینکوں کے بعد تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں؛
- مائع صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈوں تک رگڑیں۔ پھر ان کو پانی کے ساتھ کھنگالیں اور قابل تلفی پیپر ٹاول یا ہینڈ ڈرائیر کے ساتھ خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات نہ ہوں تو، یا جب ہاتھ بظاہر آلودہ نہ ہوں تو، ایک موثر متبادل یہ ہے کہ انہیں 70 تا 80 ٪ الکوحل ملے ہینڈ رب سے صاف کر لیا جائے۔
- چھینکنے اور کھانسنے کے دوران اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے ڈھک لیں۔ متعفن ٹشوز کو ڈھکن والی باسکٹ میں تلف کریں، پھر ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں؛ اور
- جب تنفسی عارضے کی علامات محسوس ہوں تو، سرجیکل ماسک پہن لیں، کام کرنے سے گریز کریں اور سکول جانے، پرہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی معاونت طلب کریں۔

Information on clinics and hospitals

Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020