



Implemented by
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



سیفٹی ٹریننگ مینوئل

2021

میونسپل کمیٹیوں کے فرنٹ لائن اسٹاف اور
سینیٹری ورکرز کے لئے پیشہ وارانہ تحفظ اور
صحت سے متعلق تعلیم کی سہولت

تیار کردہ: پنجاب میونسپل ڈویلپمنٹ فنڈ کمپنی

خصوصی تعاون: GIZ

لوکل گورنمنٹ اینڈ کمیونٹی ڈویلپمنٹ ڈیپارٹمنٹ

دیباچہ

کوویڈ-19 وبائی بیماری نے دنیا کو مختلف طریقوں سے متاثر کیا ہے جس کی وجہ سے دنیا کو متعدد صحت، معاشی اور ماحولیاتی پریشانیوں کا سامنا ہے۔ لاکھوں افراد گھر میں محصور ہو گئے ہیں اور مزید گراں اس بیماری کی وجہ سے گھر کچرا میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ جس میں سے خراب فیس ماسک، دستانے اور ضائع شدہ لٹھو پیپر نمایاں ہیں اور یہ تمام اشیاء و اُترس پھیلانے کا سبب بن سکتی ہیں۔

کچرا جمع کرنے کے لئے روزانہ کی بنیاد پر متعدد رہائشی اور تجارتی مقامات کا کچرا کچرے کو ہاتھ سے جمع کرنا ہوتا ہے یا کچرے کو جمع کرنے والی گاڑی کا استعمال کرتے ہوئے کچرے کو جمع کرنا ہوتا ہے۔ اس وبائی مرض کے دوران، کچرے کو جمع کرنا ایک لازمی سروس ہے تاکہ معاشرے کو کچرے کے ڈھیر سے بچایا جاسکے۔ جب تک وبائی بیماری برقرار ہے، کچرا جمع کرنے والے کارکنوں کو اس بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہے کیونکہ وہ ایسی گندی چیزوں کو چھوتے ہیں جو وائرس سے آلودہ ہو سکتی ہیں۔ پی ایم ڈی ایف سی نے جی آئی زیڈ لوکل گورننس (لوگو-II) کے تعاون سے میونسپل کمیٹیوں کے فرنٹ لائن اسٹاف اور سینئری ورکرز کے لئے پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی سہولیات کی فراہمی کے ایک منصوبے کا آغاز کیا۔

سینئری ورکرز کے کام کی حساسیت کو مد نظر رکھتے ہوئے، پنجاب میونسپل ڈویلپمنٹ فنڈ کمپنی (پی ایم ڈی ایف سی) کے انسٹی ٹیوٹنل ڈویلپمنٹ سیکشن نے مرید کے اور گوجرا کی میونسپل کمیٹیوں کے انتظامیہ عملہ، نگران عملہ اور سینئری عملہ کے حاصل کردہ علم اور رویہ کو جاننے کے لئے ایک کے اے پی (KAP) سروے کا اہتمام کیا۔

سروے کے نتائج کی روشنی میں، پی ایم ڈی ایف سی کے انسٹی ٹیوٹنل ڈویلپمنٹ سیکشن کی رہنمائی میں ایک تربیتی ماڈیول تیار کیا گیا ہے۔ یہ ماڈیول COVID-19، اس کا پھیلاؤ، علامات، ملازمین میں روک تھام اور انتظامی ذمہ داریوں کا مکمل تعارف فراہم کرتا ہے۔ اس ماڈیول کے ذریعہ فراہم کردہ تربیتی ملازمین میں COVID-19 کی منتقلی کو ہر سطح پر روکنے اور اس میں کمی لانے میں مدد دے گی۔

جناب محمد عامر نذیر نیجنگ ڈائریکٹر، پی ایم ڈی ایف سی کے تعاون اور جناب شعیب افتخار جنرل مینجر، آئی ڈی، پی ایم ڈی ایف سی اور ان کی ٹیم کی مستقل کاوشوں سے اس مینوئل کو مکمل کیا گیا ہے۔

فہرست اسباق

01	کوویڈ-19 کا تعارف	باب 1
06	COVID-19 کیسے پھیلتا ہے	باب 2
11	کوویڈ-19 کی علامات	باب 3
14	کوویڈ-19 سے روک تھام	باب 4
41	COVID-19 کے بارے میں مفروضات اور حقائق	باب 5
47	انتظامیہ اور عملہ کی ذمہ داریاں	باب 6

باب 1

باب-1 کوویڈ 19 کا تعارف

مقصد: اس ماڈیول کا مقصد ٹریننگ میں شریک افراد کو کورونا وائرس کے پس منظر اور COVID-19 کا تعارف کروانا ہے۔

اہم نکات

- COVID-19 کے معنی
- COVID-19 کی تاریخ اور اقسام
- COVID-19 کے اثرات

کل وقت: 15 منٹ



باب-1 کوویڈ-19 کا تعارف

1.1 کوویڈ-19 کیا ہے:

کوویڈ-19 ایک نظام تنفس کی بیماری ہے جو کہ کورونا وائرس کی ایک قسم ہے۔

'CO' کا مطلب کورونا

'VI' وائرس کے لئے

'D' Disease کیلئے یعنی کہ بیماری کے لیے ہے۔

'19' سال 2019 کے لئے جس میں یہ وائرس دریافت ہوا تھا۔



1.2 کورونا کی دریافت

اس کی شروعات چین سے ہوئی اور یہ دیکھتے ہی دیکھتے تمام دنیا بشمول امریکہ میں پھیل گیا۔ COVID-19 کے بین الاقوامی اثرات اس وبائی مرض کی شدت میں روزمرہ زندگی کے تمام کاروبار بشمول سفر، تجارت، سیاحت، اشیائے خوردونوش اور مالیاتی بازار کو متاثر کیا ہے۔

1.3 دیگر کورونا وائرس:

کورونا وائرس، وائرسوں کا ایک بہت بڑا کنبہ ہے جو عام سردی سے لے کر زیادہ سنگین بیماریوں جیسے مڈل ایسٹ ریسپیریلی سنڈروم (ایم ای آر ایس) اور شدید اکیوٹ ریسپیریٹری سنڈروم (سارس) تک کی بیماری کا سبب بنتے ہیں۔

1.4 COVID-19 کا اثر:

کوویڈ-19 وبائی بیماری سے دنیا بھر میں انسانی زندگی کا بہت نقصان ہوا ہے اور اس سے صحت عامہ، نظام خوراک اور کاروباری دنیا کو ایک چیلنج کا سامنا ہے۔



اس وبائی مرض کی وجہ سے معاشی اور معاشرتی نقصان ہوا ہے۔



15 فروری، 2021 تک، کورونا کیسز کی تعداد درج ذیل ہیں:

اموات	صحت یاب	کورونا کیسز	
2,470,000	63,000,000	112,000,000	دنیا بھر میں
12,658	536,000	573,000	پاکستان میں



