

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 ڈینگ بخر ، سیلاب اور زلزلوں کی وجہ سے ہونے والا نقصان قومی سطح پر دیکھا گیا ہے۔ وباء پھیلنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں آ رہا ہے کہ جھوٹی خبریں ، کہانیاں اور غلط افواہیں پھیل رہی ہیں جسکی وجہ سے معاشرہ بدامنی کا شکار ہو رہا ہے۔ غیر تصدیق شدہ معلومات کا پھیلنا معاشرتی تنازعات کی وجہ بن سکتی ہے۔

اسی صورتحال کو مد نظر رکھتے ہوئے ، اکاؤنٹیبلٹی 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 سہو 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 جانا ، درست خدشات ، اور صحت و دیگر امور سے متعلق مقامی سطح سے اٹھنے والے سوالات کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد پاکستان میں موجود کمزور طبقات یعنی کہ اقلیتوں ، مذہبی اقلیتوں ، مہاجرین ، 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 ہفتے وار بلیٹنز کا انگریزی ، سندھی ، اور پشتو (آڈیو) میں ترجمہ بھی کیا جاتا ہے۔ ان بلیٹنز کو تمام اسٹیک ہولڈرز ، مقامی حکومتی رہنما ، میڈیا ، لیگل ایڈ سینٹرز ، کمیونٹی ریڈیو ، لرننگ سینٹرز ، سول سوسائٹی تنظیمات ، اور بیومینیسٹریٹرن نیٹ ورکس کے ساتھ آن لائن اور آف لائن ذریعوں سے بھی شیئر کیا جاتا ہے۔ انہیں اکاؤنٹیبلٹی لیب کے ویب ، اور سوشل میڈیا پیجز کے ساتھ ساتھ وسیع ریڈیو چینلز پر مقامی زبانوں میں بھی نشر کیا جاتا ہے۔

پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

کل ریکوریز
482,771

کل اموت
11,204

ایکٹیو کیس
34,916

تصدیق شدہ کیس
528,891

ریکوریز	اموات	تصدیق شدہ کیس	ایکٹیو کیس	صوبے
216920	3855	239186	18411	سندھ
136645	4523	152158	10990	پنجاب
59613	1823	62651	3215	خیبر پختونخوا
38414	461	40548	1673	اسلام آباد
18205	192	18696	299	بلوچستان
8209	248	8753	296	آزاد کشمیر
4765	102	4899	32	گلگت بلتستان

ذرائع: <http://covid.gov.pk/stats/pakistan>



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم ، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے ، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



حقیقت

افواہ



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



برطانیہ کی ایک نئی تحقیق کے مطابق جو افراد پہلے کورونا وائرس انفیکشن کا شکار ہوئے وہ 5 ماہ تک ری-انفیکشن سے محفوظ ہیں۔

حقیقت

برطانیہ کے 20,000 کارکنوں کے سلسلے میں پبلک ہیلتھ انگلینڈ SIREN کی ابتدائی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر آپ پہلے کورونا وائرس سے متاثر ہوچکے ہیں تو ، آپ کو 5 مہینے تک دوبارہ انفیکشن سے تحفظ حاصل ہوگا۔ پی ایچ ای کے سینٹر میڈیکل ایڈوائزر سوسن ہاپکنز کے مطابق ، یہ دریافت بہت حوصلہ افزا تھی اور اس سے پہلے کے انفیکشن نے ری-انفیکشن کے خلاف 5 ماہ تک تحفظ فراہم کیا۔ بہر حال ، محققین کورونا وائرس ری-انفیکشن کی شرح پر نئے اور زیادہ متعدد تناؤ کے اثرات کا اندازہ کرنے سے قاصر رہے۔

کورونا وائرس کے بارے میں اب تک ہم جو جانتے ہیں ، اس کے مطابق لوگ (وائرس) ری-انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں ، اور یہ بھی کہ اینٹی باڈیز کے ساتھ چند ایک لوگ وائرس کے بھیلنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان ابتدائی نتائج کو دیکھتے ہوئے ، آپ کورونا وائرس سے صحت یاب ہونے کے بعد بھی صحت سے متعلق احتیاطی تدابیر اختیار کرتے رہیں ، اور چہرے پر ماسک پہنا ، معاشرتی دوری اختیار کرنا اور وقتاً فوقتاً ہاتھ دھونے کو یقینی بنائیں۔

افواہ

مرغیوں میں کورونا وائرس پایا گیا ہے۔



کورونا وائرس کھانے کے ذریعہ کسی اور میں منتقل نہیں ہوتا ہے ، خواہ وہ مرغی ہو یا گوشت۔ ایسا کوئی سائنسی یا طبی ثبوت نہیں ہے کہ مرغی کے ذریعے کورونا وائرس پھیل رہا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کے مطابق ، فی الحال اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کھانے سے لوگ کورونا وائرس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

کھانے میں پائے جانے والے دوسرے وائرس اور بیکٹیریا کی طرح ہی کورونا وائرس بھی زیادہ درجہ حرارت میں مارا جاسکتا ہے۔ گوشت ، مرغی اور انڈے جیسے کھانے کو ہمیشہ کم سے کم 70° تک اچھی طرح سے پکایا جانا چاہئے۔ کھانا پکانے سے پہلے ، جانوروں کے کچے گوشت کو احتیاط کے صاف کریں تا کہ پکا ہوا کھانا آلودہ نہ ہو۔

ذرائع: عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) ، ڈان ، بی بی سی۔



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

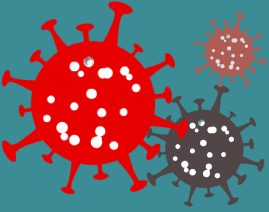
اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



خیبر پختونخوا میں گھریلو تشدد کا پہلا بل منظور کیا گیا!

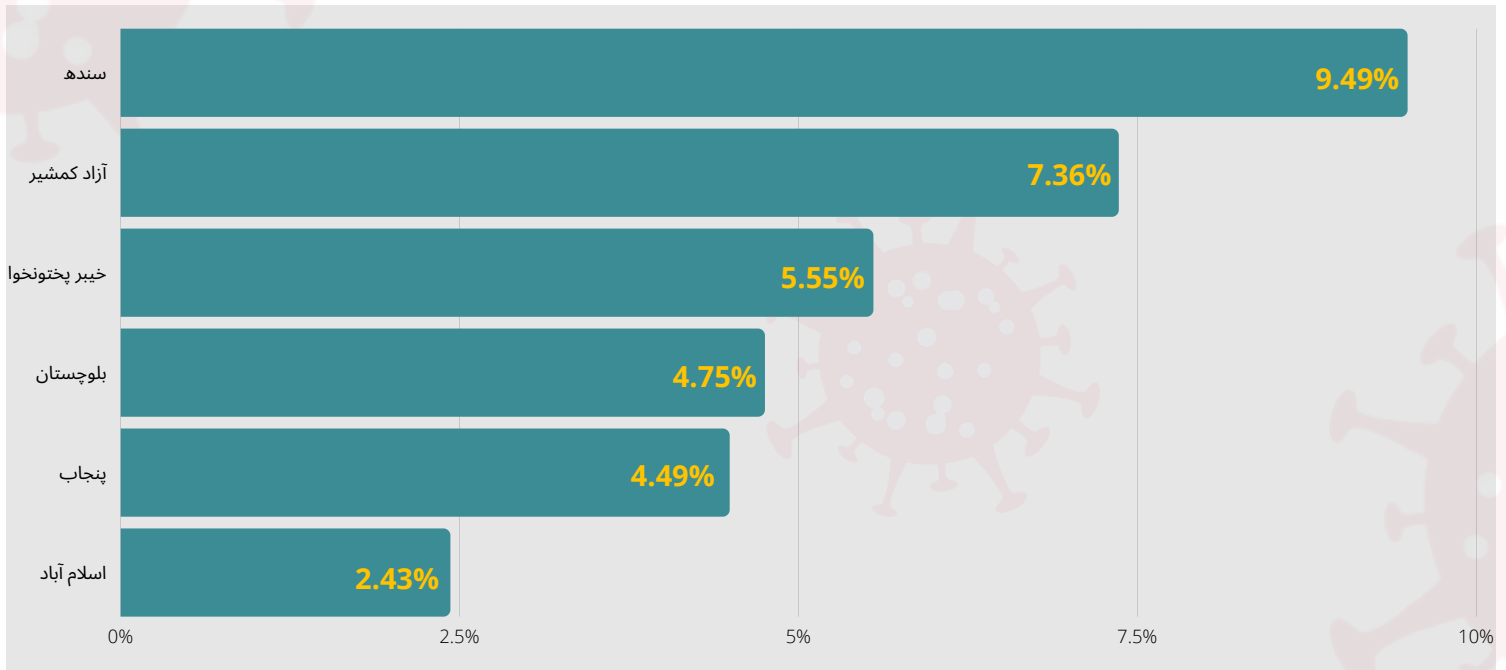
خیبر پختونخوا اسمبلی نے 15 جنوری کو خیبر پختونخوا میں خواتین کے خلاف گھریلو تشدد سے متعلق مجوزہ قانون کی منظوری دی جس کے مطابق فیملی کے ممبران کو خواتین کے ساتھ بدسلوکی کرنے کے جرم میں جرمانہ کے ساتھ ڈیڑھ سال قید کی سزا کا اعلان کیا۔ اس بل کے تحت خواتین کے خلاف گھریلو تشدد میں معاشی ، نفسیاتی اور جسمانی تشدد شامل ہیں۔

خیبر پختونخوا واحد صوبہ تھا جس میں مذہبی سیاسی جماعتوں کی مخالفت کی وجہ سے گھریلو تشدد سے نمٹنے کیلئے کوئی خاص قانون موجود نہیں تھا۔ قانون کے نفاذ کے بعد ، حکومت ہر ضلع میں ضلعی تحفظ کمیٹی بنائے گی جس میں ضلع خطیب ، ایک ماہر نفسیات اور ماہر امراض سمیت 10 ممبران شامل ہوں گے۔



پاکستان کے بڑے شہروں میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

جنوری سے NCOC کے اعداد و شمار کے مطابق قومی پازیٹیویٹی کا تناسب 5.05% ہے۔ ملک میں (15 جنوری تک) سب سے زیادہ پازیٹیویٹی کی شرح کراچی میں 15.97% ، پشاور میں 13.62% ، میرپور میں 11.49% رہی۔ صوبہ وار پازیٹیویٹی تناسب (15 جنوری تک) کچھ اس طرح ہے:



یورپین یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپین یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپین یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



پشاور کے طبی ماہرین کو کورونا وائرس کے مریضوں کو سنبھالنے کیلئے ٹریننگ دی جا رہی ہے۔

WHO نے وائرس کی وجہ سے لوگوں کی اموات کو کم کرنے کیلئے پشاور میں مقیم تین میڈیکل تدریسی اداروں میں کیس مینجمنٹ ٹریننگ شروع کردی ہے۔ ٹریننگ اس لئے اہم ہے کہ زیادہ تر مریضوں کو پشاور میں قائم اسپتالوں میں داخل کیا گیا تھا اور انہیں مناسب انتظامات کی ضرورت تھی۔

جنوری تک ، صوبے میں کورونا وائرس کے 643 مریض زیر علاج ہیں اور ان میں 400 سے زیادہ مریض پشاور میں ہیں۔ کل 43 مریض جو کہ وینٹیلیٹر پر انتہائی نازک حالت میں ہیں ، ان میں سے 42 پشاور میں ہیں۔ ٹریننگ کا عمل جنوری کے پورے مہینے تک جاری رہے گا ، جہاں صحت سے متعلق پیشہ ور افراد اپنی کیس مینجمنٹ کی مہارتوں کو بڑھانے کیلئے سیشنز لیں گے ، ڈبلیو ایچ او کی طرف سے ضلعی سطح کے ہیلتھ ورکرز کو کورونا وائرس کے مریضوں کو سنبلانے کے متعلق آن لائن ٹریننگ دی جائے گی۔

ذرائع: سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ مینجمنٹ (CDC)

کورونا وائرس کی عام علامات



کورونا وائرس کی شدید علامات



کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن 1166 پر رابطہ کریں۔



1166



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



کورونا وائرس سے متاثرہ شخص کے استعمال کی جانے والی روزمرہ کی چیزوں کو کیسے ڈس-انفیکٹ کیا جا سکتا ہے

- کسی بھی چیز کو صاف کرنے ، جراثیم کشی کرنے کیلئے اور پھر اسکے استعمال کے بعد ضائع کرنے کیلئے ڈسپوز ایبل دستانے پہنیں۔ دستانے اتارنے کے بعد ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- پہلے صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے کسی بھی گندی سطح کو صاف کریں ، پھر جراثیم کش کا استعمال کریں۔
- کاریگر کی ہدایات کے مطابق اشیاء کو صاف کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- اگر کوئی شخص بیمار ہے تو ، بیمار کیلئے (اگر ممکن ہو تو) الگ کمرے اور ہاتھ روم کا بند و بست کریں۔
- ماحولیاتی تحفظ ایجنسی (EPA) کی فہرست میں دیے گئے گھریلو جراثیم کش کے ساتھ اپنے گھر کو جراثیم سے پاک کریں۔ جراثیم کش مصنوعات کے محفوظ اور موثر استعمال کو یقینی بنانے کے لئے لیبل پر کورونا وائرس (COVID-19) کے جراثیم کش اثرات کو ضرور دیکھیں اور دیگر ہدایات برائے استعمال کو بھی مد نظر رکھیں ، مثال کے طور پر؛
- کتنے وقت کے لئے جراثیم کش مصنوعات سے سطح کو گیلے رکھنا ہے (پروڈکٹ لیبل دیکھیں)
- دستانے پہننا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ پروڈکٹ کا استعمال کرتے وقت ماحول کو اچھی طرح ہوادار رکھنا وغیرہ ۔

