

# سانس کی شدید بیماری (SARS)

بچاؤ کی تدابیر

SARS  
提高警覺  
防疫抗炎  
Vigilant and  
Prepared



حکومت صحت

## سارس (SARS) کیا ہے؟

سارس سانس کی ایک متعدی بیماری ہے جو کہ کارنووائرس کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہے۔

## سارس کی علامت:

سارس کی بیماری عموماً دو سے سات دنوں کے اندر نمودار ہوتی ہے۔ لیکن جراثیم کی غوث قبل علامت دس دن کا وقفہ بھی لے سکتی ہے۔ شروع میں انفلوائنزا کی طرح کی علامت ظاہر ہوتی ہیں۔ مریض کو بخار ہوتا ہے جو کہ 38C یا اس سے زیادہ درجہ کا ہو سکتا ہے۔ اس کی نشاندہی سردی لگنا، بھر بھری آنا، سردی، مٹلی، پٹوں کا کھپاؤ، چھجش شامل ہیں۔ شروع میں یہ علامات زیادہ شدید نہیں ہوتیں مگر بعد میں سانس کی نالی میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ ان تکلیف میں کھانسی، بلغم، سانس لینے میں دشواری شامل ہیں۔ 10% مریضوں میں یہ علامات تیزی سے شدت اختیار کرتی ہیں اور سانس لینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ ایسے مں ڈاکٹر کی دیکھ بھال از حد ضروری ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں یہ علامات مختلف صورت میں بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

## سارس کیسے پھیل سکتا ہے

سارس (SARS) اس بیماری کے پھیلاؤ کی وجہ مریض سے قریب رابطہ ہے، خاص کر اس کی کھانسی کے ذریعے خارج شدہ یا جسم کی دوسری رطوبتوں سے براہ راست واسطہ۔ یہ رطوبتیں مریض کی کھانسی سے قریب موجود افراد کی ناک، منہ یا آنکھوں میں پڑ سکتی ہیں۔ اس بیماری کا ایک اور ذریعہ کسی ایسی چیز یا جگہ کو ہاتھ لگایا جہاں پر یہ جراثیم پہلے سے موجود ہوں اور یہی ہاتھ، ناک، منہ یا آنکھوں کو لگا تا ہو سکتا ہے۔

## سارس (SARS) کا علاج کیا ہے؟

طبی ماہرین سارس کی بیماری کے موثر علاج کی کھوج لگا رہے ہیں۔

# سارس کے لگنے کا خدشہ کیسے کم ہو؟

سارس کے خلاف ابھی تک کوئی دوا ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ اس کے خلاف موثر مدافعتی دوائیاں اور علاج فی الحال میسر نہیں۔

جس زمانے میں سارس پھیلا نہ ہو۔

(1) اپنی ذاتی صفائی پر توجہ دیجئے۔

• ہاتھ کئی مرتبہ دھوئیں:

ہاتھ دھوئیں:

☆ آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ لگانے سے قبل

☆ کھانے کی چیز کو ہاتھ لگانے یا کھانے سے قبل

☆ پانخانے جانے کے بعد، گندگی یا بلیغ گلی اشیاء چھونے سے قبل

☆ عمومی تھمبھات یا آلات مثلاً لفٹ، ذینوں کے کنارے کی ریلنگ، لفٹ کنٹرول پنیل یا دروازے کے ہینڈل،

- ہاتھوں کو دھونے کا صحیح طریقہ

☆ ہتھ پانی سے ہاتھ گیلے کریں

☆ مائع صابن سے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑیں اور جھاگ بنائیں

☆ جاری پانی سے ہتھ کرانگیوں کی پوروں کو اچھی طرح رگڑیں جن میں انگوٹھا، انگلیوں کی پوریں، ناخن کے چاروں طرف اور ناخن کے نیچے