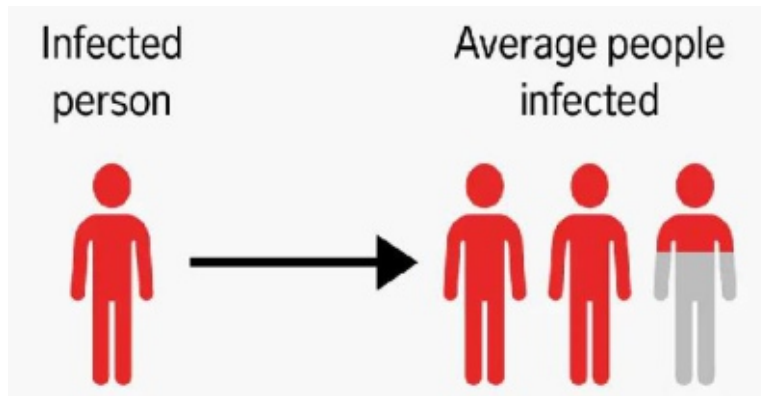
باب-2 کوویڈ-19 کیسے پھیلتا ہے

مقصد: اس ماڈیول کا مقصد ٹریننگ کے شرکاء کو COVID-19 کے پھیلاؤ کے بارے میں آگاہی دینا۔

اہم نکات

• COVID-19 کا مختلف ذرائع سے پھیلاؤ۔

کل وقت: 30 منٹ

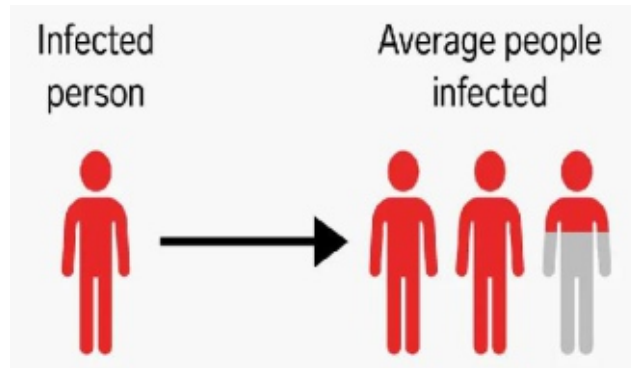


باب-2 کوویڈ-19 کیسے پھیلتا ہے

COVID-19 بنیادی طور پر ایک دوسرے سے قریبی رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے، بشمول، ایسے افراد کے درمیان جو 6 فٹ کے فاصلے کے اندر ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو متاثرہ ہیں لیکن علامات نہیں دکھاتے ہیں وہ دوسروں میں بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

2.1 ایک فرد سے دوسرے فرد تک:

ایک COVID-19 متاثرہ شخص دو یا زیادہ صحت مند افراد کو متاثر کر سکتا ہے۔



2.1a ایک COVID-19 عام طور پر قریبی رابطے کے دوران پھیلتا ہے:

- وہ افراد جو اس شخص سے جسمانی طور پر قریبی (6 فٹ کے اندر) رابطہ رکھتے ہیں جو کوویڈ-19 کا شکار ہیں تو اس شخص سے براہ راست انفیکشن کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



- کوویڈ-19 سے متاثرہ افراد کے کھانسنے، چھینکنے، باتیں کرنے یا سانس لینے سے جو بوندیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ بوندیں مختلف سائز میں ہوا میں بکھر جاتی ہیں۔



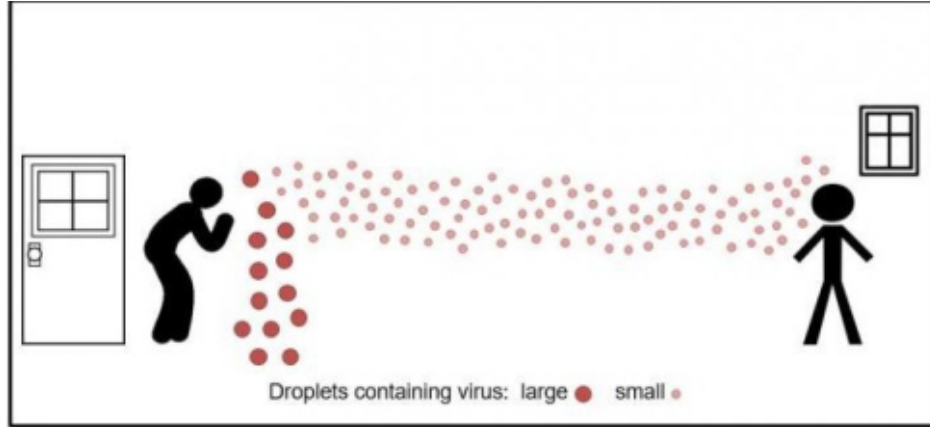
- انفیکشن بنیادی طور پر سانس کی بوندوں کی وجہ سے ہوتا ہے جب کوئی شخص کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ رکھتا ہے جس کو COVID-19 ہے۔
- سانس کی بوندیں انفیکشن کا باعث بنتی ہیں جب وہ سانس یا منہ کے ذریعے کسی صحت مند جسم میں داخل ہوتی ہیں۔
- جیسے ہی COVID-19 والے شخص سے سانس کی مزید بوندیں نکلتی ہیں، ان قطروں کی حرارت کم ہوتی جاتی ہے۔ کشش ثقل کی وجہ سے بڑی بوندیں ہوا سے باہر گرتی ہیں۔ چھوٹی چھوٹی بوندیں اور ذرات ہوا میں بکھر جاتے ہیں۔



2.1b COVID-19 کا ہوا سے پھیلاؤ

- کچھ چھوٹی چھوٹی بوندوں اور ذرات میں وائرس کے اضافے سے کچھ انفیکشن پھیل سکتے ہیں جو منٹوں سے گھنٹوں ہو میں رہتے ہیں۔ یہ وائرس ان لوگوں کو متاثر کر سکتے ہیں جو انفیکشن والے شخص سے 6 فٹ کی دوری پر ہیں یا وہ شخص اس جگہ پر تھا۔
- اس طرح کے پھیلاؤ کو ہوا سے چلنے والی ٹرانسمیشن کہا جاتا ہے اور یہ ایک اہم طریقہ ہے جس سے تپ دق، خسرہ اور چکن پوکس جیسے انفیکشن پھیلتے ہیں۔
- اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ کوویڈ-19 سے متاثرہ افراد ایسے لوگوں کو بھی متاثر کرتے ہیں جو 6 فٹ سے کم دوری پر تھے یا بند جگہوں پر تھے جہاں پر ہوا کا گزرنا کافی تھا۔ مثال کے طور پر بعض اوقات متاثرہ شخص گانے یا ورزش کے دوران بھاری سانس لے رہا ہوتا ہے۔
- ان حالات میں، سائنس دانوں کا خیال ہے کہ COVID-19 سے متاثر لوگوں سے نکلنے والی متعدد چھوٹی بوندوں اور ذرات کی مقدار نے اس وائرس کو دوسرے لوگوں تک پھیلانے کے لیے کافی حد تک کردار ادا کیا ہے۔ متاثرہ افراد کو جس وقت کوویڈ-19 ہو اس وقت کوویڈ-19 کا شخص اسی جگہ پر تھا یا اس کے بعد روانہ ہوا۔

- دستیاب نمبر و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ وائرس کے پھیلاؤ کی بڑی وجہ COVID-19 کے متاثرہ افراد سے قریبی رابطہ ہے۔



c 2.1 COVID-19 عام طور آلودہ سطحوں کے ساتھ رابطے کے ذریعے پر پھیلتا ہے

سائنس کا قطرہ سطحوں اور اشیاء پر بھی اتر سکتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ کسی فرد کو ویڈ-19 ہو سکتا ہے کسی سطح یا شے کو چھونے سے جس پر وائرس ہے اور پھر اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے ہو سکتا ہے۔

