COVID-19 کی وجہ سے سنگین بیمار پڑنے کے خطرے کے شکار لوگوں کیلئے مشورہ

نارویجین انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ (FHI) لوگوں کے ان گروپس پر نظرثانی کرنے پر غور کر رہا ہے جنہیں COVID-19 کی وجہ سے سنگین مرض کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ عمر اور بنیادی عارضے جن سے خطرے میں اضافہ ہوتا ہے کو آگے مضمون میں نیچے درج کیا گیا ہے۔دیا جانیوالا مشورہ عام طور پر آبادی میں انفیکشن کی شرح میں اضافے سے یا مقامی پھیلاؤ جہاں لوگ رہتے ہیں میں اضافے کے اثر و رسوخ کے ماتحت ہوتا ہے۔ فی الوقت پورے ناروے میں انفیکشن کی شرح کم ہے۔ یہاں مقامی طور پر وباء کا پھوٹنا ہو سکتا ہے، جیسے کام کی جگہوں یا مخصوص علاقوں یا بلدیات میں۔ جس شرح سے یہ انفیکشن آبادی میں پھیل رہا ہے اس کی نگرانی ڈسٹرکٹ میڈیکل آفیسر اور FHI مشترکہ طور پر کرتے ہیں۔

لوگوں کو کیا کرنا چاہئے یا کیا نہیں کرنا چاہئے سے متعلقہ مشورے کا خلاصہ دو مرکزی گروپس کے لئے کیا گیا ہے:

- کچھ زیادہ خطرہ کے حامل لوگ
- درمیانے سے انتہائی خطرے کے حامل لوگ

کچھ زیادہ خطرہ کے حامل لوگوں کے لئے

اگر انہیں معمولی انفیکشن ہے، تو نسبتاً زیادہ خطرہ کے حامل لوگ اپنی زندگی کو باقی لوگوں کی طرح ہی گزارنا جاری رکھ سکتے ہیں، جیسے سفر، کام سے متعلقہ اور ایونٹس میں جانا۔ تاہم، اس گروپ کے لوگوں کو اس پر خصوصی توجہ دینی چاہئے:

- اپنے رشتہ داروں کے علاوہ دوسرے لوگوں سے ایک محفوظ فاصلہ برقرار رکھنا
- ہاتھوں اور کھانسی کے اچھے حفظان صحت کو برقرار رکھنا
- اگر آپ بیمار محسوس کریں تو گھر پر ہی رہنا

کسی بھی سماجی مجمع میں شرکت سے پہلے غور کریں کہ آیا آپ مشورے پر عمل کر سکتے ہیں۔

کچھ زیادہ خطرہ اور انفیکشن کی انتہائی شرح

اگر انفیکشن کی شرح بہت زیادہ ہے، تو تھوڑے زیادہ خطرے کے حامل کسی بھی شخص کو عام طور پر دوسرے لوگوں سے اپنا رابطہ کم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاہم، آپ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ معمول کے مطابق میل جول رکھ سکتے ہیں، اور سفر کرسکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ وقت گزار سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کے رشتہ دار سماجی فاصلہ اور ہاتھ اور کھانسی کے حفظان صحت سے متعلقہ عمومی سفارشات پر عمل کرتے ہوں۔ مثال کے طور پر، آپ کو ان جگہوں پر نہیں جانا چاہئے جہاں بڑی تعداد میں لوگ جمع ہوتے ہیں (جیسے بسیں، ٹرام، زیر زمین اور خریداری کے مراکز) یا، اگر آپ کو جانا ہو، تو آپ کو صرف ایسی جگہوں پر جانا چاہئے جب آس پاس بہت کم لوگ موجود ہوں۔ کچھ لوگوں کو اپنی کام کی جگہ کو مطابق بنانے کے بارے میں اپنے آجر سے بات کرنے پر غور کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

درمیانے/انتہائی زیادہ خطرے کے حامل افراد کے لئے

اگر انفیکشن کی شرح کم ہے، تو درمیانے یا انتہائی زیادہ خطرے کے حامل کسی بھی فرد کو عام طور پر دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ کم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاہم، آپ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ معمول کے مطابق میل جول رکھ سکتے ہیں، اور سفر کرسکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ وقت گزار سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کے رشتہ دار سماجی فاصلہ اور ہاتھ اور کھانسی کے حفظان صحت سے متعلقہ عمومی سفارشات پر عمل کرتے ہوں۔ مثال کے طور پر، آپ کو ان جگہوں پر نہیں جانا چاہئے

جہاں بڑی تعداد میں لوگ جمع ہوتے ہیں (جیسے بسیں، ٹرام، زیر زمین اور خریداری کے مراکز) یا، اگر آپ کو جانا ہو، تو آپ کو صرف ایسی جگھوں پر جانا چاہئے جب آس پاس بہت کم لوگ موجود ہوں۔ کچھ لوگوں کو اپنی کام کی جگہ کو مطابق بنانے کے بارے میں اپنے آجر سے بات کرنے پر غور کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

