

#### Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر ۱۵ ۱۵ جنوری ، ۲۰۲۱

کورونا وائرس وبائی مرض جیسی صورتحال غلط اطلاعات ، افواہوں اور جھوٹی خبروں کی وجہ سے معاشرتی تنازعات کا سبب بن سکتی ہے۔ جیسا کہ پاکستان میں ڈینگی بخار ، سیلاب اور زلزلوں کی وجہ سے ہونے والا نقصان قومی سطح پر دیکھا گیا ہے۔ وباء پھیلنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں آرہا ہے کہ جھوٹی خبریں، کہانیاں اور غلط افواہیں پھیل رہی ہیں جسکی وجہ سے معاشرہ بدامنی کا شکار ہورہا ہے۔ غیر تصدیق شدہ معلومات کا پھیلنا معاشرتی تنازعات کی وجہ بن سکتی ہے۔

اسی صورتحال کو مد نظر رکھتے ہوئے ، اکاؤنٹیبیلیٹی لیب پاکستان (اے ایل پی) نے یورپی یونین کے مالی تعاون اور دی ایشیاء فاؤنڈیشن (ٹی اے ایف) پاکستان کے تکنیکی تعاون سے کورونا وائرس سِو ایکٹس مہم (سی سی سی) کا آغاز کیا ہے۔ اس مہم کے ذریعے غلط افواہوں کو ختم کیا جاتا ہے ، باقاعدگی سے حقائق کی جانچ پڑتال ، ڈیٹا کی ترکیب سازی ، اور ہر ہفتے معلوماتی بلیٹن تیار کرنے کے لئے ورچوئل فورمز طلب کئے جاتے ہیں۔ ان بلیٹن میں اہم حکومتی فیصلے ، بصری مواد ، کمیونٹی کی آراء ، افواہوں کا درست معلومات کے ذریعے عیاں کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد پاکستان میں دیگر امور سے متعلق مقامی صطح سے اٹھنے والے سوالات کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد پاکستان میں موجود کمزور طبقات یعنی کہ اقلیتوں ، مذہبی اقلیتوں ، مہاجروں ، سمگلنگ کا نشانہ بننے والے افراد ، قیدیوں ، خواتین ، بے گھر افراد ، ٹرانسجینڈر افراد ، معذور افراد ، تشدد کا نشانہ بننے والے افراد ، اور دیگر پسماندگان کے مابین شعور کو فروغ دینا ہے ، خاص طور پر خیبر پختونخوا اور سندھ کے پسماندہ طبقات۔ ان ہفتہ وار بلیٹنز کا انگریزی، شعور کو فروغ دینا ہے ، خاص طور پر خیبر پختونخوا اور سندھ کے پسماندہ طبقات۔ ان ہفتہ وار بلیٹنز کا انگریزی، سندھی، اور پشتو (آڈیو) میں ترجمہ بھی کیا جاتا ہے ۔ ان بلیٹنز کو تمام اسٹیک ہولڈرز ، مقامی حکومتی رہنما ، میڈیار لیگل ایڈ سینٹرز ، کمیونٹی ریڈیو ، لرننگ سینٹرز ، سول سوسائٹی تنظیمات ، اور ہیومینییٹیرئن نیٹ ورکس کے ساتھ لیگل ایڈ سینٹرز ، کمیونٹی ریڈیو ، لرننگ سینٹرز ، سول سوسائٹی تنظیمات ، اور ہیومینییٹیرئن نیٹ ورکس کے ساتھ ساتھ وسیع ریڈیو چینلز پر مقامی زبانوں میں بھی نشر کیا جاتا ہے۔

#### پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

 تصدیق شده کیس
 کل اموت
 کل ریکوریز

 469,306
 10,863
 34,169
 514,338

ریکوریز	اموات	تصدیق شدہ کیس	ایکٹیو کیس	صوبے
210774	3755	231953	17424	سندھ
132769	4370	147953	10814	پنجاب
57537	1762	62719	3420	خيبر پختونخوا
37413	449	39749	1887	اسلام آباد
18021	189	18515	305	بلوچستان
8044	237	8567	286	آزاد کشمیر
4748	101	4882	33	گلگت بلتستان

ذرایع: http://covid.gov.pk/stats/pakistan









# افواه





کورونا وائرس پھیلنے کے باعث کچھ غلط افواہیں گذشتہ کچھ مہینوں سے ملکی ، قومی اور بین الاقوامی سطح پر پھیل کررہی ہیں۔

