CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر ۱۷
۲۹ جنوری ، ۲۰۲۱

کورونا وائرس جیسی عالمی وباء جعلی خبروں، غلط معلومات اور افواہوں کے باعث معاشرے میں تنازعات کا باعث بن سکتی ہے۔ پاکستان میں حالیہ سالوں میں سیلابوں، زلزلوں اور ڈینگی کے پھیلاؤ کے دوران بھی ان عوامل کا مشاہدہ کیا گیا۔ کووِڈ۔19 کے دوران بھی صورتِ حال کچھ مختلف نہیں رہی جب جعلی خبروں، افواہوں اور حقائق کو توڑ مروڑ کر پیش کرنے سے نہ صرف اس آفت سے نمٹنے والے رضا کار اور عملہ متاثر ہوا بلکہ ایسی خبروں اور افواہوں کی موجودگی میں عوام بھی اپنا حقیقی کردار ادا کرنے سے قاصر رہی۔

درج بالا عوامل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان نے یورپین یونین کے مالی تعاون اور ایشیا فاؤنڈیشن پاکِستان کی تکنیکی معاونت سے کورونا وائرس سِوک ایکٹس کیمپین(Coronavirus CivicActs Campaign) کے نام سے ایک مہم شروع کی۔ اس مہم کے ذریعے حقائق کی جانچ پڑتال کرکے درست اعدادو شمارمرتب کرکے اور ورچوئل فورمزکے انعقاد سے ہر ہفتے معلوماتی بُلیٹنز تیار کیے جاتے ہیں۔اہم حکومتی فیصلوں، تصویری مواد، عوامی ردِ عمل، افواہوں کو مسترد کرکے مستند معلومات، بعض حلقوں کی منطقی تشویش اور صحت اور دیگر متعلقہ شعبوں سے اٹھنے والے سوالات کو ان بُلیٹنز کا حصہ بنایا جاتا ہے۔ ان بُلیٹنز کا مقصد ملک کے کمزور ترین طبقات خصوصاً خیبر پختونخواہ اور سندھ کے پسماندہ طبقات تک درست معلومات پہنچانا ہے (ان میں نسلی و مذہبی اقلیتیں، بیرونِ ملک سے واپس آنے والے تارکینِ وطن، متاثرینِ سمگلنگ، قیدی، خواتین، داخلی طور پر بے گھر افراد، ٹرانس جینڈرز، معذور افراد، متاثرینِ جبراور دیگر پسماندہ طبقات شامل ہیں)۔ ان بُلیٹنز کو اردو اور سندھی میں ترجمہ کرکے پیش کیا جاتا ہے جبکہ پشتو زبان میں آڈیو بُلیٹنز پیش کیے جاتے ہیں۔ یہ بُلیٹنز متعلقین، مقامی حکومتی نمائندوں، ذرائع ابلاغ، قانونی امدادکے اداروں، مقامی ریڈیو اسٹیشنوں، تعلیمی اداروں، خدمات ِ عامہ کے اداروں اور دیگر انسان دوست اداروں کو آن لائن اور آف لائن دونوں ذرائع سے بھیجے جاتے ہیں۔

پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

تصدیق شدہ کیس	ایکٹیو کیس	کل اموت	کل ریکوریز
541,031	32,726	11,560	496,745

صوبے	ایکٹِو کیسز	تصدیق شدہ کیسز	اموات	ریکوریز
سندھ	17748	244340	3969	222623
پنجاب	9938	156404	4681	141785
خیبر پختونخوا	2916	66451	1879	61656
اسلام آباد	1504	41176	476	39196
آزاد کشمیر	359	8953	259	8335
بلوچستان	241	19798	194	18363
گلگت بلتستان	20	4909	102	4787

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

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

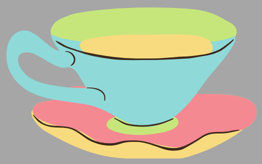
The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یورپیئین یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

حقیقت

افواہ

کورونا وائرس کے دوران مقامی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر اس عالمی آفت کے بارے میں غلط معلومات اور مفروضے گردش کرتے رہے ہیں۔