کے حصے بھی شامل ہیں ایسا 10 سیکنڈ تک کیجئے۔

☆ جاری پانی سے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔

☆ نٹوشو پیپر یا ہینڈ ڈرائر مشین سے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کر لیجئے۔

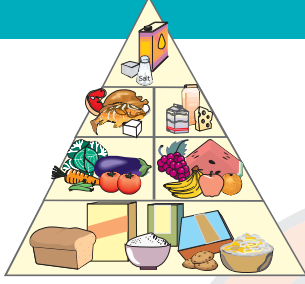
☆ ہاتھ صاف کرنے کے بعد کل کی ٹونٹی چھونے سے بچیں۔ بند کرنے کیلئے نکلے کے سرے کو نٹوشو پیپر سے پکڑ کر بند کریں۔

- اگر ہاتھ دھونے کا مناسب انتظام میسر نہ ہو تو 65-95% تناسب سے alcohol کو ہاتھوں پر ملیں تاکہ جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

• اپنے پاس ہمیشہ رومال یا نٹوشو پیپر رکھیں۔ کھانتے یا چھینکتے وقت اس سے منہ کو ڈھانپ لیں اور فوراً رقیق صابن سے ہاتھ دھونا یاد رکھیں۔

• وہ لوگ جن کو سانس کی بیماری / دشواری ہو یا بخار کے اثرات محسوس ہوں، ضرور ماسک پہنیں۔

• کھانے کے لئے چیچ کاٹنا یا چاپ اسٹک استعمال کریں۔ ایک دوسرے کا کھانا / کھانے کے ڈبے اور چینی کی اشیاء استعمال نہ کریں۔



2- خاص حالات جن میں ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ مثلاً

- وہ لوگ جن میں سانس کی بیماری کی یا بخار کی علامت ظاہر ہوں۔
- وہ لوگ جو کسی ہسپتال یا کلینک میں کام کرتے ہوں یا کسی وجہ سے اسپتال یا کلینک جائیں۔
- وہ لوگ جو سارس سے متاثر ہوں یا جن کو مختار ہو، ان کی دیکھ بھال کرتے ہوں

3- صحت مند طرز زندگی اختیار کیجئے۔ صحت بخش کھانا کھائیں، باقاعدگی سے ورزش کریں، اچھی طرح آرام کریں، سگریٹ نہ پیئیں۔

4- اپنے اطراف کا ماحول صاف ستھرا رکھیں۔

- گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ فرنیچر اور گھریلو استعمال کی اشیاء اور گھر کے مختلف حصوں کو صابن اور پانی کے محلول سے یا پانی اور پلچ کے محلول سے (1.99 کے تناسب سے) روزانہ صاف کریں۔ پھر پانی سے تھما کر خشک کر لیں۔

• ہوا کے مناسب گزر کا خاص خیال رکھیں۔

• کھڑکیوں کو کھول کر رکھیں تاکہ ہوا گزر سکے۔

• ایئر کنڈیشنر کے ڈسٹ فلٹرز کو اکثر دھویا کیجئے۔

• بیت الخلاء کو صاف رکھیں:

• پانخانے کو روزانہ گھریلو دھلائی کے پلچ کے محلول (1.99 کے تناسب سے) سے دھویئے۔

• بیت الخلاء کے استعمال میں ان باتوں کا خیال رکھیں:

✓ استعمال شدہ کاغذ کو کوڑے میں بہا دیں۔

✓ فلش کرنے سے قبل دھکن کو بند کریں تاکہ پانی کے چھینٹے باہر نہ آئیں۔

✓ فلش چلائیں۔

✓ جب فلش ہو جائے تو دھکن کو اٹھائیں۔

✓ بہتر ہے کہ 1.99 کے تناسب سے پلچ میں بھیکے تالیے سے کوڑے کے دھکن اور سیٹ کو پونچھ لیں۔ پانی سے صاف کریں پونچھ لیں۔