COVID-19 کی زندگی مختلف سطحوں پر	
CoVID-19 زندگی	سطح کی قسم
5 دن	دھات (دروازے کی نوٹس، زیورات، چاندی وغیرہ)
4 دن	لکڑی
2-3 دن	پلاسٹک (فوڈ کنٹینر، بس سیٹیں وغیرہ)
3- دن	Stainless Steels
24 گھنٹے	گتے (شپنگ باکس)
2-8 گھنٹے	ایلو مینیم
5 دن	گلاس
5 دن	سرامک



باب-3 کوویڈ19 کی علامات

مقصد: اس ماڈیول کا مقصد ٹریننگ شریک افراد کو COVID-19 کی علامات کو سمجھانا ہے۔

اہم نکات

• COVID-19 کی علامات بیان کر سکیں۔

کل وقت: 20 منٹ



باب-3 کوویڈ19 کی علامات

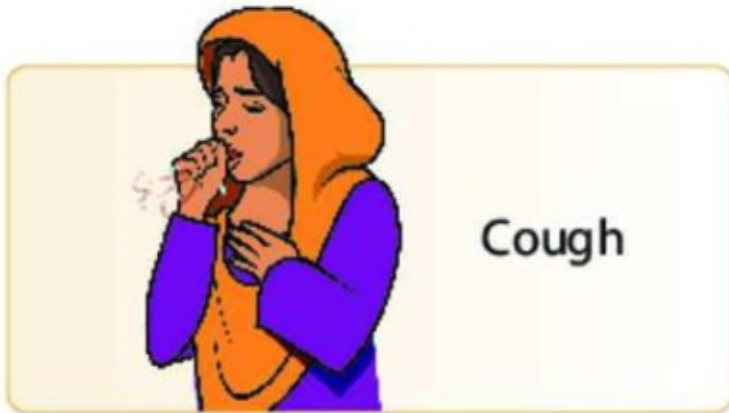
COVID-19 ایک سانس کی تکلیف ہے جو کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اکثر اس بیماری میں مبتلا لوگوں کو ان علامات کا پتا نہیں چلتا۔ زیادہ تر لوگوں میں ہلکی علامات ہوں گی اور وہ خود ہی بہتر ہو جائیں گے۔ لیکن تقریباً 6 میں سے 1 کو شدید دشواریوں کا سامنا کرنا پڑے گا، جیسے سانس لینے میں دشواری۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے یا آپ کو ذیابیطس اور دل کی بیماریوں میں مبتلا ہیں تو آپ میں کوویڈ19 بیماری کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

کوویڈ19 مختلف لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ زیادہ تر متاثرہ افراد ہلکی یا درمیانی قسم کی بیماری میں مبتلا ہوں گے اور بغیر کسی اسپتال میں داخل ہونے کے ٹھیک ہو جائیں گے۔

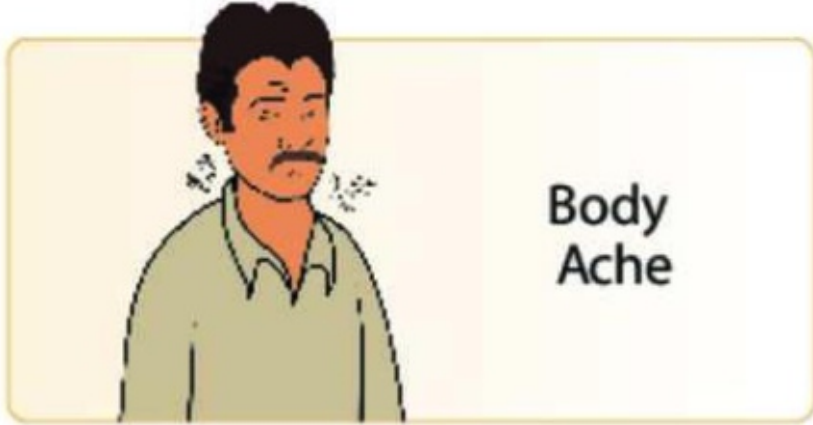


عام علامات

- بخار
- تھکاوٹ
- خشک کھانسی



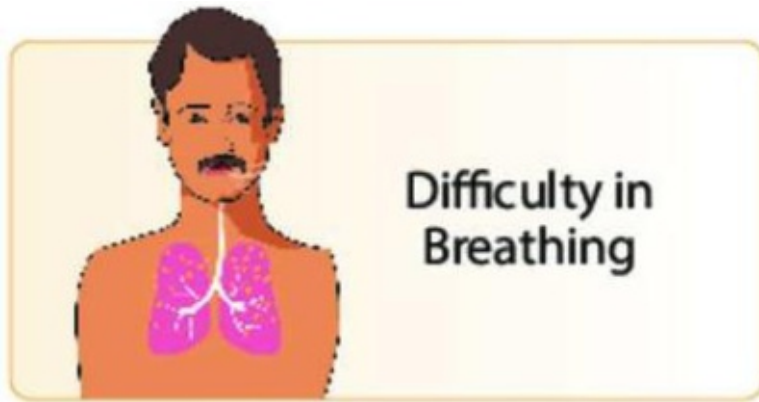
3.2 ہلکی علامات:



- جسم میں درد
- گلے کی سوزش
- پیٹ کی تکلیف
- سر درد
- ذائقہ یا بو کا محسوس نہ ہونا
- جلد کی تکلیف یا انگلیوں کی رنگت تبدیل ہونا

سنجیدہ علامات:

- سانس لینے میں دشواری
- سینے میں درد یا دباؤ
- بولنے یا ہلنے جلنے سے محروم ہونا



عام طور پر یہ علامات آپ کے کورونا وائرس سے متاثر ہونے کے 5 سے 6 دن میں نظر آتی ہیں جبکہ اکثر اوقات یہ 14 دن میں نظر آتی ہیں۔

باب-4 کوویڈ-19 سے بچاؤ کے طریقہ کار

مقصد: اس ماڈیول کا مقصد ٹریننگ کے شرکاء کو کورونا سے بچنے کی حفاظتی تدابیر اور ان کے طریقے بتانے ہیں۔

اہم نکات:

کورونا سے بچاؤ کی تدابیر اور ان کے بچاؤ کے طریقہ کار

کل وقت: 120 منٹ



باب-4 کوویڈ-19 سے بچاؤ کے طریقہ کار

4.1 کوویڈ-19 کو کیسے روکا جائے؟

آپ حفاظتی تدابیر استعمال کر کے کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو سست کرنے کے اقدامات کر سکتے ہیں۔

- جب بھی ممکن ہو، دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہو۔ یہ COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں بہت اہم ہے۔



- دوسروں کے آس پاس ہونے پر اپنے منہ اور ناک کو ماسک سے ڈھانپیں۔ اس سے قریبی رابطے اور ہوا سے ہونے والی منتقلی کو رونا وائرس کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



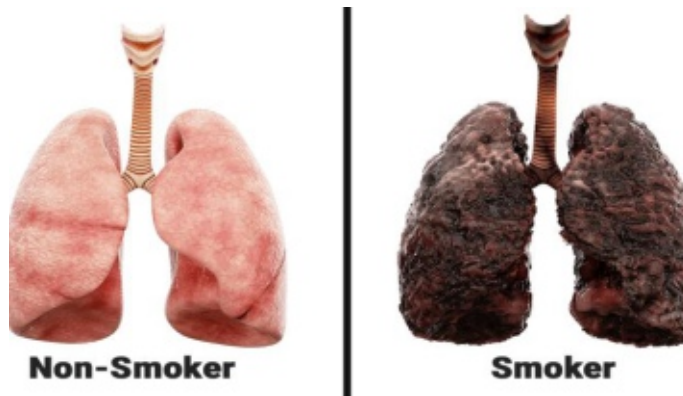
- اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہیں تو، ایک ہینڈ سینڈائزر استعمال کریں۔