افواہ

سبز قہوے سے کورونا وائرس کا علاج ممکن ہے۔

ایسے کوئی شواہد سامنے نہیں آئے کہ سبزقہوہ اس مرض کا علاج ہے یا اس سے بچا سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے کورونا وائرس سے بچاؤ یا اس کے علاج کے لیے اینٹی بائیو ٹکس یا دیگر کسی بھی دوائی کے ساتھ خود سے علاج کرنے کی کوئی سفارش نہیں کی۔ تاہم مغربی و مقامی طریقہ ہائے کار کے مطابق بہت سے تجربات کیے جارہے ہیں۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ سبز قہوہ پینے سے کورونا وائرس کا علاج یا اس سے بچاؤ کی باتیں محض مفروضے ہیں اور ان کا حقیقت سے کو ئی تعلق نہیں۔

حقیقت

جراثیم کُش واک تھرُو گیٹس / رستے استعمال کے لیے محفو ظ نہیں۔

لوگوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے سپرے کر نا (جیسا کہ واک تھرو گیٹس یا رستوں وغیرہ میں) کسی بھی صورت تجویز نہیں کیا جاتا۔یہ عمل انسانی جسم کے لیے خطر ناک ثابت ہو سکتا ہے اور اس سپرے سے ایک ایسے شخص کو،جو پہلے ہی اس بیماری کا شکار ہے، اسے کسی سے ملنے یا چھونے سے بیماری پھیلانے سے نہیں روکا جاسکتا۔

حتیٰ کہ کوئی ایسا فرد جو پہلے ہی کورونا وائرس کا شکار ہے وہ جب اس رستے یا گیٹ سے گزرتے ہوئے بولے، کھانسے یا چھینکے گا تو بھی وہ اس وائرس کے پھیلاؤ کا باعث بن سکتا ہے۔ کلورین جیسے زہریلے کیمیکل ملے سپرے سے گزرنے والے افراد کی جلد یا آنکھوں میں کُھجلی ہو سکتی ہے حتیٰ کہ بعض افراد کو متلی اور قے کی کیفیت سے بھی گزرنا پڑ سکتا ہے۔

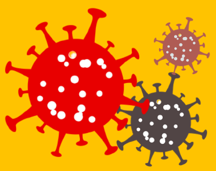
ذرائع۔ عالمی ادارہ صحت

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

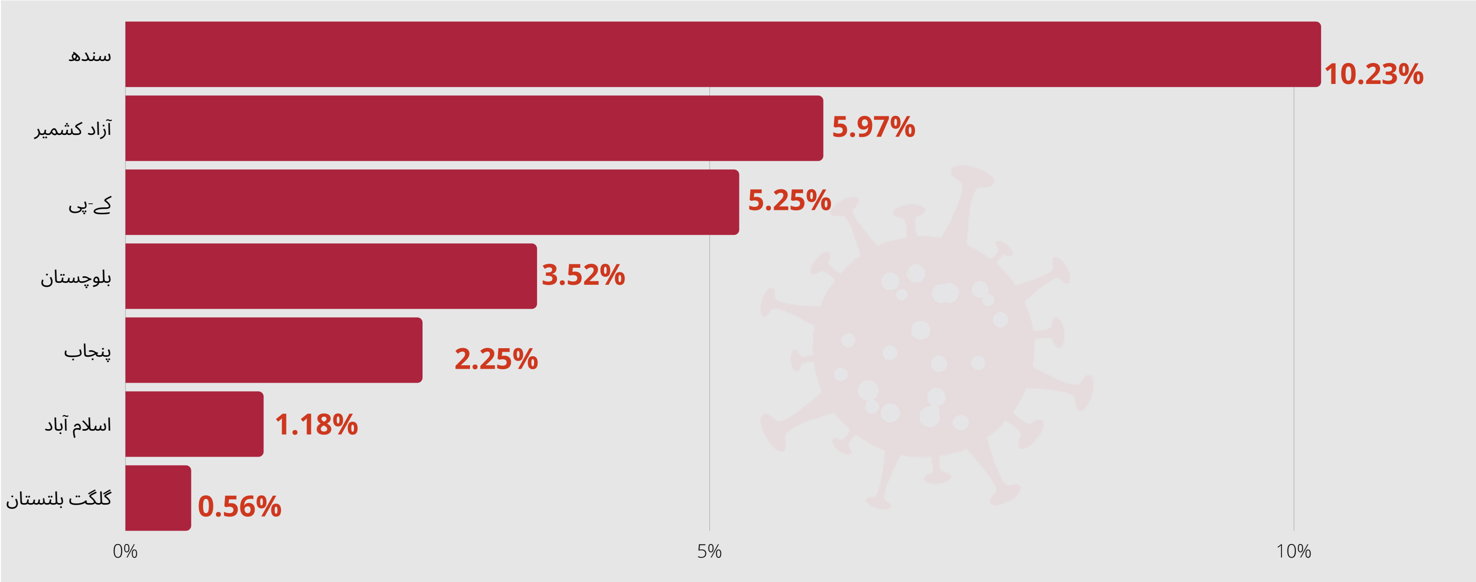
The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