✓ ہاتھ اچھی طرح سے دھو کر نشوونپہر یا ڈرائیر سے خشک کر لیں۔

• خیال رکھیں کہ کوڑے، نالیاں اور پائپ ٹھیک سے کام کریں۔

• پانی کے نفاص کی نالیوں کی باقاعدگی سے صفائی کریں۔

• نالیوں میں ہفتے میں ایک بار 1/2 لیٹر پانی بہاتے رہیں تاکہ بدبو نہ آئے اور نالیوں میں سے کیڑیں گھر میں نہ آنے پائیں۔

• نالی میں 1.99 کے تناسب سے گھریلو استعمال کا پلچ ڈال دیں۔

• زمین میں بنی نالیوں میں صفائی کے بعد کیڑے سے مار دوا ڈالیں۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ تالیوں اور پائپوں میں رساؤ نہ ہو یا وہ پند نہ ہونے پائیں۔ بغیر پہلے سے اجازت لئے ان میں ردوبدل نہ کیجئے۔  
دھیان دیجئے۔

- نہ تھوکیئے اور نہ ہی کوڑا پھیلائیے۔
- خیال رکھیئے کہ عوامی استعمال کی تنصیبات جیسے زینے، لفٹ، گزرگاہ، کوڑا پھینکنے کی جگہ، طاق کے چھجے / شامیانے اور Ventilators باقاعدگی سے صاف کیے جائیں۔
- کیڑوں کی افزائش نہ ہونے دیں۔ کھانے کی اشیاء ٹھیک سے رکھیں۔ کوڑا مناسب طریقے سے پھینکیں، کیڑوں کی افزائش کے بارے میں ہوشیار رہیں۔ جیسے ہی انکی پیداائش ہو فوراً انکے مارنے کا بندوبست کریں۔

### جب سمندر پار سارس پھیلا ہو:

مندرجہ بالا ہدایت کے علاوہ ماسک کا استعمال مناسب ہے:

- ملک سے باہر جانے والے مسافروں کے لئے۔
- ان لوگوں کے لئے جو کہ سرحد پر تعین ہوں یا جو عوام کی صحت سے متعلق کام کر رہے ہوں۔
- اسپتال / کلینک کی دی گئی ہدایات پر اے مریض، کام کرنے والوں اور تیارداروں کے لئے۔

### جب سارس شہر میں موجود ہو:

ماسک کا استعمال کریں:

- زیادہ بھیڑ بھاری جگہوں کے گزرنے والے جگہ۔
- وہ لوگ جو کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو کہ سارس میں مبتلا ہے کم از کم اس شخص سے رابطے کے 10 دن بعد تک۔ ایسے لوگ جو کہ اس کی تیار داری کریں وہ بھی ماسک پہنیں۔
- یہاں پر عوام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ جب بھی ماسک کا استعمال ضروری سمجھیں تب ماسک ضرور پہنیں۔

ماسک پہننے وقت:

- چہرے پر ماسک پہننے سے پہلے ہاتھ دھولیں۔
- ماسک پر لکھی ہوئی استعمال کی ہدایات پر عمل کریں۔