## حقيقت





کورونا وائرس ویکسینز میں موجود 5G چپ کی وائرل تصویر دراصل گٹار پیڈل کا الیکٹرک سرکٹ بورڈ ہے۔ تصویر میں "treble" "، bass ،" "gain ،" "treble" جیسی اصطلاحات شامل ہیں۔ یہ تمام الفاظ موسیقی سے وابستہ ہیں اور یہ ظاہر کرتے ہیں کہ دراصل یہ خفیہ 5 جی کورونا وائرس ویکسین مائکرو چپ نہیں ہے۔

مزید برآں ، وائرس ریڈیو ویوز / موبائل نیٹ ورکس کے ذریعے نہیں پھیل سکتے۔ کورونا وائرس بہت سے ممالک میں پھیل رہا ہے جہاں 5 جی موبائل نیٹ ورک نہیں ہے۔ متاثرہ شخص کے کھانسنے ، چھینکنے ، یا بولنے سے جو قطرات پیدا ہوتے ہیں وہ کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ آلودہ سطحوں کو چھونے سے اور پھر کسی کی آنکھوں ، منہ یا ناک کو چھونے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے۔



ویکسین لگوانے کے بعد آپ کو ایس او پیز پر عمل کرنے یا احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت نہیں

افواه

اگرچہ ویکسین وائرس سے تحفظ فراہم کرتی ہیں ، لیکن یہ 100٪ کارآمد نہیں ہے اور اس بات کا امکان ہے کہ آپ دوبارہ بیمار ہوسکتے ہیں کیونکہ ویکسین صرف چند ماہ تک تحفظ فراہم کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں 'بوسٹر شاٹس' ملتے ہیں کیونکہ تھوڑے عرصے بعد ویکسین کے اثرات ختم ہوجاتے ہیں۔ مزید براں ، ایسے افراد کے کچھ کیسز سامنے آئے ہیں جو ویکسینیشن کے باوجود کورونا وائرس سے متاثر ہو چکے ہیں۔ ویکسینیشن کے ذریعے کورونا وائرس کے خلاف فوری تحفظ کو یقینی نہیں بنایا جا سکتا۔ ویکسینیشن کے بعد تحفظ کا عمل شروع ہونے میں تقریبا 10 سے 14 دن لگتے ہیں ، حفاظت کو پوری طرح یقینی بنانے کیلئے اس دوران آپ کو ایک اور ویکسین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان تمام عوامل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو چاہئے کہ ایس او پیز پر عمل کرتے رہیں اور کورونا وائرس سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وبائی مرض کے دوران عوامی صحت کے بنیادی طریقوں پر عمل کرنا ، جیسے معاشرتی فاصلے کو برقرار رکھنا، ماسک باقائدگی سے پہننا اور ہاتھ دھونا یا سینیٹائز کرتے رہنا بہت ضروری ہے۔

ذرائع: ڈان ، abcNEWS ، علمی ادارہ صحت ، Mashable ، نیوزVOA۔







#### 

جیسا کہ حک<mark>و</mark>مت نے 1.1 ملین ویکسینز خریدنے کا فیصلہ کیا اور نیشنل کمانڈ اینڈ آپریشن سنٹر (NCOC) نے <mark>کورونا</mark> وائرس کے فرنٹ لائن کارکنوں کیلئے ویکسینیشن کی تیاری شروع کردی ہے ، وفاقی دارالحکومت میں 9،000 ہیلتھ ورکرز نے ویکسینیشن کیلئے اپنی رجسٹریشن کروائی ہے۔ جلد ہی مزید رجسٹریشن کر دیئے جانے کی امید ہے۔

### اینٹیجن RDT، (فوری تشخیص کا طریقہ کار) نے محکمہ صحت خیبر پختونخوا کیلئے متوقع کوروناوائرس کے مریضوں کی نشاندہی کو مزید آسان بنا دیا ہے۔

<mark>خیبر پختون</mark>خوا کے <mark>م</mark>حکمہ صحت نے اینٹیجن RDT کی مدد سے کورونا وائرس کے مریضوں کی فوری تشخیص شروع کردی ہے۔ جانچ کے اس نئے طریقہ کار نے محکمہ صحت کو ہوائی اڈوں ، سرحدوں اور سینٹینل سائٹس پر مشتبہ مریضوں کے بارے میں فوری پتہ لگانے میں مدد فراہم کی ہے۔ دوسرے صوبوں میں ابھی تک اینٹیجن RDT متعارف <mark>نہیں ہوا ، ج</mark>س کیلئے عالمی ادارہ صحت نے سفارش کی ہے۔

