# PAKISTAN MEDICAL ASSOCIATION


**Hon. President**
Dr. Ikram Ahmed Tunio

**Hon. President Elect**
Dr. Salma Aslam Kundi

**Hon. Immediate Past President**
Dr. Muhammad Ashraf Nizami

**Hon. Secretary General**
Dr. S.M.Qaisar Sajjad

**Hon. Treasurer**
Dr. Qazi Muhammad Wasiq

**Hon. Joint Secretaries**
Dr. Amir Saleem

Dr. Saeed Ahmed

**Hon. Chairman E.B. JPMA**
Dr. Sarwar Jamil Siddiqui

**Hon. Editor The Medical Gazette**
Dr. Muhammad Nasir Sulaiman


27جنوری 2020

## پریس ریلیز

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن، چین میں موجود پاکستانی شہریوں خاص طور پر وہاں میں زیر تعلیم طلباء کی موجودگی پر گہری تشویش کا اظہار کرتی ہے۔ وہاں میں 500 سے زیادہ طلباء زیر تعلیم ہیں۔ ان طلباء کے خاندان کرونا وائرس سے متعلق الیکٹرونک اور سوشل میڈیا کے ذریعے آنے والی خبروں سے ذہنی طور پر بہت پریشان ہیں۔

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن، حکومت سے مطالبہ کرتی ہے کہ وہ فوری طور پر اقدامات اٹھاتے ہوئے چین سے پاکستانی طلباء کو نکالنے کا بندوبست کرے تا کہ ان طلباء کے والدین سُکھ کا سانس لیں سکیں۔ امریکہ، فرانس اور جاپان پہلے ہی اپنے شہریوں کو چین سے نکالنے کے لئے اقدامات اٹھا رہے ہیں۔

کرونا وائرس چائنا میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔ چینی حکومت کے مطابق 3000 ہزار سے زیادہ مریضوں میں کرونا وائرس کی تشخیص ہو چکی ہے اور 75 سے زیادہ مریض جاں بحق ہو چکے ہیں۔

پاکستان کے عوام کو کرونا وائرس سے پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ یہ ایک ایسا وائرس ہے جس کی تمام علامات فلو وائرس جیسی ہیں۔ لیکن اگر اس وائرس کی تشخیص اور علاج جلدی نہ کیا جائے تو نظام تنفس میں شدید رکاوٹ کے باعث یہ پیچیدہ اور خطرناک ہو سکتا ہے۔

پی ایم اے، پہلے ہی ایک پریس ریلیز کے ذریعے انفلوائنزہ اور کرونا وائرس (نظام تنفس کے وائرس) سے متعلق احتیاطی تدابیر پر مشتمل گائیڈ لائنز جاری کر چکی ہے۔ عوام سے گزارش ہے وہ ان احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

پی ایم اے، حکومت سے ایک دفعہ پھر مطالبہ کرتی ہے کہ فوری طور پر مضبوط احتیاطی اقدامات اٹھائے جائیں تا کہ پاکستان میں کرونا وائرس کو پھیلنے سے روکا جا سکے۔

اب یہ وقت کی اہم ضرورت ہے کہ ملک میں جدید وائرولوجی لیبارٹریاں قائم کی جائیں۔ یہ لیبارٹریاں کم از کم تمام صوبائی دارالحکومتوں میں قائم کی جائیں تا کہ وائرل بیماریوں کی تشخیص جلد از جلد ہو سکے۔

Sir Aga Khan III Road, Karachi – 74400, Pakistan.
Tel: 021-32254632, 32251159, Fax: 32231534
Email: pma.centre@hotmail.com, Website: pmacentre.org.pk

**Hon. President**
Dr. Ikram Ahmed Tunio

**Hon. President Elect**
Dr. Salma Aslam Kundi

**Hon. Immediate Past President**
Dr. Muhammad Ashraf Nizami

**Hon. Secretary General**
Dr. S.M.Qaisar Sajjad

**Hon. Treasurer**
Dr. Qazi Muhammad Wasiq

**Hon. Joint Secretaries**
Dr. Amir Saleem

Dr. Saeed Ahmed

**Hon. Chairman E.B. JPMA**
Dr. Sarwar Jamil Siddiqui

**Hon. Editor The Medical Gazette**
Dr. Muhammad Nasir Sulaiman

# PAKISTAN MEDICAL ASSOCIATION

## احتیاطی تدابیر برائے انفلوئنزا اور کورونا وائرس (نظام تنفس کا وائرس)

1۔ لوگوں کو تازہ صحت بخش اور متوازن غذا کھانی چاہیے۔
2۔ 7 تا 8 گھنٹے کی رات کی نیند ضرور لیں۔
3۔ زیادہ پانی پیئیں۔
4۔ اگر آپ نظام تنفس کے وائرس کا شکار ہیں تو مکمل آرام کریں۔
5۔ ناک صاف کرنے کے لئے ٹشو پیپر کا استعمال کریں۔
6۔ نظام تنفس میں خارج ہونے والی رطوبت کو ہاتھ لگنے کے بعد لازمی طور پر ہاتھ دھوئیں۔
7۔ متاثرہ مریض کو چاہیے کہ وہ دوسروں سے ہاتھ ملانے یا گلے لگنے سے گریز کرے نیز اپنی ذاتی استعمال کی چیزیں یعنی اپنا گلاس، پلیٹ، کپ، تولیہ، موبائل، قلم وغیرہ بھی دوسروں کو استعمال کے لئے نہ دے۔
8۔ اپنی مرضی سے کوئی بھی دوا استعمال نہ کریں۔
9۔ کسی بھی وائرل بیماری میں اینٹی بایوٹک کا استعمال نہیں ہونا چاہیے۔
10۔ علاج کے لئے صرف مستند ڈاکٹر سے ہی رجوع کریں۔
11۔ ڈاکٹروں کو چاہیے کہ ہر مریض کا معائنہ کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
12۔ پرندوں، جانوروں اور پولٹری سے وابستہ افراد کو چاہیے کہ ان جانوروں کو ہاتھ لگانے سے پہلے دستانے اور ماسک ضرور پہنیں۔

ڈاکٹر ایس ایم قیصر سجاد
ایم بی بی ایس، ڈی ایل او، ایم ایس (ای این ٹی)
سیکریٹری جنرل پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن سینٹر

Sir Aga Khan III Road, Karachi – 74400, Pakistan.
Tel: 021-32254632, 32251159, Fax: 32231534
Email: pma.centre@hotmail.com, Website: pmacentre.org.pk