

# 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

08 مئی 2020

ہم تمام پاکستانیوں سے اپیل کرتے ہیں کہ کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے مندرجہ ذیل  
احتیاطی تدابیر پر عمل کریں:

- 1- ان دنوں میں ہاتھ ملانے اور گلے لگنے سے پرہیز کریں۔
- 2- ہجوم، بھیڑ اور اجتماعات میں جانے سے پرہیز کریں۔
- 3- مسلسل وقفوں سے اپنے ہاتھ صابن سے دھوئیں۔
- 4- اپنی آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں۔
- 5- ہر کسی کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں۔
- 6- وہ افراد جو فلو جیسی علامات کا شکار ہوں انہیں چاہیے کہ وہ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ماسک پہنیں۔
- 7- ناک صاف کرنے کے لئے ٹیشو پیپر کا استعمال کریں اور استعمال شدہ ٹیشو پیپر کو مناسب جگہ پر پھینکیں۔ کھانسی کی صورت میں منہ پر ہاتھ رکھنے کے بجائے بازو کا استعمال کریں۔
- 8- کھلے عام کھانسنے اور چھینکینے سے پرہیز کریں۔
- 9- اپنی ذاتی استعمال کی چیزیں یعنی اپنا گلاس، پلیٹ، کپ، تولیہ، موبائل، قلم وغیرہ بھی دوسروں کو استعمال کیلئے مت دیں۔
- 10- مریض کے کھانسنے اور چھینکنے کی صورت میں صحت مند انسان کو کم از کم تین فٹ کے فاصلے پر رہنا چاہیے۔
- 11- لوگوں کو خود سے کرونا وائرس ٹیسٹ کیلئے زور نہیں دینا چاہیے۔ سانس کی تکلیف میں مشورے اور علاج کیلئے مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- 12- گھبرائیں مت یہ ایک وائرل انفیکشن ہے۔ کسی بھی وائرل بیماری میں اینٹی بائیوٹک استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ کوئی دوا خود سے مت لیں۔

ڈاکٹر ایس ایم قیصر سجاد

سیکرٹری جنرل

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن سینٹر