- ماسک پہننے وقت مندرجہ ذیل نکات، ذہن نشین رکھیں:  
- ماسک کی رنگین سطح باہر کی طرف ہونی چاہئے۔  
- ماسک کی ڈوریوں کو اس طرح باندھیں کہ وہ چہرے کو اچھی طرح ڈھانپ لیں یا اسکے ساتھ لگی ربڑ کی تہیوں کو کانوں کے پیچھے اچھی طرح سے جمائیں تاکہ ماسک چہرے سے نہ ہلے۔  
- ماسک ٹاک، منہ اور تھوڑی کو اچھی طرح ڈھانپ لے۔  
- ماسک کے اوپر لگی ہوئی دھات کی تار کو ناک کی بڑی پر اچھی طرح جمائیں تاکہ وہاں سے ہوا خارج نہ ہو سکے۔
  - پہننے کے بعد کوشش کریں کہ اس کو ہاتھ نہ لگے اگر ضروری ہو تو ہاتھ لگانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھولیں۔
  - ماسک اتارنے وقت یاد رہے کہ اسکی بیرونی سطح کو ہاتھ نہ لگے کیونکہ اس پر جراثیم لگے ہونگے۔
  - اتارنے کے بعد ماسک کو کسی کاغذ یا پلاسٹک کے تھیلے میں ڈال کر کوڑے دان میں ڈال دیں اور ڈھکن بند کریں۔
  - استعمال کے بعد ماسک کو پھینک دیں۔ ایک دن سے زیادہ ماسک کو کبھی بھی استعمال نہ کریں۔ پھیننے یا گیلنا ہونے کی صورت میں ماسک کو فوراً بدل دیں۔
- چہرے پر ماسک پہننا سانس کی بیماری سے بچنے کا ایک طریقہ ہے۔ لیکن بہتر اور اہم طریقہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل ہے۔



- 1- قرمی رابطے کا مطلب ہے، جو سارس کے مریض کی دیکھ بھال کرتا ہو یا اس کے جسم کے ساتھ اس کا براہ راست رابطہ ہو۔
- 2- معاشرتی رابطے کا مطلب ہے کہ سارس میں مبتلا مریض کے ساتھ عمومی قسم کا رابطہ ہو (یعنی جو مریض کے ساتھ نہ رہتا ہو یا اس کے ساتھ براہ راست رابطہ نہ ہو)

## سارس کے وقت نفسیاتی مینجمنٹ

ایک نئی بیماری کی صورت میں عوام الناس میں ڈراور فکرم پیدا ہونا ایک فطری امر ہے اس لئے ضروری ہے کہ کوشش کی جائے کہ ذہنی تناؤ آپکی صحت پر اثر انداز نہ ہونے پائے۔

مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کریں

1 عقل سے کام لیں۔ حکومت کی طرف سے دی گئی تمام ہدایات پر عمل کریں جو کہ اس بیماری سے بچاؤ اس کو قابو میں رکھنے کے لئے دی گئی ہیں۔

2 اپنی صحت کا خیال رکھیں۔ مناسب، صحت بخش کھانا کھائیں، باقاعدگی سے ورزش کریں، آرام کریں اور تفریح کے لئے وقت نکالیں۔

3 غیر ضروری تبدیلی سے اجتناب کریں۔ روزمرہ کا کام کاج جاری رکھیں۔

4 بیماری کو سر پٹاری نہ کریں۔ ہر وقت سارس کے بارے میں خبریں یا پروگرام نہ دیکھیں۔

5 تیار رہیں۔ اپنے گھر کے افراد، اور ساتھ کام کرنے والے ساتھیوں کے مشورہ سے اس کے مقابلے کے لئے لائحہ عمل بنائیں۔

6 آپس میں رابطہ رکھیں۔ ایک دوسرے کی صحت سے باخبر رہیں۔

7 اگر فکر پر اکیلے قابو کرنا مشکل ہو تو ماہر سے مشورہ لیں۔

(محکمہ فلاح کی ہاٹ لائن: 2343 2255)

وہ لوگ جو کہ اس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں یا وہ جو مبتلا ہو چکے ہیں ان کو ہمارے تعاون کی ضرورت ہے۔ اس سے ان کے لئے بیماری، علاج سے گزرنا آسان ہوگا اور وہ صحت یاب ہو سکیں گے۔ حقیقت سے منہ پھیرنے اور دھمکانے سے سارس کو روکا نہیں جاسکتا۔ صرف سمجھداری اور مناسب بچاؤ کی تدابیر ہی اس سے بچا سکتی ہیں۔

عوام کو چاہئے کہ متعلقہ حکام سے تعاون کریں اور انگی دی ہوئی ہدایات کی تعمیل کریں اگر شہر میں سارس کے مریض ہیں:

- سارس میں مبتلا مریضوں کو تکلیف کر کے دوسروں سے الگ کرنا۔
- ان لوگوں کا پینہ لگانا جو کہ ان سے رابطے میں رہے ہوں۔
- ان لوگوں کو دس یا جتنے دن ضرورت ہو سب سے جدا رکھنا۔
- سرحد پر سختی سے جسمانی درجہ حرارت کی جانچ، صحت کا حلف نامہ بیماروں اور ان کے contacts کو روکنا۔
- اسکول بند کرنا۔ عوامی فنکشن بند کرنا۔

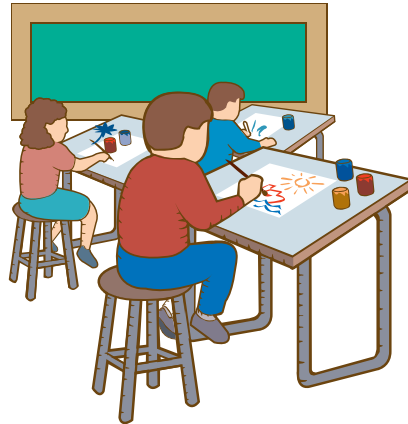


1۔ قرعہ رابطے کا مطلب ہے، جو سارس کے مریض کی دیکھ بھال کرتا ہو یا اس کے جسم کے ساتھ اس کا براہ راست رابطہ ہو۔



جب سارس نہ ہو:

- باقاعدگی سے اسکول کے فرنیچر اور استعمال کر سامان کی صفائی 1.99 لٹچ اور پانی کے محلول سے صفائی کریں۔ پھر پانی میں بھیکے تو لیے سے صاف کر کے کپڑے سے خشک کر لیں۔
  - تے کی صفائی کے لئے 1.49 کی مناسبت سے پانی اور لٹچ کے محلول سے صاف کریں۔ جگہ کو پھر پانی سے نٹھار لیں اور خشک کریں۔
  - کلاس کی کھڑکیاں پابندی سے کھولیں۔ اس بات کا بھی دھیان رکھیں کہ ایئر کنڈیشنر ٹھیک سے کام کر رہے ہیں۔
  - ایئر فلٹر بھی باقاعدگی سے صاف کریں۔
  - خیال رکھیں کہ بیت الخلاء ٹھیک طور سے کام کر رہے ہیں
  - بیت الخلاء میں رفیق صابن، ٹشو پیپر اور ہاتھ کھانے کی مشین ضرور مہیا کی جائے
  - بیمار بچوں کو اسکول یا ایسی دوسری جگہوں پر نہ لایا جائے
  - اگر کوئی بچہ اسکول میں بیمار ہو جائے تو:
- = فوری طور پر بچے کے والدین / الوائٹین کو اطلاع کریں۔ آنکو ہدایت کریں کہ بچے کو ڈاکٹر کو دکھائیں
- = بیمار بچے کو دوسرے بچوں سے الگ کریں۔ اگر بچے کو بخار کی علامات ہیں یا سانس لینے میں دشواری ہو تو، بہتر کہ اسکو ماسک پہنایا جائے
- = اسی دیکھ بھال کرنے والے کو بھی ماسک پہننے کی ہدایت کریں
- = اسکول کو چھوڑنے سے قبل تمام بیمار اساتذہ / کام کرنے والوں اور بچوں کا ریکارڈ رکھے
  - = غیر حاضر بچوں کے والدین / الوائٹین سے رابطہ کریں کہ بچہ کیوں نہیں آ رہا ہے
  - = اگر کوئی غیر حاضر بچوں / لوگوں کو ایک سی علامت کی شکایت ہو تو فوراً محکمہ صحت کو مطلع کریں