(CDC) ذریعہ: سینٹر فار کنٹرول اینڈ ڈیزیز مینجمنٹ

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:


nhsrcofficial



اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا کورونا وائرس انفیکشن کا شکار ہے تو ایسے میں کیا کرنا چاہئے۔

گھبرائیں مت

سرکاری ہیلپ لائنز پر آپ مدد کے لئے کال کرسکتے ہیں

1166	فیدرل
1700	خیبر پختونخوا
0800 99 000	پنجاب
021-99204405 / 021-99203443	سندھ
0334-9241133 / 081-9241133-22	بلوچستان

WhatsApp



MINISTRY OF NATIONAL HEALTH SERVICES REGULATIONS AND COORDINATION
GOVERNMENT OF PAKISTAN
www.nhsr.gov.pk



COVID 19
CORONAVIRUS
DISEASE



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



وبائی امراض کے دوران پریشانی/تناؤ سے نمٹنے کا طریقہ

1. کسی بحران کے دوران افسردگی ، تناؤ ، الجھن ، یا خوفزدہ محسوس کرنا معمولی بات ہے۔ اپنے اعتماد والے لوگوں سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ ایسے اوقات میں اپنے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ رابطہ میں رہیں۔
2. اپنے جذبات سے نمٹنے کے لئے سگریٹ نوشی ، شراب یا دیگر منشیات کا استعمال نہ کریں۔ اگر آپ پریشان ہوجاتے ہیں تو ، ہیلث ورکر یا کاؤنسلر سے بات کریں۔ ضرورت محسوس ہونے پر جسمانی اور دماغی صحت کے متعلق کسی سے مدد لیں۔
3. آپ اور آپ کے اہل خانہ میڈیا کی ایسی کوریج دیکھنے یا سننے میں صرف ہونے والے وقت کو کم کرکے پریشانی اور اضطراب کو محدود کرسکتے ہیں جس کے بارے میں آپ کو لگتا ہے کہ یہ کوریج دیکھنے یا سننے سے آپ پریشان ہو رہے ہیں۔
4. اگر آپ کو گھر پر رہنا ہے تو صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں۔ جس میں گھر میں اپنے پیاروں کے ساتھ مناسب غذا ، نیند ، ورزش اور سماجی روابط شامل ہیں اور دیگر کنبہ اور دوستوں کے ساتھ ای میل اور فون کے ذریعہ روابط بھی مفید ہو سکتے ہیں۔
5. حقائق حاصل کریں۔ معلومات جمع کریں جو آپ کو خطرے کا درست تعین کرنے میں معاون ثابت ہوں گی تاکہ آپ مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کرسکیں۔ ایک قابل اعتبار ذریعہ تلاش کریں جس پر آپ بھروسہ کرسکتے ہوں جیسے ڈبلیو ایچ او کی ویب سائٹ ، مقامی یا سرکاری صحت عامہ کی ایجنسی۔
6. اپنے ماضی میں استعمال کی گئی ایسی ذاتی مہارتوں کو یاد کریں اور کام میں لائیں جن کے ذریعے آپ کو پچھلی زندگی کے چیلنجز کو سنبھالنے میں مدد ملی ہے اور ان مہارتوں کا استعمال آپ کے جذبات کو سنبھالنے میں مدد گار رہا ہو۔

ذرائع: عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او)



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے

accountabilitylab
PAKISTAN



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا/سکتی ہوں؟

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

مزید شہروں کے لئے دیکھیں
COVID-19 Health Advisory Platform



ہمارا نمبر +27 60 080 6146 رابطے کے طور پر شامل کریں
لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں

واٹس ایپ کے ذریعے
ہماری باقائدہ ایڈیٹس
حاصل کرنے کیلئے



یورپیئن یونین کے مالی
تعاون سے



The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی
لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