

## COVID-19: زہر کی روک تھام اور ادویات کی حفاظت -

### گھر میں رہتے ہوئے محفوظ رہنا

جبکہ ہم گھر پر زیادہ لوگوں، صفائی ستھرائی کی مصنوعات اور زیادہ ادویات کے ساتھ وقت گزار رہے ہیں، یہ جاننا ضروری ہے کہ اپنے خاندان کو کیسے محفوظ رکھیں۔ درج ذیل تجاویز مددگار ہو سکتی ہیں۔

میں گھریلو مصنوعات کو محفوظ طریقے سے کس طرح اسٹور اور استعمال کرسکتا ہوں؟

- **صفائی ستھرائی کی مصنوعات کو محفوظ طریقے سے اسٹور کریں:** اپنے گھر میں کھانے والی اور دیگر اشیاء کو الگ الگ اسٹور کریں۔ کنٹینر پر اصلی لیبل برقرار رہنے دیں۔ جب بھی ممکن ہو بچوں سے محفوظ رہنے والے کنٹینر استعمال کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ مناسب طریقے سے بند ہیں۔ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "poison proof your home" (اپنے گھر کو زہر سے محفوظ کریں) تلاش کر کے مزید تجاویز جانیں۔
- **صفائی ستھرائی کی مصنوعات کا استعمال محفوظ طریقے سے کریں:** جب صحیح طریقے سے استعمال کی جائیں تو بلیچ اور صفائی ستھرائی کی دیگر مصنوعات جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ایک وقت میں صفائی کی صرف ایک ہی پرائڈکٹ استعمال کریں۔ امونیا اور بلیچ جیسی صفائی ستھرائی کی مصنوعات کو ملانے سے زہریلی گیس پیدا ہوتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو کھڑکی کھولیں تاکہ ہوا کا بہاؤ یقینی بنایا جا سکے۔
- **ہینڈ سینیٹائزرز کے بارے میں محتاط رہیں:** اس وقت اسٹور میں ہینڈ سینیٹائزرز تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ گھر میں ہینڈ سینیٹائزر بنانے کی سفارش نہیں کی جاتی کیونکہ اگر یہ مناسب طریقے سے نہ بنایا گیا تو یہ انفیکشن کے کنٹرول اور روک تھام میں شاید موثر نہیں ہو گا۔ اس کے علاوہ نامناسب طریقے سے تیار کردہ ہینڈ سینیٹائزر آپ کی جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا منہ سے اندر معدے تک چلے جانا یا ہینڈ سینیٹائزر کا بیرونی سطحوں پر بہت زیادہ استعمال کرنا بھی، خاص طور پر بچوں کے لیے، خطرناک ہو سکتا ہے۔ ہینڈ سینیٹائزر کا صرف ہاتھوں کی سطح پر عام استعمال ٹھیک ہے۔

میں ادویات کو محفوظ طریقے سے اسٹور، استعمال، ان کا نظم و نسق اور ان کو ضائع کیسے کر سکتا ہوں؟

- **ادویات محفوظ طریقے سے اسٹور کریں:** ادویات کو کسی مقفل الماری یا ادویات والے مقفل باکس میں رکھیں۔ کبھی بھی وٹامن اور ادویات کچن کی میز پر یا آسانی سے رسائی والی جگہ پر مت رکھیں۔ بچوں سے محفوظ رہنے والے کنٹینر استعمال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بوتل ٹھیک طرح سے بند ہے۔
- **ادویات کی محفوظ خوراک لیں:** ہمیشہ دوا کی خوراک کی پیمائش کرنے کا آلہ (مثال کے طور پر، ڈراپر، سرنج یا کپ) استعمال کریں جو دوا کے ساتھ آتا ہے۔ بچوں کو دوا دینے کے لیے کبھی بھی کچن کے چمچ کا استعمال نہ کریں۔ جب علامات کے علاج کے لیے متعدد ادویات کا استعمال کیا جا رہا ہو تو یہ حساب رکھنا ضروری ہے کہ دوا کب اور کتنی مقدار میں دی گئی ہے۔ ادویات لینے کا لاگ یا فہرست رکھنا کسی دوا کو غلطی سے دوبارہ لیے جانے کی غلطی سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اسے کسی ایسی جگہ پر پوسٹ کریں جہاں تمام نگہداشت فراہم کنندہ اسے آسانی سے دیکھ سکیں اور دن کے دوران دی گئی دوا دکھا سکیں۔
- **ادویات محفوظ طریقے سے لیں:** اگر آپ دوا لے رہے ہیں یا دے رہے ہیں تو یاد رکھیں کہ بخار اور فلو کی علامات کے علاج کے لیے بہت ساری مصنوعات میں ایک ہی فعال جزو ہوتا ہے۔ دوا کے لیبل پر تجویز کردہ خوراک پر عمل کریں۔ نیو یارک سٹی (NYC) کے Poison Control Center (زہر کنٹرول سینٹر) سے رابطہ کر کے چیک کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ کہیں آپ ایک ہی فعال جزو والی کوئی پروڈکٹ یا مصنوعات بہت زیادہ تو نہیں لے رہے ہیں۔