درمیانی/انتہائی زیادہ خطرہ اور آبادی میں انفیکشن کی انتہائی شرح

اگر انفیکشن کی شرح انتہائی زیادہ ہو، تو درمیانے یا انتہائی خطرے کے شکار کسی بھی شخص کو خود کو الگ تھلگ کر لینا چاہئے۔ آپ بدستورسیر کے لئے باہر جا سکتے ہیں اور اپنے ان رشتہ داروں کے ساتھ معمول کے مطابق میل جول کر سکتے ہیں اگر انھوں نے بھی خود کو الگ تھلگ کیا ہوا ہے اور وہ صحت مند ہیں۔ یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ آپ ہاتھ اور کھانسی کے حفظان صحت سے متعلق سفارشات پر عمل کرتے ہیں۔ آپ کو اپنے رشتہ داروں کے علاوہ دوسرے لوگوں سے زیادہ سے زیادہ سماجی فاصلہ (یعنی 2 میٹر) برقرار رکھنا چاہئے اور کسی کو آپ کے لئے خریداری کرنے کا کہیں۔ کچھ جگھوں پر، رضاکار اس میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے رشتے دار روزانہ کی بنیاد پر بہت سارے لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں، تو آپ کو ان سے بھی زیادہ فاصلہ برقرار رکھنا چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو آپ عارضی بنیاد کے طور پر رہنے کے لئے کوئی اور جگہ تلاش کرنے میں مدد حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے کام کی جگہ کو مطابق بنانا ممکن نہیں ہے، تو آپ کا جی پی آپ کو بیماری کی رخصت دینے پر غور کر سکتا ہے۔

کم یا درمیانہ/انتہائی خطرہ؟

خطرے کی سطح کی تشخیص گروپ سطح پر کی جاتی ہے۔ گروپس میں قابل غور انفرادی اختلافات موجود ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کے اس سے متعلقہ کوئی سوالات ہوں، تو آپ کا جی پی آپ پر لاحق ہونے والے خطرات کا جائزہ لے سکتا ہے۔

کچھ زیادہ خطرہ کے حامل گروپس

- عمر 65 – 80 (خصوصاً 70 سال سے بالا) یا
- عمر 50 – 65 اور مندرجہ ذیل دائمی امراض میں سے ایک:
  - دل اور وریدوں کا مرض (سوائے ہائی بلڈ پریشر کے جو مؤثر طریقے سے کنٹرول ہو جاتا ہے)
  - موٹاپے کی بیماری
  - ذیابیطس
  - گردوں کا دائمی مرض اور گردے کا فیل ہونا
  - پھیپھڑوں کا دائمی مرض (اس دمہ کے علاوہ جسے موثر طریقے سے کنٹرول کر لیا جاتا ہے)
  - جگر کا دائمی مرض
  - مصونی امتناعی علاج، جیسے کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی اور خودکار مدافعتی امراض سے متعلقہ مصونی امتناعی تھراپی

50 سال سے کم عمر افراد کو COVID-19 کی وجہ سے شدید بیماری کا کم خطرہ ہے، لیکن کچھ لوگوں کو زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے اگر انھوں نے حالتوں پر ٹھیک طریقے سے قابو نہیں پایا ہے یا جو متعدد بنیادی حالتوں کا مجموعہ رکھتے ہیں۔

درمیانے سے انتہائی خطرے کے حامل گروپس

- 80 سال سے بالا عمر، یا
- نرسنگ ہوم کے رہائشی یا
- عمر 80-66 اور مندرجہ ذیل دائمی امراض میں سے ایک، یا عمر 65-50 اور مندرجہ ذیل دائمی امراض میں سے دو یا زیادہ:
  - دل اور وریدوں کا مرض (سوائے ہائی بلڈ پریشر کے جو مؤثر طریقے سے کنٹرول ہو جاتا ہے)
  - موٹاپے کی بیماری
  - ذیابیطس
  - گردوں کا دائمی مرض اور گردے کا فیل ہونا
  - پھیپھڑوں کا دائمی مرض (اس دمہ کے علاوہ جسے موثر طریقے سے کنٹرول کر لیا جاتا ہے)
  - جگر کا دائمی مرض
  - مصونی امتناعی علاج، جیسے کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی اور خودکار مدافعتی امراض سے متعلقہ مصونی امتناعی تھراپی، یا
- *عمر سے قطع نظر، سنگین بنیادی طبی عارضہ:
  - فعال کینسر، جاری یا حال ہی میں مکمل ہوا کینسر کا علاج کرانے والے لوگ (خاص طور پر مصونی امتناعی تھراپی، پھیپھڑوں پر کی گئی ریڈیوتھراپی یا کیموتھراپی)۔ خون کے کینسر میں مبتلا افراد کو دوسری قسم کے کینسر والے افراد کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اعصابی یا عضلاتی عوارض جس کے نتیجے میں ٹھیک طریقے سے کھانسنے میں دشوری ہوتی ہے یا پھیپھڑوں کے کام کرنے میں نقص (جیسا کہ ALS)
  - پیدائشی مامونی نظام کا خلل (غیر مستحکم مرحلہ) جس کے نتیجے میں سانس کے سنگین انفیکشنز کا خطرہ ہوتا ہے
  - خون کے عوارض جس میں خلیات یا مدافعتی نظام کے لئے اہم اعضاء شامل ہوتے ہیں
  - ہڈی کا گودا یا اعضاء کی پیوند کاری کے مریض
  - HIV انفیکشن (CD4 کی کم تعداد کے ساتھ)
  - گردے یا جگر کے کام کرنے میں نمایاں نقص
  - دیگر عارضے، جن کی ڈاکٹر نے تشخیص کی ہو

* نارویجین انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ (Norwegian Institute of Public Health) نے مندرجہ بالا فہرست میں کچھ سنگین طبی عارضوں کو شامل کیا ہے جو خطرے میں اضافہ کرتی ہیں کیونکہ اس نے احتیاطی نقطہ نظر کی پیروی کی ہے۔ تاہم، موجودہ وقت میں اس بارے میں کوئی مطالعات نہیں ہیں جو درج فہرست کسی بھی عارضوں کے لئے شدید بیماری کے خطرہ میں کسی بھی اضافے کی نشاندہی کرتی ہوں۔

خطرہ سے دوچار گروپس کی ایک تشخیص اور سفارشات کے لئے علم کی بنیاد کے لئے، خطرہ گروپس پر نارویجن انسٹیٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ کے صفحات دیکھیں۔