<mark>عہدیدارو</mark>ں کے م<mark>طا</mark>بق ، "خ<mark>یبر پختونخوا اور اسلام آباد کیپیٹل ٹیریٹری میں فوری نتائج کیلئے ریپِڈ کِٹس کا استعمال کیا جا رہا ہے۔"</mark>

انہوں نے بتایا کہ محکمہ نے ایک لاکھ کٹس خریدی ہیں جو اضلاع میں تقسیم کی گئیں تاکہ مشتبہ مر<mark>یض</mark>وں ک<mark>ی</mark> فوری تشخیص کو یقینی بنایا جاسکے۔ پی سی آر کی طرح ہی اینٹیجن RDT کے ساتھ swabs اکٹھے کرنے <mark>کا طریقہ ،</mark> جیسے علامات ظاہر کرنے والے افراد کے ناک اور گلے سے لئے گئےswabs جسکے 60٪ تک صحیح ہونے کا <mark>امکان ہے۔</mark>

## <mark>پاک</mark>ستان نے اسلام آباد میں پہلا کورونا وائرس ویکسین سنٹر قائم کیا!

حکومت پاکستان نے اسلام آباد کے ترالئی علاقے میں پہلے کورونا وائرس ویکسینیشن سنٹر کی سہولت قائم کی ہے۔ شہری **1166 بیلپ لائن** پر سائن اپ کرکے اپنے آپ کو ویکسینیشن کیلئے رجسٹر کروا سکتے ہیں۔ حکومت نے مرکز میں ایک خصوصی چِلر لگایا ہے تاکہ ویکسین کی حفاظت کو طویل مدت کیلئے یقینی بنایا جاسکے۔ وفاقی وزارت صحت نے پنڈال میں ویکسین دینے والوں کے لئے ایک تربیتی مرکز بھی قائم کیا ہے۔









## ہیلتھ کیئر ورکر کی حیثیت سے خود کو ویکسینیشن کیلئے کیسے رجسٹر کروایا جا سکتا ہے؟

سرکاری اور نجی دونوں صحت کی سہولیات کے فرنٹ لائن ہیلتھ کیئر کارکنوں کیلئے رجسٹریشن کا عمل شروع کر دیا گیا ہے اور اسے NCOC کی ویب سائٹ پر پوسٹ کیا گیا ہے۔

- متعلقہ صحت کی سہولت کے ذریعے پنجاب ، سندھ اور کے پی (پبلک / پرائیوٹ ہاسپٹل) میں صحت کے کارکنوں کو صوبائی صحت کے نظام میں رجسٹر کیا جائے گا۔ ہیلتھ کیئر ورکرز صحت کی سہولت انتظامیہ سے رابطہ کریں تاکہ اس کی تصدیق کی جاسکے کہ تمام مطلوبہ تفصیلات (بشمول نام ، CNIC ، موبائل نمبر ، عہدہ) رجسٹریشن کیلئے متعلقہ ضلعی / صوبائی محکمہ صحت کو بتا دی گئی ہیں۔
- متعلقہ صحت کی سہولت / ضلعی محکمہ صحت کے ذریعہ اسلام آباد ، بلوچستان ، گلگت بلتستان اور آزاد عموں کشمیر میں صحت سے متعلق کارکن براہ راست ریسورس مینجمنٹ سسٹم (RMS) میں رجسٹرڈ ہوں گے۔ ہیلتھ کیئر ورکرز صحت کی سہولت انتظامیہ سے رابطہ کریں تاکہ اس بات کی تصدیق کی جاسکے کہ فوکل پرسن نے آر ایم ایس کے ذریعہ یا ضلعی محکمہ صحت کے ذریعہ سسٹم میں تمام مطلوبہ تفصیلات داخل کردی ہیں۔
- دیگر متعلقہ صحت کی سہولیات میں شامل تمام ہیلتھ کیئر ورکرز کو رجسٹریشن سے متعلق معلومات کیلئے مقامی محکمہ صحت سے رابطہ کرنا ہو گا۔









### 

بہت سے لوگو<mark>ں</mark> کو کورونا وائرس سے صحتیاب ہونے کے بعد بھی کئی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ **عالمی ادرہ صحت** کے **ڈاکٹر جینیٹ ڈیاز** کے مطابق ، کورونا وائرس انفیکشن کے بعد کی علامات کے بارے میں کچھ اہم نتائج یہ ہیں:

وہ مریض جو کورونا وائرس کی وجہ سے شدید بیمار ہوجاتے ہیں ، جیسے کہ اسپتال میں داخل ہونے والے مریضوں میں کوئی ایسی چیز تیار ہو سکتی ہے جسے پوسٹ انٹینسو کیئر سنڈروم کہا جاتا ہے۔ اس سنڈروم کی کوروناوائرس کے مریضوں میں بہتر انداز میں وضاحت کی گئی ہے جو کہ شدید بیمار ہوں۔ اس قسم کی دیر پا علامات اور ذہنی یا جسمانی معزوری ایسے مریضوں میں دیکھنے میں آرہی ہیں جو کورونا وائرس سے شدید متاثر ہیں۔ اس میں وہ افراد شامل ہیں جن کو مستقل کھانسی ، سانس لینے میں دشواری ، ایک طویل عرصے سے شدید بیمار رہنے اور بستر پر رہنے کی وجہ سے جسمانی معزوری ، اور ممکنہ طور پر ذہنی امور بھی ہیں۔

بلاشبہ ، اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ پوسٹ انٹینسو کیئر سنڈروم کورونا وائرس سے شدید متاثر ہوئے ہسپتال میں داخل ہونے والے مریضوں میں فکر کا باعث بنے گا۔ ایسی مریضوں کی اطلاعات بھی ملی ہیں جنہیں اسپتال داخل نہیں کیا گیا تھا ، وہ مریض جو معمولی طور پر بیمار تھے۔ ان **رپورٹوں سے یہ ظاہر ہوتا ہے** کہ ہلکی سی بیماری کے شکار مریضوں کو بھی کچھ دیر پا علامات ، جیسے کھانسی ، سانس لینے میں تکلیف ، اور تھکاوٹ جیسی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

<mark>لہ</mark>ذاٰ ، ان مر<mark>یض</mark>وں کیلئے دیر پا علامات کو بہتر طور پر سمجھنے کی ضرورت ہے جنہیں ممکنہ طور پر جو کوئی خطرہ نہیں رہا۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا کورونا وائرس انفیکشن کا شکار ہے تو ایسی صورتحال میں آپ درج ذیل صوبائی سرکاری ہیلپ لائنز پر کال کرسکتے ہیں:









# میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا/سکتی ہوں؟

قومی ادارہ صحت پارک روڈ ، چک شہزاد ، اسلام آباد	اسلام آباد
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال ، اسٹیڈیم روڈ ، کراچی ، سندھ	ڪراچي
لیاقت یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز (LUMHS) ، لبرٹی مارکیٹ چکر ، لیاقت یونیورسٹی اسپتال کے قریب ، حیدرآباد ، سندھ	حيدرآباد
گمبٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز ، گمبٹ ، خیرپور ، سندھ	خيرپور
حیات آباد میڈیکل کمپلیکس ، فیز 4 فیز 4 حیات آباد ، پشاور ، کے پی	پشاور
چغتائی لیب ، مردان پوائنٹ ، شمسی روڈ ، مردان ، کے پی	مردان
<mark>ایکسل لیبز ،</mark> ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر 6 ، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب ، کے پی	ھری پور
شوکت خانم میموریل ہسپتال ، 7 اے بلاک آر۔ 3 ایم اے جوہر ٹاؤن ، لاہور ، پنجاب	لاهور
نشتر ہسپتال ، نشتر روڈ ، جسٹس حامد کالونی ، ملتان ، پنجاب	ملتان
آرمڈ فورسز انسٹی ٹیوٹ آف پیتھالوجی ، رینج روڈ ، سی ایم ایچ کمپلیکس ، راولپنڈی ، پنجاب	راولپنڈی
فاطمه جناح اسپتال بهادر آباد ، وحدت ڪالوني ، ڪوئٽه	کوئٹہ
عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس) ، امبور ، مظفرآباد ، آزاد کشمیر	مظفر آباد
ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال ، اسپتال روڈ ، گلگت ، جی بی	گِلگِت
مزید شہروں کے لئے دیکھیں	0

مزید شہروں کے لئے دیکھیں COVID-19 Health Advisory Platform

> واٹس ایپ کے ذریعے ہماری باقائدہ اپڈیٹس حاصل کرنے کیلئے

ہمارا نمبر <mark>080 6146 08 27+</mark> رابطے کے طور پر شامل کریں لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں