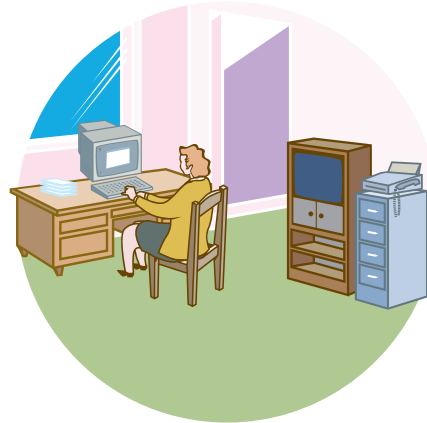
## سارس ہونے کی صورت میں:

- بچے کو یا اساتذہ جنکا بیمار بچے سے قریبی رابطہ رہا ہو، ان کو فوری طور پر 10 دن کیلئے سب سے علیحدہ کر دیا جائے۔ وہ ماسک ضرور پہننے سے ذاتی اور معمولاتی حفظانِ صحت کی ہدایت پر عمل کریں۔ وہ اس طرف بھی توجہ دیں کہ کہیں سارس کی کوئی علامت ان میں تو ظاہر نہیں

## کام کی جگہیں

### جب سارس نہ ہو:

- دفتر کے تمام لوگ اپنی ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں
- دفتر میں صاف اور صحت مندانہ فضاء برقرار رکھیں۔ کھلی استعمال والی اشیاء اور فرنیچر کو گھر میں استعمال ہونے والی پلٹج کو پانی میں ملا کر (1 حصہ پلٹج اور 99 حصہ پانی) سے صفائی کریں۔ بعد میں صرف پانی سے بھگوئے ہوئے تو تولیے کے ساتھ خشک کر لیں۔
- تے کی صفائی کرتے ہوئے وقت پانی میں پلٹج کا زیادہ استعمال کریں۔ (1 حصہ پلٹج اور 49 حصہ پانی) اس کے بعد صاف پانی سے جگہ صاف کر کے خشک کریں
- کھڑکیوں، دروازوں کو وقتاً فوقتاً کھولتے رہیں تاکہ صاف ہوا کا گزر آسانی سے ہوتا رہے، ایئر کنڈیشنر کے فلٹرز باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں
- بیت الخلاء کی صفائی اور کارکردگی پر توجہ دیں
- ہانکلیوں میں مائع صابن، عارضی تولے اور ہاتھ خشک کرنے والی مشین مہیا ہونی چاہیے
- کسی ساتھی ملازم کو کھانسی یا بخار کی صورت میں گھر آرام کرنے کا مشورہ دیں اور خود فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور ماسک کا استعمال کریں



## سارس ہونے کی صورت میں:

- = اگر آپکے دفتر میں کام کرنے والا کوئی فرد کسی ایسی جگہ پر رہتا ہے جہاں کوئی شخص سارس میں مبتلا ہے تو ایسے ساتھی ملازم کو چاہئے کہ اپنے گرد و نواح کی صفائی اور ذاتی صفائی پر خاص دھیان دے اسکے گھر کی روزانہ (1:99) پٹیج اور پانی کے محلول سے صفائی ضروری ہے
- = اگر کوئی ساتھی ملازم کسی سارس کے مریض سے قریبی تعلق رکھتا ہو / رابطہ رہا ہو تو اسکو 10 دنوں تک دوسرے سے بالکل الگ کر دیں۔ اس کیلئے ماسک کا استعمال اور ذاتی و مجالیاتی صفائی کا خاص خیال لازم ہے۔ اسکو اس بات پر خاص دھیان کرنا چاہئے کہ سارس کے مرض کی کوئی علامت نہیں ہے۔ وہ لوگ جنکو رابطہ کسی ایسے مریض سے ہو تو انکو اپنی شخصی اور گرد و نواح کی صفائی کا خیال رکھنا چاہئے چاہے وہ دفتر ہو یا گھر انکو ماسک بھی پہنا چاہئے
- = اگر دفتر کے کسی شخص کو SARS کا مرض ہو تو، دفتر کی صفائی پر نذید تو جدیدیں۔ تمام میز، کوسیاں، ٹیلی فون، کمپیوٹر، زمین، ٹائلٹ، ہاتھ دھونے کے بیسن، دروازوں کے کنڈے، بجلی کے پن وغیرہ کو 1:49 پٹیج اور پانی کے محلول سے صاف کریں۔ بعد میں 1:99 کی تناسب سے پٹیج اور پانی سے روانہ صفائی کریں۔ ہوا کے گزر کے اہتمام سے غافل نہ ہوں۔ ایئر کنڈیشنروں کے فلٹر صاف رکھیں۔