پاکستان کے بڑے شہروں میں کورونا وائر س کی موجودہ صورتِ حال۔

پاکستان کے **نیشنل کما نڈ آپریشن سینٹر** کے **24 جنوری 2021** کے اعدادو شمار کے مطابق ملک میں کورونا وائرس کے کیسز کی **مثبت آنے کی شرح 3.95 فیصد** ہے۔ 24 جنوری تک کے اعداد و شمار کے مطابق ملک میں کورونا وائرس کے مثبت آنے کی کی **بلند ترین شرح 11.57 فیصد حیدرآباد** میں رہی جبکہ **پشاور** اور **کراچی** بالترتیب **11.29 اور 10.68 فیصد** کے ساتھ دوسرے اور تیسرے نمبر پر ہیں۔صوبوں کے حساب سے **24 جنوری** تک کیسز مثبت آنے کی شرح درجِ ذیل رہی۔



کورونا وائرس کی بنیاد (وہ جگہ جہاں سے کوئی چیز شروع ہو) سمجھنا کیوں ضروری ہے؟

ڈاکٹر پیٹر ایمبارک ایک ایسی ٹیم کی سربراہی کر رہے ہیں جو **کورونا وائرس کے پھیلاؤ کی وجوبات ڈھونڈنے** کی کوشش کر رہی ہے۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق سائنسدانوں اور عوام الناس کو **درجِ ذیل 3 وجوبات کی بناء پر کورونا وائرس کے ذرائع کا جاننا** ضروری ہے۔

1. اگر ہم کورونا وائرس کی بنیادی وجہ ڈھونڈ لیں تو ہم **مستقبل میں انسانی جسم میں اس وائرس کو داخل ہونے** سے بچا سکتے ہیں۔

2. اگر ہم یہ سمجھ جائیں کہ وائرس کیسے چمگادڑوں سے انسانی جسم میں منتقل ہو ا تو ہم **مستقبل میں ایسی عالمی آفات سے بچ سکتے ہیں۔**

3. اگر ہمیں یہ پتہ چل سکے کہ انسانی جسم میں منتقلی سے قبل وائرس کیسا تھا تو ہمیں اس سے **بچاؤ کی ویکسین تیار کرنے میں مدد مل سکے گی۔**

ذرائع: عالمی ادرہ صحت **(WHO)**

یورپئین یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یورپئین یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

پشاور ، خیبر پختونخوا میں کورونا وائرس کے باعث ہونے والی شرح اموات۔

25 جنوری تک کے اعدادوشمار کے مطابق خیبر پختونخوا کے ہسپتالوں میں **کورونا وائرس کے 476 مریض داخل ہیں** جن میں **291 مریض صرف پشاور** کے ہسپتالوں میں ہیں۔ صوبے بھر میں تشویشناک حالت میں مریض، جو **وینٹی لیٹر پر ہیں، کی تعداد 41** ہے جن میں **39 صرف پشاور میں** ہیں۔کوررونا وائرس کے علاج میں مصروف ڈاکٹرز کے مطابق کورونا وائرسکے صوبے میں آغاز سے اب تک پشاور اس مرض کا مرکز رہاہے۔