- اپنی ادویات کا بحفاظت نظم و نسق کریں: اپنی نسخے اور نسخے کے بغیر والی ادویات، بشمول جڑی بوٹیوں کی مصنوعات، وٹامنز اور سپلیمنٹس کے استعمال کا حساب رکھنے کے لیے ادویات کی فہرست کا استعمال کریں۔
- ادویات کے بارے میں سوالات پوچھیں: ادویات کے تاملات، ضمنی اثرات اور صحیح خوراک لینے کے بارے میں سوالات پوچھنے کے لیے NYC Poison Control Center سے رابطہ کریں۔
- [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "medicine safety" (ادویات کی حفاظت) تلاش کر کے مزید معلومات حاصل کریں اور ادویات کی فہرست اور لاگ ڈاؤن لوڈ کریں۔ وسائل انگریزی، ہسپانوی، چینی، روسی، ہیتی کریول اور کورین زبان میں دستیاب ہیں۔
- اپنی ادویات محفوظ طریقے سے ضائع کریں: ادویات کو ضائع کرنے کے لیے ان کو پانی کے ساتھ ملا دیں اور پھر ادویات کے نادانستہ یا دانستہ غلط استعمال سے بچنے کے لیے بلی کی گندگی، کافی کے استعمال شدہ دانے یا کوئی اور ناپسندیدہ مادہ شامل کریں۔ تمام ادویات کو سیل سے بند ہونے والے کسی کنٹینر میں رکھیں اور مضبوط ٹیپ کے ساتھ سیل کریں۔ جتنا ممکن ہو سکے کوڑا اٹھانے جانے والے دن کے قریب تر ادویات کو ضائع کریں تاکہ غلط استعمال یا گمراہی سے بچا جا سکے۔

### "COVID-19 کے خلاف" جھوٹی اور غیر محفوظ معلومات سے بچیں

- غلط معلومات اور غلط فہمیوں کی وجہ سے ایسی مصنوعات اور دوائیوں کا غیر محفوظ استعمال ہوا ہے جو غلط طور پر COVID-19 سے بچاؤ کی ادویات سمجھی گئیں اور اس کی بجائے سنگین بیماری اور یہاں تک کہ موت کا بھی سبب بنیں۔
- COVID-19 کی علامات کے علاج کے طریقے کے لیے صرف اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایت پر عمل کریں۔
- اس وقت صرف سماجی (جسمانی) دوری اور کثرت سے ہاتھ دھونا ہی COVID-19 کے لیے منظور شدہ حفاظتی اقدامات ہیں۔
- ہلکا کیا گیا بلیچ مت پئیں۔ اس سے آپ کے منہ، گلے اور معدے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ COVID-19 کا علاج نہیں کرتا اور نہ ہی اس سے محفوظ رکھتا ہے۔

212-764-7667 پر NYC Poison Control کو کال کریں۔ رجسٹرڈ فارماسسٹ اور نرسیں مصنوعات، ادویات اور کسی بھی دوسرے ممکنہ زہر والے مادوں کے محفوظ استعمال سے متعلق سوالوں کے جوابات کے لیے 24/7 دستیاب ہیں۔ تمام کالز رازدارانہ اور مفت ہیں۔ ترجمانی کی خدمات دستیاب ہیں۔

مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "Poison Control" (زہر پر کنٹرول) تلاش کریں۔

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