جب سانس نہ ہو

- تمام کام کرنے والے اور خریدار حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں
- وہ لوگ جن کو سانس کی بیماری کی علامات ہوں وہ بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر بالکل نہ جائیں۔ ماسک پہنیں اور فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- ایسی جگہوں کی حکام کو ان جگہوں کی صفائی کا لازمی خیال کرنا ضروری ہے تمام چیزوں کو جو کہ عوام کے استعمال میں آتی ہیں، 1.99 پانی اور پلٹج کے محلول سے پونچھ کر، صاف پانی میں بھیجیے کپڑے سے صاف کریں اور پھر خشک کر دیں۔
- تھے کی صفائی کے لئے 1.49 کے تناسب سے پلٹج اور پانی کا محلول استعمال کریں۔ پھر صاف پانی سے جگہ دھو کر خشک کر دیں۔
- ٹائلٹ کی صفائی اور کارکردگی کا خیال رکھیں۔
- مانگے صابن، عارضی تو لیئے، ٹشو پیپر اور ہاتھ خشک کرنے کی مشین مہیا ہونی چاہئے۔
- اگر کوئی ملازم کھانسی یا سانس میں دشواری کے علامات ظاہر کرے تو اس کو مشورہ دیں کہ گھر پر ہے، ماسک پہنے اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سانس کی صورت میں:

- بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر، اور ایسی جگہوں پر جہاں ہوا کا مناسب گزر نہ ہو، وہاں پر ماسک پہنیں۔
- ذاتی اور گردنوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

محکمہ صحت عوام کی صحت یابی کی حفاظت کے لئے فوری اقدامات لیتا ہے، مثلاً:

- کیڈنی میں مریض کے پھیلاؤ کو روکنے کی خاطر عوام کی صحت کے لئے ضروری اقدامات پر سختی سے عمل کرنا (مثلاً ان لوگوں کی نشان دہی کرنا، سخت نگرانی کرنا، اور جن کا مریض سے رابطہ ہو ان لوگوں کا کہیں جبری قیام یا قرنطینہ)
- سرحد پر صحت کے بارے میں اقدامات کو عمل میں لانا۔
- ہسپتالوں اور دیگر افراد سے رابطہ رکھنا تاکہ وہ ہمہ وقت بیماری سے مقابلے کو تیار رہیں۔
- کیڈنی اور مطالقتہ صحت کے اداروں سے رابطہ رکھنا تاکہ بیماری سے بچاؤ اور روک تھام سے مطابق اطلاع بروقت دی جائے۔
- عوامی صحتی سہولیات / ہیلتھ لیبارٹری مہیا کرنا۔
- WHO اور دیگر بین الاقوامی ادارہ صحت سے رابطہ برائے ضروری

## مزید معلومات کیلئے

برائے مرانی رابطہ کریں

محکمہ صحت کی 24 گھنٹے جاری پہلے سے رکارڈ شدہ ہاٹ لائن: 2833 0111

یا محکمہ صحت کی ہاٹ لائن، دفتری اوقات کے دوران 187 2222

یا محکمہ صحت کی ویب سائٹ: [www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)