ایک ڈاکٹر کے مطابق " حال ہی میں ہم نے ضلعی ہسپتالوں میں کورونا وائرس سے نمٹنے کی سہولیات بہتر کی ہیں تاہم لوگ پھر بھی پشاور آنا بہتر سمجھتے ہیں جہاں بڑے ہسپتالوں میں ایسے مریضوں کے علاج معالجے کا خرچ بھی حکومت برداشت کرتی ہے۔خیبر ٹیچنگ ہسپتال، لیڈی ریڈنگ ہسپتال اور حیات آباد میڈیکل کمپلیکس میں سب سے زیادہ مریض آتے ہیں جہاں نہ صرف انہیں بہتر سہولیات میسر ہیں بلکہ ان کے ٹیسٹ وغیرہ بھی ان کے مقامی ہسپتالوں سے زیادہ تیزی سے ہوتے ہیں"۔

ماہرینِ صحت کے مطابق **پشاور کے ہسپتالوں میں** کیے گئے **ٹیسٹوں کے نتائج 24 گھنٹوں کے اندر مریضوں کو مل جاتے ہیں** جبکہ ان کے مقامی ہسپتالوں میں یہی نتائج **بعض اوقات 48 گھنٹوں** میں بھی نہیں مل پاتے۔ بعض دور دراز اضلا ع میں ٹیسٹوں کے نتائج کے لیے مریضوں کو انتظار کے تلخ لمحات سے گزرنا پڑتا ہے اس لیے وہ پشاور آکر نتائج کے جلدی مل جانے کی امید میں یہاں ٹیسٹ کروانا زیادہ بہتر سمجھتے ہیں۔

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:

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

عوامی اجتماعات کے مقامات پر وباء سے خود کو محفوظ رکھنا !

اگر آپ کسی چھوٹے اجتماع یا تقریب میں شریک ہیں تو آپ کو کورونا وائرس سے خود کو اور دوسرون کو بچانے کے لیے درجِ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہییں۔

- **تقریب میں شرکت سے قبل** مقامی قوانین کو ملحوظِ خاطر رکھیں۔
- اگر آپ کی **طبیعت ٹھیک نہیں** تو گھر پر رہنا زیادہ بہتر ہے۔
  - ہمیشہ درجِ ذیل 3 بنیادی باتیں ضرور یاد رکھیں:
  - ہمیشہ دوسروں سے کم ازکم **ایک میٹر کا فاصلہ** رکھیں اگر آپ یہ فاصلہ برقرار نہ رکھ سکیں تو ماسک کا استعمال لازمی کریں۔
  - **کھانسی آنے یا چھینک** کی صورت میں منہ کو ٹشو پیپر یا کہنی سے ڈھانپیں اور ٹشو پیپر کو فوراً کسی ڈھکن والے کوڑا دان میں ڈال دیں۔ اپنی آنکھوں، منہ اور ناک کو ہاتھ۔
  - لگانے سے گریز کریں۔اپنے
  - ہاتھوں کو بار بار صابن سے دھوتے رہیں یا انہیں ہینڈ سینیٹا ئزر سے صاف کریں۔

اگر آپ کسی چھوٹی تقریب کی میزبانی کر رہے ہیں تو اپنے مہمانوں کو کورونا وائرس کے بچانے کے لیے آپ کو درجِ ذیل احتیاطی تدابیر ملحوظِ خاطر رکھنا ہوں گی،