- ہجوم والی جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ بند جگہیں مناسب طریقے سے ہوادار ہیں۔ عام طور پر کھلی اور اچھی ہوا کے گزر والی جگہیں کورونا وائرس کے خطرے سے کم ہوتی ہیں۔



- تمباکو نوشی اور دیگر سرگرمیوں سے پرہیز کریں جو پھیپھڑوں کو کمزور کرتے ہیں



- گھر میں رہیں اور بیمار ہونے پر دوسروں سے الگ تھلگ رہیں۔



- اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔



4.2 معاشرتی دوری کے ایس او پیز :

4.2a معاشرتی دوری کیا ہے؟

معاشرتی دوری ایک ایسا فاصلہ ہے جو آپ اپنے اور ایسے لوگوں کے درمیان کرتے جن سے آپ کا گھریلو، جسے "جسمانی فاصلہ" بھی کہا جاتا ہے، کا مطلب ہے اپنے اور اپنے آپ سے تعلق رکھنے والے دوسرے لوگوں کے درمیان فاصلہ رکھنا۔

معاشرتی دوری کی مشق کرنے کے لئے دوسرے لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ (تقریباً 2 بازو کی لمبائی) کا فاصلہ رکھیں۔ COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے، روزمرہ کی روک تھام کے دیگر اقدامات کے ساتھ مل کر معاشرتی دوری کی مشق کرنی چاہیے، اس میں شامل ہے کہ ماسک پہننا، دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کرنا، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے دھونا ہے۔



4.2b معاشرتی دوری کی مشق کیوں؟



COVID-19 بنیادی طور پر ان لوگوں میں پھیلتا ہے جو طویل عرصے تک قریبی رابطے (تقریباً 6 فٹ کے اندر) میں ہوتے ہیں۔ یہ پھیلتا ہے جب ایک متاثرہ شخص کھانسی، چھینک، یا بات چیت کے درمیان منہ یا ناک سے بوندوں کا اخراج کرتا ہے تو اپنے آس پاس کے لوگوں میں کوویڈ 19 کے جراثیم پھیلاتا ہے۔ حالیہ مطالعات سے پتہ چلتا ہے جو لوگ متاثرہ ہیں لیکن علامات نہیں رکھتے ہیں وہ بھی COVID-19 کے پھیلاؤ میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ چونکہ لوگوں میں وائرس پھیل جاتا ہے اس سے پہلے انھیں معلوم ہو کہ وہ بیمار ہیں، لہذا یہ ضروری ہے کہ جب بھی ممکن ہو تو دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہیں، چاہے آپ کو یا انکو ہی کوئی علامت نہ ہو۔ سماجی دوری خاص طور پر ان لوگوں کے لئے اہم ہے جن کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ ہے۔ اگر آپ COVID-19 سے بیمار ہیں، علامات COVID-19 کے مطابق ہیں، یا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں ہیں جس کو COVID-19 ہے تو، اس وقت تک گھر میں اور دوسرے لوگوں سے دور رہنا ضروری ہے جب تک کہ دوسروں کے آس پاس رہنا محفوظ نہ ہو۔ کوئی فرد کسی ایسی سطح یا شے کو چھوئے جس پر وائرس ہے اور پھر اپنے ہی منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوئے تو اس سے کوویڈ 19 کا متاثرہ ہو جائے۔ معاشرتی دوری سے گھروں سے باہر آلودہ سطحوں اور متاثرہ افراد کے ساتھ رابطے میں آنے کے مواقع کو محدود کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگرچہ شدید بیماری کا خطرہ ہر ایک کے لئے مختلف ہو سکتا ہے، لیکن کوئی بھی COVID-19 سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اس پھیلاؤ کو کم کرنے اور اپنے اپنے کنبے کی حفاظت میں ہر ایک کا کردار ہے۔ COVID-19 کو روکنے کے لئے روزمرہ اقدامات پر عمل کرنے کے علاوہ، آپ اور دوسروں کے مابین فاصلہ رکھنا ایک بہترین ذریعہ ہے جو ہمیں اس وائرس سے بچنے اور معاشرے میں اس کے پھیلاؤ سے بچاتا ہے۔

معاشرتی دوری کے طریقہ کار

عمومی طور پر باہر جاتے وقت، دوسرے لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہنا اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے ماسک پہننا ضروری ہے۔ جب آپ باہر جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو معاشرتی دوری کی مشق کے لئے درج ذیل نکات پر غور کریں۔

- باہر جانے سے پہلے جانے: باہر جانے سے پہلے، جہاں پر رہتے ہو وہاں کے اداروں کی مقامی ہدایات کی پیروی کریں۔



- سفر کے لئے تیاری: جب عوامی ٹرانزٹ استعمال کریں دوسرے مسافروں یا ٹرانسپورٹ آپریٹرز سے کم سے کم 6 فٹ فاصلہ رکھنے کی کوشش کریں۔



- کام کرتے وقت رابطے کی حد: جب آپ کو ضرورت ہو تو صرف ذاتی طور پر گھریلو لوازمات فروخت کرنے والے اسٹوروں پر جائیں، اور خریداری کے دوران اور لائنوں میں دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہیں۔ اگر ممکن ہو تو دوسروں سے روبرو رابطے کو محدود کرنے کے لئے ڈرائیو تھررو، پک اپ، یا ڈاک کی خدمات کا استعمال کریں۔ تبادلے کے دوران اپنے اور ڈیلیوری سروس فراہم کرنے والوں کے مابین 6 فٹ فاصلہ برقرار رکھیں اور ماسک پہنیں۔



4.3 چہرے کا ماسک ایس اوپیز:



- جب آپ ماسک پہنتے ہیں تو آپ دوسروں کی حفاظت کرتے ہیں۔ اور ہر کوئی ماسک پہنتا ہے تو یہ کوویڈ 19 سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے۔

- ماسک معاشرتی دوری کا متبادل نہیں ہے۔ کم سے کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہنے کے علاوہ بھی ماسک کو پہننا جانا چاہئے، خاص طور پر جب گھر کے اندر آپ کے گھر والے نہیں رہتے ہیں۔
- ماسک کو ناک اور منہ کو مکمل طور پر ڈھانپنا چاہئے اور بغیر کسی خالی پن کے چہرے کو مکمل طور پر فٹ ہونا چاہئے۔
- سفر کے دوران بھی ماسک پہننا چاہیے۔
- 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو ماسک پہننا ضروری ہے جب وہ کہیں باہر یا وہ جب ایسے افراد کے آس پاس ہوں جو ان کے گھر میں نہیں رہتے ہیں۔
- آپ جس کے ساتھ رہتے ہیں اگر وہ COVID-19 کی علامات سے بیمار ہے یا اس کا کوویڈ 19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو اپنے گھر کے اندر ماسک پہنیں۔
- اپنے ہاتھوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ کے لئے صابن اور پانی سے دھوئے یا اپنے ماسک کو چھونے یا اتارنے کے بعد کم از کم سینینٹائزر کا استعمال کریں۔
- ماسک ضروری نہیں جب آپ اپنے گھر سے باہر اکیلے ہوں یا آپ اپنے گھر کے لوگوں کے ساتھ ہوں۔

