Pakistan Oilfields Limited
HSE Bulletin
January, 2022

"Make it your first task to wear a mask"

COVID-19 (Omicron Variant)

What is Omicron Variant?

As we all know that COVID-19 is an infectious respiratory disease caused by a virus called "Novel Corona Virus". Omicron is a new variant of this virus which multiplies around 70 times faster than the previous variants in the lungs airways. It has extremely high rate of spread combined with its ability to affect fully vaccinated people. However for fully vaccinated persons, evidence suggests that it is less severe and less fatal than the previous (delta) variant.

اومیکرون، کوروناوائرس کی ایک نئی شکل ہے جو سانس لینے کی نالی میں 70 گنا زیادہ تیزی سے افزائش کرتا ہے۔ یہ وائرس مکمل طور پر ویکسین شدہ لوگوں میں بھی بیماری پھیلانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور اس کے پھیلاؤ کی شرح بہت زیادہ ہے۔ تاہم مکمل طور پر ویکسین شدہ افراد کے لیے یہ نسبتاً کم مہلک ہے۔

Current COVID-19 Situation

Omicron driven fifth COVID-19 wave is spreading at a great pace in Pakistan. During last few days, highest number of COVID positive cases has been reported in a single day since start of the pandemic crossing 7,100 cases in a day. As of 25th January 2022, more than 1,381,000 people have been infected and more than 29,000 deaths have been recorded in Pakistan.

What are Symptoms of Omicron Variant?

Different virus strains and variants cause new symptoms of COVID-19 to emerge over time. Similarly, Omicron variant has also slightly different symptoms than previous variants. So far, only 50% of infected people experiencing the previous three symptoms of fever, cough, or loss of sense of smell or taste. It is important to know that not all persons develop the same symptoms and some may be totally asymptomatic. Also the average time of recovery for mild cases of Omicron Variant is shorter than the previous variant i.e. approximately

05 days to 2 weeks. Following are the most common symptoms found in Omicron infected people are;
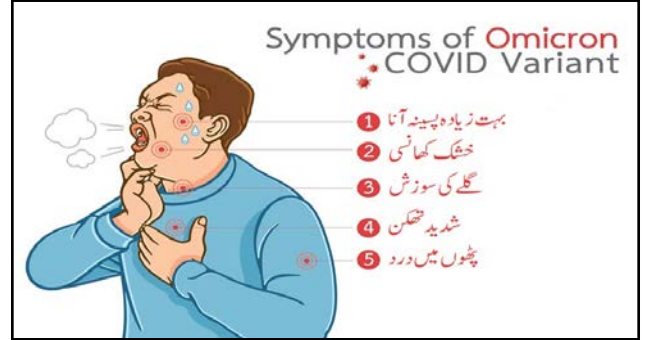

Other less common symptoms are fever, headache, sneezing, nasal congestion, runny nose, loss of sense of smell & taste and respiratory failure.

How Omicron Variant Spreads?

Till now, omicron variant is the most infectious COVID-19 variant due to its ability to replicate rapidly. Omicron multiplies much faster in the the main airways of the lungs which means that people infected by the Omicron variant have a lot more virus in their throats waiting to be expelled into the air when they exhale, cough or sneeze.

It can spread from an infected person's mouth or nose in small liquid particles when they cough, sneeze, speak or breathe.
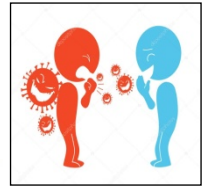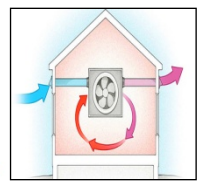
یہ وائرس متاثرہ شخص کے کھانسنے، چھینک لینے، بولنے اور سانس لینے کے دوران پھیل سکتا ہے۔

The virus can also spread by touching a surface or shaking hand with person that has the virus on it.
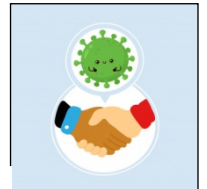
متاثرہ شخص سے ہاتھ ملانے یا متاثرہ سطح کو چھونے سے یہ وائرس پھیلتا ہے۔

The virus can spread fast in enclosed and poorly ventilated areas.

یہ وائرس بند جگہوں میں زیادہ تیزی سے پھیل سکتا ہے جہاں ہوا کی نکاسی کا نظام مناسب نہ ہو۔

How to Avoid Omicron Variant?

The best way to prevent all COVID-19 variants is to avoid being exposed to this virus by observing following precautions.

اومیکرون سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

اپنے ہاتھوں کو دن میں متعدد بار صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔

ہینڈ سینی ٹائزر کا استعمال کریں۔

چہرے کو ماسک سے ڈھانپیں اور آنکھوں، منہ اور ناک کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔

کھانستے اور چھینکتے وقت ناک اور منہ کو مکمل طور پر ڈھانپیں۔

اپنے استعمال شدہ ٹشو پیپر کو فوری طور پر تلف کریں۔

پرہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کریں۔

کرونا وائرس کے خاتمے تک ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے گریز کریں۔

دوسرے لوگوں سے سماجی فاصلہ برقرار رکھیں۔

گھروں اور دفتر وغیرہ میں ہوا کی مناسب نکاسی کو یقینی بنائیں۔

گھروں اور دفتر وغیرہ میں باقاعدگی سے جراثیم کش اسپرے کا استعمال کریں۔

استعمال شدہ ماسک کو درست طریقے سے تلف کریں۔

اگر آپ کو بخار ہو، کھانسی کی تکلیف ہو یا سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کریں۔

جلد از جلد اپنے اور گھر والوں کے کورونا سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگانے کے عمل کو مکمل کروائیں۔

Other Precautions

In addition to above, also follow these precautions:

- If you have completed the vaccination process 06 months ago, get yourself a booster dose as per guidelines of Government of Pakistan.
- Practice food safety and hygiene and consume properly cooked fresh food. Ensure that food handlers are not sick and follow personal hygiene and use face masks.
- Ensure that adequate measures are taken for medical screening and disinfection of people coming from outdoors.
- Ensure that all COVID-19 guidelines are followed in true spirit at your workplace.

What to do if you are infected?

If you have any COVID-19 symptoms, seek medical attention early and get yourself tested. If your test result is positive, keep calm and follow these steps:

- Isolate yourself and stay at home.

خود کو گھر میں علیحدہ کمرے میں دوسرے لوگوں سے مکمل طور پر الگ کر لیں۔

- Get plenty of rest and stay hydrated.

مکمل طور پر آرام کریں اور پانی زیادہ سے زیادہ پیتے رہیں۔

- Avoid sharing personal household items.

اپنی روز مرہ کی اشیاء جیسے کھانے کے برتن، تولیہ، چادر وغیرہ کو گھر کے دوسرے افراد سے علیحدہ رکھیں۔

- Monitor your symptoms.

بیماری کی علامات کو مسلسل زیر مشاہدہ رکھیں۔ تیز بخار، سانس لینے میں دشواری اور خون میں آکسیجن کی مقدار پر خاص طور پر نظر رکھیں۔

- Regularly clean and disinfect surfaces in your room and bathroom.

جہاں تک ممکن ہو اپنے کمرے میں جراثیم کش سپرے کا استعمال کریں۔

- Remain in contact with your physician.

اپنے معالج سے رابطے میں رہیں اور تجویز کردہ ادویات بروقت لیں۔ طبیعت زیادہ خراب ہونے کی صورت میں فوری طور پر معالج سے رابطہ کریں۔

- Practice hygiene and ensure cleanliness.

خود کو کسی اور بیماری سے بچانے کے لئے صفائی کا مناسب خیال رکھیں۔

ماسک کے درست استعمال کو یقینی بنائیں

کورونا وائرس سے بچنے کے لئے ماسک کا درست استعمال سب سے زیادہ اہم ہے