- تقریب کے انعقاد سے قبل مقامی قوانین کو ملحوظِ خاطر رکھیں۔
- تقریب کے آغاز سے قبل اور دورانِ تقریب مہمانوں کو احتیاطی تدابیر کی تلقین کرتے رہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان تدابیر پر عمل کیا جا رہا ہے۔
- تقریب کے انعقاد کے لیے اِنڈورکے بجائے آؤٹ ڈور جگہ کا انتخاب کریں اور اگر اِنڈور ہی ضروری ہو تو یقینی بنائیں کہ اس جگہ پر ہو ا کا گز ر ہو (ترجیحاً کھڑکیاں کھلی رکھیں)۔
- کوشش
- کریں تقریب میں مجمع کم سے کم ہو، لوگوں کی گنتی کریں، مہمانوں کی نشستیں مُختص کریں اور فرش کو نشان زدہ کریں تاکہ شرکا کے درمیان کم ازکم ایک میٹر کا سماجی فاصلہ برقرار رکھا جاسکے۔
- شرکاء کوتمام ضروری اشیا مہیا کریں جیسا کہ ہاتھ صاف کرنے کی جگہ، ہینڈ سینیٹائزرز یا صابن اور پانی، ٹشوپیپرز، ڈھکن والے کوڑا دان، فاصلہ رکھنے کے نشان اور مہمانوں کے لیے فیس ماسک۔

ذرائع: عالمی ادرہ صحت (WHO)

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

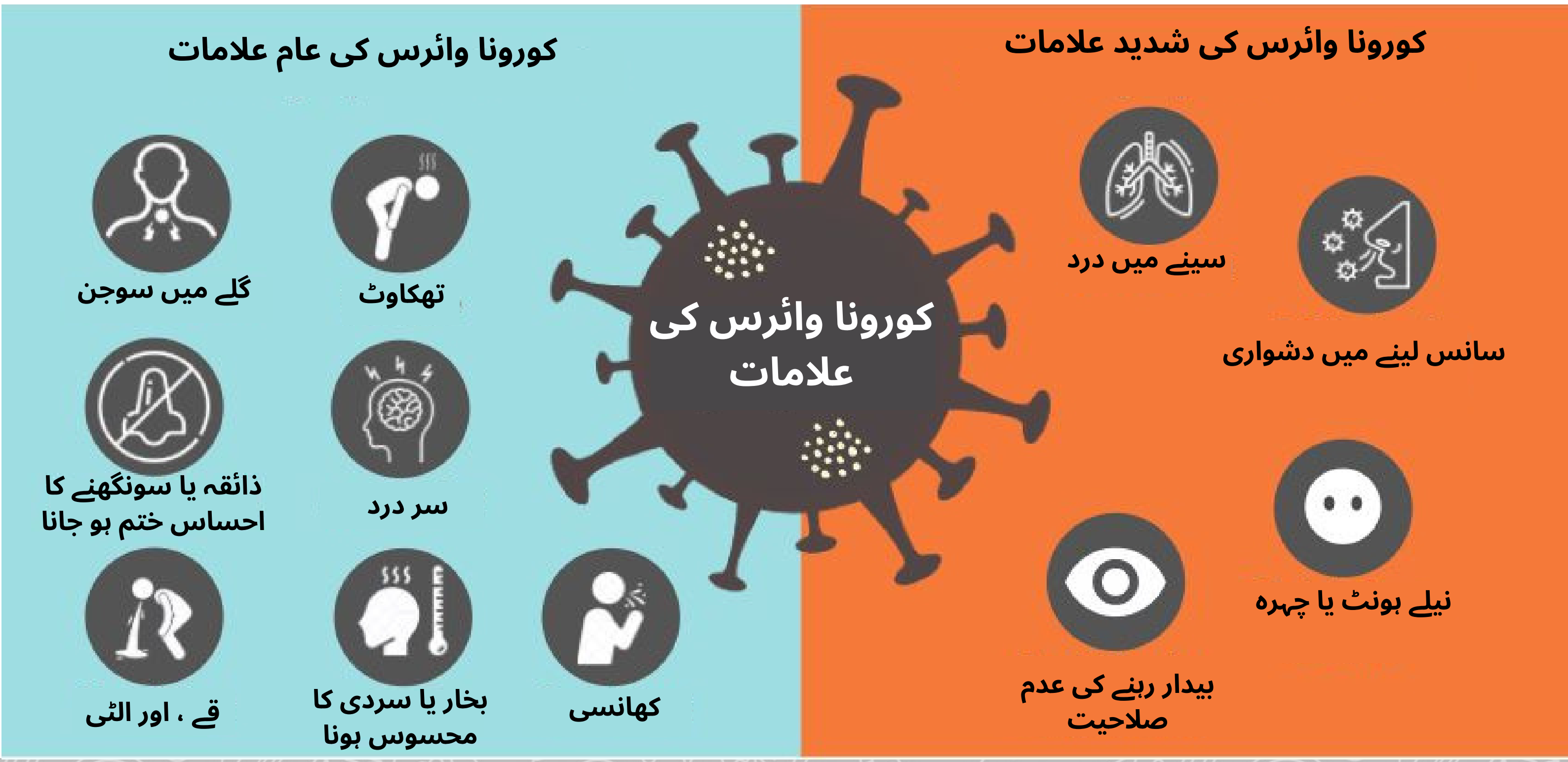
کورونا وائرس کی وجہ سے موت کا شکار ہونے والے پیاروں کے غم سے کیسے نمٹا جائے:

اپنے کسی پیارے کو کھونا چاہے وہ کسی بھی وجہ سے ہو ہمیشہ بہت تلخ ہوتا ہے۔ اِ ن غیر معمولی حالات میں جب آپ کی معمول کی روٹین برقرا ر نہ ہو اور جنا زوں میں شرکت کی اجازت نہ ہو تو ایسے میں کسی پیارے کی موت کا صدمہ اور بھی زیادہ غم ناک ہو جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے دی گئی درجِ ذیل ہدایا ت اس سلسلے میں مدد گار ثابت ہو سکتی ہیں۔

1. اپنی حالت کا الزام اپنے آپ کو نہ دیں۔ جب آپ اپنا کو ئی فیملی ممبر یا دوست کھوتے ہیں تو جذبات کا ایک سیلِ رواں بہہ نکلتا ہے۔آپ شاید سونے میں تکلیف محسوس کریں اور آپ کو اپنے اندر توانائی کی کمی محسوس ہو۔ آپ ان تمام جذبات کے لیے حق بجانب ہیں کیوں کہ صدمے کے اظہار کے لیے کوئی درست یا غلط طریقہ نہیں ہوتا۔
2. اپنے جذبات کے اظہار اور صدمے سے سنبھلنے کے لیے خود کو وقت دیں۔ آپ کو شاید محسوس ہوکہ جو صدمہ اور افسوس اس وقت آپ کو ہو ہمیشہ ایسا ہی رہے گا تاہم عموماً ایسے صدمے وقت کے ساتھ ساتھ کم ہوتے جاتے ہیں۔
3. ایسے لوگوں سے ہمیشہ رابطہ رکھیں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔
4. اپنے روزانہ کے معمول کو حتی الامکان برقرار رکھیں اور ایسی سرگرمیوں میں مشغول ہوں جن سے آپ کو اطمینان حاصل ہو۔
5. سماجی فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے (ترجیحاً ورچوئل رابطے سے) ایسے لو گوں سے مشاورت اور نصیحت لیں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں (مثلاً مذہبی علماء، ذہنی معالجین یا آپ کے ارد گرد کے دیگر قابل اعتماد افراد)۔

درجِ بالا چھوٹے چھوٹے اقدامات آپ کواپنے پیاروں سے بچھڑنے کے صدمے اور نقصان سے نمٹنے میں مدد گار ثا بت ہو سکتے ہیں خصوصاً ایسے حالات میں جب جنازوں میں شریک ہونے کی بھی اجازت نہیں۔

ذرائع۔ عالمی ادارہ صحت



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

1166

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین 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 یونئین 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
هری پور	**ایکسل لیبز ،** ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر 6 ، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب ، کے پی
لاهور	**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	**فاطمة جناح اسپتال** بهادر آباد ، وحدت كالوني ، كوئٹه
مظفر آباد	**عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس) ،** امبور ، مظفرآباد ، آزاد کشمیر
گِلگِت	**ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال ،** اسپتال روڈ ، گلگت ، جی بی

مزید شہروں کے لئے دیکھیں
COVID-19 Health Advisory Platform

واٹس ایپ کے ذریعے ہماری باقاعدہ اپڈیٹس حاصل کرنے کیلئے

ہمارا نمبر +27 60 080 6146 رابطے کے طور پر شامل کریں

لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن یونئین 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 یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