4.3a اپنے ماسک کو صحیح طریقے سے پہنیں



- ماسک لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئے یا ہاتھوں پر سینٹائزر استعمال کریں۔
- ماسک کو اپنی ناک اور منہ پر رکھیں اور اسے اپنی ٹھوڑی کے نیچے محفوظ کریں۔
- ماسک کو اپنے چہرے کے اطراف سے تنگ کریں، ڈوری کو اپنے کانوں گرد گھمائلیں یا اپنے سر کے پیچھے باندھ لیں۔

- اگر آپ کو اپنے ماسک کو مسلسل ایڈجسٹ کرنا پڑتا ہے یا یہ ٹھیک سے فٹ نہیں ہوتا ہے تو آپ کو ماسک کی کوئی دوسری قسم یا برانڈ تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ آسانی سے سانس لے سکتے ہیں اس کو یقینی بنائیں

4.3b ماسک کا صحیح استعمال:



- COVID-19 پھیلاؤ سے بچنے کے لئے اپنی ناک اور منہ پر ماسک پہنیں۔
- عوامی تقریبات میں ماسک پہنیں: جب ایسے افراد کے آس پاس جو آپ کے گھر میں نہیں رہتے ہیں، خاص طور پر جب گھر کے اندر اور جب آپ کے ساتھ رہنے والے لوگوں سے چھ فٹ رہنا آپ کے لئے مشکل ہو سکتا ہے۔

- سردی کے موسم میں اپنے ماسک کو اپنے اسکارف کے نیچے رکھیں۔
- اگر پسینے یا بارش سے ماسک بھیگ جائے تو دوسرے ماسک کا استعمال کریں۔

- گیلے ماسک کو دھو کر استعمال کریں۔

4.3c ماسک غلط استعمال



- ماسک کو اپنے گلے میں یا اپنے ماتھے پر رکھنا۔
- ماسک کو ٹچ کرنا، اور اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو، اپنے ہاتھ دھولیں یا ہاتھوں پر سینڈیٹائزر کا استعمال کریں۔

4.3d ماسک کے فائدے

- آپ کا ماسک آپ کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت میں مدد کرتا ہے
- CoVID-19 بنیادی طور پر سانس کی بوندوں سے ایک شخص سے دوسرے شخص تک پھیلتا ہے۔ جب آپ کھانسی کرتے ہو، چھینکتے ہو، بات کرتے ہو، چیختے ہو یا گاتے ہو تو سانس کی بوندیں ہو ا میں سفر کرتی ہیں۔ اس کے بعد یہ بوندیں لوگوں کے منہ یا ناک میں اتر سکتی ہیں جو آپ کے قریب ہیں یا وہ ان بوندوں کو سانس کے ذریعے لے سکتے ہیں۔
- آپ کی سانس کی بوندوں کو دوسروں تک پہنچنے سے روکنے میں مدد کرنے کے لئے ماسک ایک آسان رکاوٹ ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جب ناک اور منہ پر پہنا جاتا ہے تو ماسک بوندوں کے سپرے کو کم کرتے ہیں۔

• آپ کو ماسک پہننا چاہئے، چاہے آپ بیمار محسوس نہیں بھی کر رہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ متعدد مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ ایسے افراد میں بھی COVID-19 کی علامات پائی جاتی ہیں جن لوگوں میں ابھی تک علامات (اسمپٹومیٹک) نہیں ہیں یا ان ظاہر نہیں ہوئیں پھر بھی یہ دوسرے لوگوں میں وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ ماسک پہننا آپ کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت میں مدد کرتا ہے، اگر آپ انفیکشن میں ہیں لیکن علامات نہیں ظاہر ہو رہی ہیں۔

• ماسک پہننا خاص طور پر اس لئے ضروری ہے کہ جب آپ ایسے لوگوں کے ساتھ گھر کے اندر ہوتے ہیں جن کے ساتھ آپ رہتے نہیں ہیں اور آپ نے ان سے 6 فٹ کا فاصلہ نہیں رکھا ہو کیونکہ COVID-19 بنیادی طور پر ان لوگوں میں پھیلا ہوتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ قریبی رابطے میں ہوتے ہیں۔

4.3e ماسک کن کو پہننا چاہئے

- 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد
- جب بھی آپ پبلک مقامات پر ہوں۔
- جب بھی آپ پبلک ٹرانسپورٹ پر سفر کر رہے ہو
- جب آپ ایسے لوگوں کے آس پاس ہوں جو آپ کے ساتھ نہیں رہتے ہیں، بشمول آپ کے گھر کے اندر یا کسی اور کے گھر کے اندر
- آپ کے گھر کے اندر اگر آپ کے ساتھ رہنے والا کوئی COVID-19 کی علامات سے بیمار ہے یا اس کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے۔

4.3f ماسک سے کس کو استثنیٰ حاصل ہے:

مندرجہ ذیل قسم کے لوگوں کو ماسک پہننے کی ضرورت سے نہیں ہے:

- 2 سال سے کم عمر کا بچہ۔
- ایک معذوری والا شخص جو معذوری سے متعلق وجوہات کی بنا پر ماسک نہیں پہن سکتا، یا ماسک کو محفوظ طریقے سے نہیں پہن سکتا ہے۔
- ایک ایسا شخص جس کے لئے کام کی جگہ پر ماسک پہننا، اس کی صحت، حفاظت، یا نوکری کی ڈیوٹی کے لئے خطرہ پیدا کر سکتا ہے۔

4.3g کپڑے کا ماسک:

کپڑے والے ماسک کے لئے سب سے زیادہ موثر کپڑا۔

- کاٹن کے کپڑے کا ماسک پہننے
- سانس لینے کے قابل۔
- ماسک دو تہوں والے۔

4.4 ہاتھ دھونے کے ایس او پیز:



ہاتھ دھونے سے آپ صحت مندرہ سکتے ہیں اور سانس اور اسہال سے ہونے والے انفیکشن کو ایک فرد سے دوسرے شخص تک پھیلنے سے روک سکتے ہیں۔ جراثیم دوسرے لوگوں یا سطحوں سے پھیل سکتے ہیں جب آپ:

- بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک اور منہ کو چھوئے
- بغیر دھوئے ہاتھوں سے کھانا اور مشروبات تیار کریں یا کھائیں
- آلودہ سطح یا اشیاء کو چھونے سے
- اپنے ہاتھوں پر ناک چھڑکیں، کھانسیں، یا چھینکیں اور پھر دوسرے لوگوں کے ہاتھوں یا عام اشیاء کو چھوئیں۔

4.4a ہاتھ دھونے کے اوقات :

ہاتھوں کو دھو کر آپ اپنے اور اپنے چاہنے والوں کو صحت مندرہنے میں مدد کر سکتے ہیں، خاص طور پر ان اہم اوقات کے دوران جب آپ کے ملنے والوں میں جراثیم پھیلنے کا امکان ہوتا ہے:

- کھانا تیار کرنے سے پہلے، دوران اور بعد میں



- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں



- گھر میں کسی کی دیکھ بھال سے پہلے اور بعد میں جو الٹی یا اسہال سے بیمار ہے



- کٹ یا زخم کا علاج کرنے سے پہلے اور بعد میں



- ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد



- بچوں کا لنگوٹ تبدیل کرنے بعد



- اپنی ناک صاف کرنے، کھانسی، یا چھینکنے کے بعد



- کسی جانور، جانوروں کے کھانے، یا جانوروں کے فضلہ کو چھونے کے بعد



- پالتو جانوروں کے کھانے یا پالتو جانوروں کے علاج سے نمٹنے کے بعد



- کوڑے کو چھونے کے بعد

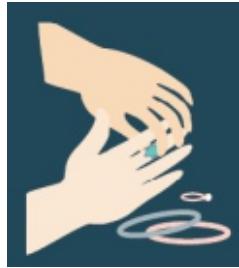


4.4b ہاتھ دھونے کے طریقہ کار:

اپنے ہاتھ دھونا آسان ہے، اور یہ جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ آپ کے گھر اور کام کی جگہ سے لے کر بچوں کی دیکھ بھال کی سہولیات اور اسپتالوں تک، صاف ہاتھ جراثیم کو ایک فرد سے دوسرے اور پوری برادری میں پھیلنے سے روک سکتے ہیں۔

ہر بار ان پانچ مراحل پر عمل کریں۔

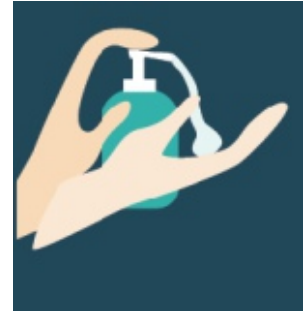
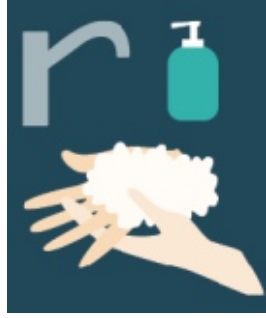
1. زیور اتار کر ہاتھ دھوئیں۔



2. صاف، بہتے ہوئے پانی (گرم یا ٹھنڈا) سے اپنے ہاتھ گیلے کریں، نل بند کر دیں، اور صابن لگائیں۔



3. اپنے ہاتھوں کو صابن کے ساتھ مل کر ہلائیں۔ اپنے ہاتھوں کے پیچھے، اپنی انگلیوں کے درمیان اور اپنے ناخنوں کے نیچے صفائی کرو۔



4. کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔



5. اپنے ہاتھوں کو صاف، بہتے ہوئے پانی کے نیچے اچھی طرح سے دھوئیں۔



6. صاف ستھرے تولیہ سے خشک کریں۔





4.4 c پیڈ سینٹائزر کا استعمال:



سینٹائزر بہت سے حالات میں ہاتھوں پر جراثیم کی تعداد کو تیزی سے کم کر سکتا ہے۔ البتہ،

- سینٹائزر ہر طرح کے جراثیم سے نجات نہیں پاتے ہیں۔
- سینٹائزر اس وقت اتنا موثر نہیں ہوتا جب ہاتھ گندے یا چکنے ہو۔
- ہاتھ سے نجات حاصل کرنے والی کیڑے مار دواؤں اور بھاری دھاتوں جیسے ہاتھوں سے نقصان دہ کیمیکلز کو نہیں ہٹا سکتا ہے۔

4.4d ہاتھ پر سینٹائزر کا استعمال کیسے کریں؟

سینٹائزر بہت سے حالات میں ہاتھوں پر جراثیم کی تعداد کو تیزی سے کم کر سکتے ہیں۔ البتہ،

- سینڈٹائزر کو ایک ہاتھ کی ہتھیلی میں لگائیں
- اپنے ہاتھ مل کر رگڑیں۔
- سینڈٹائزر کو اپنے ہاتھوں اور انگلیوں کی تمام سطحوں پر رگڑیں جب تک کہ آپ کے ہاتھ خشک نہ ہوں۔ اس میں لگ بھگ 20 سیکنڈ لگیں گے۔

4.5 بھیڑ سے بچیں :

4.5a باہر جانے کے ممکنہ خطرات کو سمجھنا



جب معاشرے اور کاروبار کھل رہے ہوں گے تو، ممکن ہے کہ کچھ روز مرہ کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے کے طریقے تلاش کر رہے ہوں۔ اگرچہ انفیکشن کے صفر خطرے کو یقینی بنانے کے لئے کوئی راستہ نہیں ہے، اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کو بچانے کے لئے اور کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کے لئے ممکنہ خطرات اور کس طرح کی روک تھام کے مختلف طریقوں کو اپنائیں۔

4.5b بھیڑ کے خطرات:

بھیڑ کا خطرہ بہت سے عوامل پر منحصر ہوتا ہے، جیسے:

- کیا آپ کی کمیونٹی میں کوویڈ 19 پھیل رہا ہے؟
- کیا آپ کا کسی ایسے شخص سے قریبی رابطہ ہوا ہو جو بیمار ہے یا کسی ایسے شخص سے جو ماسک نہیں پہنے ہوئے تھا
- کیا آپ کو شدید بیماری کا خطرہ ہے؟
- کیا آپ کو ویڈ 19 سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے روزمرہ اقدامات کرتے ہیں؟
- دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے خطرہ بڑھتا ہے، عام طور پر، آپ دوسروں کے ساتھ جتنا قریب سے ملتے ہیں اور اتنا ہی ملنا ہوتا ہے، کوویڈ 19 کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تو، اس کے بارے میں سوچیں:

آپ کتنے لوگوں سے ملیں گے؟



- زیادہ لوگوں سے بات چیت کرنا آپ کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔
- ایسے لوگوں کے ساتھ ایک گروپ میں شامل ہونا آپ کے خطرے کو بڑھاتا ہے جو معاشرتی دوری نہیں رکھتے یا ماسک نہیں پہنتے۔
- نئے لوگوں کے ساتھ مصروف ہونا (جیسے، جو آپ کے ساتھ نہیں رہتے) آپ کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے۔
- کچھ لوگوں میں وائرس ہوتا ہے اور ان میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، اور ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ علامات کے بغیر لوگ دوسروں میں کتنی بار وائرس منتقل کر سکتے ہیں۔

کیا آپ اپنے اور دوسروں کے درمیان 6 فٹ جگہ رکھ سکتے ہو؟



- آپ دوسرے لوگوں کے قریب ہوں گے جو انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں، آپ کے بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھنا خاص طور پر ان لوگوں کے لئے اہم ہے جن کو شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، جیسے بوڑھے بالغ افراد اور بنیادی طبی حالت کے حامل افراد۔
- اندرونی جگہیں بیرونی جگہوں کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہیں جہاں لوگوں کو الگ رکھنا مشکل ہو سکتا ہے اور ہوا میں کم ہے۔

آپ کا لوگوں کے ساتھ میل جول کا دورانیہ ہے؟



- ان لوگوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا آپ کے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

- لوگوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے سے ان کے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اگر آپ میں انفیکشن موجود ہے تو دوسرے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے میں آپ میں انفیکشن کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

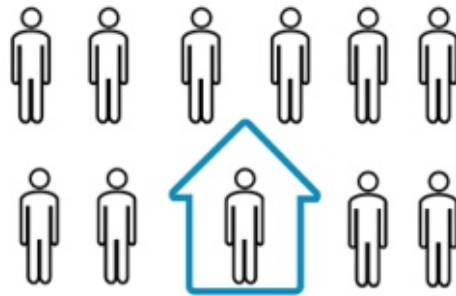
کون سی سرگرمیوں آپ کو محفوظ بناتی ہیں؟



- آپ اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 6 فٹ جگہ برقرار رکھ سکتے ہیں۔ COVID-19 ان لوگوں کے درمیان آسانی سے پھیل جاتا ہے جو ایک دوسرے کے 6 فٹ کے اندر ہیں۔
- ان کو کھلی جگہوں پر رکھا جاتا ہے۔ کم ونٹیسیٹیشن والے اندرونی مقامات جہاں لوگوں کو الگ رکھنا مشکل ہو سکتا ہے وہ زیادہ خطرہ ہے۔
- لوگ ماسک پہنے ہوئے ہیں۔ ماسک پہنے بغیر بات چیت کرنے سے آپ کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

4.6 اگر آپ بیمار ہو تو گھر ہی رہیں:

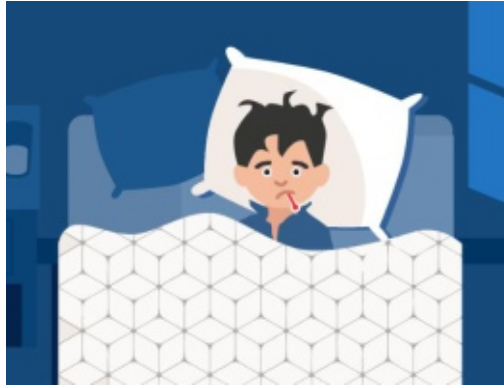
اگر آپ کو ویڈ 19 کا شکار ہیں تو فوری طور پر اپنے آپ کو اپنے گھر والوں سے الگ کر لیں۔



آپ کے اس عمل سے آپ کے گھر والوں محفوظ بنانے میں مدد ملے گی۔
کن لوگوں کو آسولیٹ ہونا چاہیے؟

- جو لوگ بیمار ہیں اور گھر میں صحت یاب ہو سکتے ہیں۔
- جن لوگوں میں علامات نہیں مگر ان کا ٹیسٹ مثبت ہے

آسولیشن کا طریقہ کار:



- گھر پر رہیں۔
- اپنے آپ کو تنہائی میں رکھیں۔
- فیس ماسک استعمال کریں۔
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر ہاتھ رکھیں۔
- اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔
- اپنی ذاتی اشیاء کسی کے ہاتھ نہیں
- اپنے کمرے اور باتھ روم کو صاف رکھیں۔
- اپنی بیماری کا مشاہدہ کریں۔
- جب طبیعت بہتر ہو تب ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر باہر نہ نکلیں۔

4.7 اپنے گھر کو صاف اور جراثیم سے پاک کیسے رکھا جائے:

- پہلے صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے کسی بھی گندی سطح کو صاف کریں، پھر جراثیم کشی کا استعمال کریں۔
- اپنے گندے کپڑے باقاعدگی سے دھوئیں۔
- 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اکثر اپنے ہاتھ دھوئے۔
- اگر کوئی بیمار ہے تو، بیمار شخص (اگر ممکن ہو تو) کے لئے الگ کمرے اور باتھ روم رکھیں۔
- اپنے گھر کو ہوادار رکھیں۔

4.8 تمباکو نوشی اور کوویڈ 19 کا خطرہ:



- کسی بھی طرح کی تمباکو تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کی صلاحیت کم ہوتی ہے اور سانس کے بہت سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور سانس کی بیماریوں کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- COVID-19 ایک متعدی بیماری ہے جو بنیادی طور پر پھیپھڑوں پر حملہ کرتی ہے۔

- تمباکو نوشی پھیپھڑوں کے فعل کو متاثر کرتی ہے جس سے جسم کو کورونا وائرس اور سانس کی دیگر بیماریوں سے لڑنا مشکل ہوتا ہے۔
- دستیاب تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والوں میں COVID-19 میں مبتلا ہو کر موت کا شکار ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

باب-5 کوویڈ-19 کے متعلق افسانے

مقصد: اس ماڈیول کا مقصد ٹریننگ کے شرکاء کا COVID-19 سے متعلق تصورات کو بہتر کرنا ہے۔

اہم نکات:

COVID-19 کے حقائق۔

کل وقت: 30 منٹ



باب-5 کوویڈ-19 کے متعلق افسانے



متک (Myth)

اپنے آپ کو سورج یا C25 ڈگری سے زیادہ درجہ حرارت پر رکھنا COVID-19 کو روکتا ہے۔

حقیقت (Fact)

اس سے قطع نظر کہ موسم کتنا گرم ہے آکوکوویڈ19 کے خطرات موجود ہیں۔ گرم موسم کے حامل ممالک میں COVID-19 کے کیس رپورٹ ہوئے ہیں۔

متک (Myth)

لہسن کھانے سے کورونا وائرس سے تحفظ فراہم ہوتا ہے۔

حقیقت (Fact)

لہسن ایک صحت مند کھانا ہے جس میں کچھ antimicrobial خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔ تاہم، موجودہ وباء سے کوئی ثبوت نہیں مل سکا ہے کہ لہسن کھانے نے لوگوں کو نئے کورونا وائرس سے بچایا ہے۔

متک (Myth)

کورونا وائرس صرف بوڑھوں کو متاثر کرتا ہے۔

حقیقت (Fact)

COVID-19 سے ہر عمر کے لوگ متاثر ہو سکتے ہیں۔ پہلے سے موجود طبی حالات (جیسے دمہ، ذیابیطس اور دل کی بیماری) کے حامل بوڑھے افراد اور لوگوں کو اگر یہ وائرس ہو جاتا ہے تو وہ شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔

متک (Myth)

آپ کو کرونا وائرس کے مرض سے پوری طرح سے صحت یاب نہیں ہو سکتے ہیں۔

حقیقت (Fact)

COVID-19 کے انفیکٹ ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو زندگی بھر اس میں مبتلا رہیں گے۔

متک (Myth)

کھانسی کے بغیر 10 سیکنڈ یا زیادہ سانس لینے کے قابل ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو ویڈ 19 سے آزاد ہیں۔

حقیقت (Fact)

آپ اس بات کی تصدیق نہیں کر سکتے ہیں کہ کیا آپ کے پاس سانس لینے کی اس مشق سے کورونا وائرس ہے، جو آپ کے لئے خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 بیماری پیدا کرنے والا وائرس ہے تو اس کی تصدیق کرنے کا بہترین طریقہ لیبارٹری ٹیسٹ کے ساتھ ہے۔

متک (Myth)

گرم غسل کرنے سے نئی کورونا وائرس سے بچ جاتا ہے۔

حقیقت (Fact)

گرم غسل لینے سے آپ کو کوڈ 19 پر پکڑ نہیں سکتے۔ آپ کے غسل یا شاور کے درجہ حرارت سے قطع نظر، آپ کے جسم کا عام درجہ حرارت $36.5^{\circ}C$ سے $37^{\circ}C$ کے ارد گرد رہتا ہے۔ دراصل، انتہائی گرم پانی سے گرم غسل کرنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ آپ کو جلا سکتا ہے۔

متک (Myth)

اینٹی بائیوٹکس نئے کورونا وائرس کی روک تھام اور علاج میں مؤثر ہیں۔

حقیقت (Fact)

نہیں، اینٹی بائیوٹکس وائرس کے خلاف کام نہیں کرتے، صرف بیکٹیریا۔ تاہم، اگر آپ کو COVID-19 کے لئے اسپتال میں داخل ہیں، تو آپ کو اینٹی بائیوٹکس مل سکتا ہے کیونکہ بیکٹیریا کو انفیکشن ممکن ہے۔

متک (Myth)

نیا کورونا وائرس لوگوں نے جان بوجھ کر بنایا تھا یا جاری کیا تھا۔

حقیقت (Fact)

وقت کے ساتھ ساتھ وائرس بدل سکتے ہیں۔ کبھی کبھار، بیماری کا پھیلاؤ تب ہوتا ہے جب ایک وائرس جو جانوروں میں عام ہوتا ہے جیسے سور، بیٹ یا پرندوں میں تبدیلیاں آتی ہیں اور انسانوں میں گزر جاتی ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ نیا کورونا وائرس کیسے ہوا۔

متک (Myth)

سرد موسم نے کوویڈ 19 کو ہلاک کر دیا۔

حقیقت (Fact)

ٹھنڈا موسم والے مقامات سمیت دنیا کے تمام حصوں میں کوویڈ 19 میں انفیکشن ہے۔

متک (Myth)

بیرون ملک سے بھیجے گئے سامان کو ترتیب دینا یا خریدنا آپ کو کوویڈ 19 میں متاثر کر سکتا ہے۔

حقیقت (Fact)

تجارتی پیکیج سے COVID-19 میں انفیکشن ہونے کا امکان کم ہے کیونکہ اس کا امکان بہت سے دنوں میں طے ہوا ہے اور گزرنے کے دوران مختلف درجہ حرارت اور حالات سے دوچار ہے۔

CoVID-19 حقیقت

CoVID-19 کوئی داستان نہیں، حقیقت ہے۔



باب-6 مینجمنٹ اور فرنٹ لائن اسٹاف کی ذمہ داریاں

مقصد: اس ماڈیول کا ہدف صحت اور حفاظت کو یقینی بنانے کے لئے انتظامیہ اور عملے کو اپنی ذمہ داریوں کی وضاحت کرنا ہے۔

اہم نکات

فرنٹ لائن اسٹاف کی ذمہ داریاں

مینجمنٹ کی ذمہ داریاں

کل وقت: 30 منٹ

باب-6 میجمنٹ اور فرنٹ لائن اسٹاف کی ذمہ داریاں



سینیٹری ورکرز میونسپل کمیٹیوں کا فرنٹ لائن عملہ ہے جس میں سب سے زیادہ انفیکشن پھیلنے کا خطرہ درپیش ہوتا ہے اس خطرے کی بڑی وجہ کام کے طویل اوقات نفسیاتی پریشانی، تھکاوٹ اور پیشہ ورانہ عمل شامل ہیں۔ اس دستاویز میں سینیٹری ورکرز کے حقوق اور ذمہ داریوں کو نمایا کیا گیا ہے، جس میں پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کے تحفظ کے لئے ضروری اقدامات بھی شامل ہیں۔

سینیٹری ورکرز کے حقوق میں یہ شامل ہوتا ہے کہ اس کا مینیجر:

- یہ یقینی بنانے کے لئے پوری ذمہ داری قبول کریں کہ پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کے خطرات کو کم سے کم کرنے کے لئے تمام ضروری حفاظتی اور حفاظتی اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔
- پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت سے متعلق معلومات، ہدایات اور تربیت فراہم کرنا، بشمول؛ انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول سے متعلق ریفریشر تربیت (آئی پی سی)۔ اور ذاتی حفاظتی سازوسامان (پی پی ای) کو اتارنے اور ضائع کرنے کا استعمال کرتے ہیں۔
- مشتبہ یا تصدیق شدہ COVID-19 مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والے ہیلتھ کیئر یا دوسرے عملے کو کافی مقدار میں مناسب پی پی ای کی فراہمی (ماسک، دستانے، چشمیں، گاؤن، ہاتھ صاف کرنے والا صابن اور پانی

، صفائی کی فراہمی (فراہم کریں، جیسے کارکنوں کو نقصان نہیں ہوتا ہے۔ پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی ضروریات کے اخراجات؛

• COVID-19 پر تکلیفی ایڈیٹس کے ذریعہ اہلکاروں سے واقف ہوں اور مریضوں کا اندازہ، ٹرائیج، ٹیسٹ اور علاج کرنے اور مریضوں اور عوام کے ساتھ انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول سے متعلق معلومات کا اشتراک کرنے کے لئے مناسب ٹولز مہیا کریں۔

• ضرورت کے مطابق، ذاتی حفاظت کے لئے مناسب حفاظتی اقدامات فراہم کیے جائیں۔

• کارکنوں کو واقعات کی اطلاع دینے کے لئے الزام تراشی سے پاک ماحول فراہم کریں، جیسے کہ نظام تنفس سے خون یا جسمانی رطوبت کا سامنا کرنا یا تشدد کے واقعات، اور متاثرین کی مدد سمیت فوری طور پر پیروی کے اقدامات اپنانا۔

• کارکنوں کو خود تشخیص، علامت کی اطلاع دہندگی اور بیمار ہونے پر گھر رہنے کی صلاح دیں۔

• وقفے کے ساتھ مناسب اوقات کار کو برقرار رکھنا؛

• صحت سے متعلق کارکنوں سے پیشہ ورانہ حفاظت اور ان کے کام کے صحت کے پہلوؤں پر مشورہ کریں اور پیشہ ورانہ بیماریوں کے معاملات کے لیبر انسپکٹوریٹ کو مطلع کریں۔

• جب تک آجرنے کوئی ضروری علاج معالجہ نہ کیا ہو تب تک کسی ایسے کام کی حالت میں واپس آنے کی ضرورت نہیں ہے جہاں زندگی یا صحت کو لاحق یا سنگین خطرہ لاحق ہو۔

• کارکنوں کو اپنے آپ کو کام کی صورت حال سے دور کرنے کے اس حق کا استعمال کرنے کی اجازت دیں کہ ان کے پاس یہ یقین کرنے کا مناسب جواز ہے کہ ان کی زندگی یا صحت کے لئے ایک آسنن اور سنگین خطرہ ہیں۔ جب صحت کا کارکن اس حق کو استعمال کرتا ہے تو، وہ کسی بھی ناجائز انجام سے محفوظ رہتا ہے۔

- اگر ملازم دورانے ڈیوٹی COVID-19 سے متاثر ہوں تو معاوضہ، بحالی اور علاج معاالجے کے حق کا احترام کریں۔ اس کو پیشہ ورانہ بیماری سمجھا جائے گا۔
- دماغی صحت اور مشاورت کے وسائل تک رسائی فراہم کرنا؛ اور
- مینجمنٹ اور کارکنوں اور / یا ان کے نمائندوں کے مابین تعاون کو یقینی بنائیں۔

فرنٹ لائن عملے کی ذمہ داریاں:



- پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کے طریقہ کار پر عمل کریں، دوسروں کو صحت اور حفاظت کے خطرات سے دوچار کرنے سے اجتناب کریں اور آجر کی طرف سے فراہم کردہ پیشہ ورانہ تحفظ اور صحت کی تربیت میں حصہ لیں۔
- مشتبہ اور تصدیق شدہ کیسز کی صحت عامہ سے متعلق رپورٹنگ کے طریقہ کار پر فوری عمل کریں؛
- ذاتی حفاظتی سامان کو مناسب طریقے سے لگائیں، استعمال کریں، اتاریں اور ٹھکانے لگائیں۔
- اپنے آپ میں کوویڈ 19 کی علامات کو خود مانیٹر کریں اور اگر کسی سنگینی کی صورت میں فوری طور پر اپنے سپر وائزر کو آگاہ کریں۔

This publication has been printed with the support of the German Federal Government through the Support to Local Governance (LoGo II) Programme, implemented by the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.



Punjab Municipal Development Fund Company

House No. 184 Scotch Corner, Upper Mall Scheme, Lahore.

Telephone: +92-42-99204386-89

Fax: +92-42-99204390

Website: www.pmdfc.punjab.gov.pk

Email: info@pmdfc.org.pk