CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر ۱۸
۰۵ فروری 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۔

درجِ بالا عوامل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان نے یورپین یونین کے مالی تعاون اور ایشیا فاؤنڈیشن پاکستان 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
551,842	32,454	11,886	507,502

صوبے	ایکٹِو کیسز	تصدیق شدہ کیسز	اموات	ریکوریز
سندھ	19025	249498	4059	226414
پنجاب	9148	159705	4840	145681
کے پی کے	2453	68004	1941	63610
اسلام آباد	1269	41743	478	39987
کشمیر	405	9144	270	8469
بلوچستان	101	18844	196	18547
گلگت بلتستان	17	4913	102	4794

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

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۔

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۔

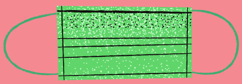
افواہ

کورونا وائرس پاخانے سے پھیل سکتا ہے

رائس یونیورسٹی آف اپیی ڈیمیو لجسٹ کے ایک مقالے کے مطابق اگر چہ کچھ ابتدائی تجزیوں میں جسم سے خارج ہونے والے فُضلوں میں کورونا وائرس 19 کے جینیاتی مواد کی موجودگی پائی گئی ہے تاہم ابھی تک یہ پتہ لگانے کے لیے کہ پاخانے سے یہ مرض پھیلتا ہے یا نہیں مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اس مقالے میں ایسے مریضوں کے اجسام میں تبدیلیوں کا جائزہ لیا گیا جن کے جسم سے خارج ہونے والے فُضلے یا پاخانے میں کووڈ19 کے جراثیم پائے گئے۔ اس تحقیق کی معتبر مصنفہ ای۔ سُسان ایمرین کہتی ہیں کہ " زیادہ تر مریضوں کے فُضلے میں متعدی وائرس کی بجائے آر این اے کی موجودگی پائی گئی ہے " " تاہم کچھ تحقیقات میں سامنے آیا ہے کہ پاخانے کے نمونوں میں شاید متعدی وائرس موجود ہو"۔ ایمرین کے مطابق پاخانے میں صرف کورونا وائرس 19 کے جینیاتی مواد کی موجودگی پریشان کُن نہیں ہے۔ یہ تبھی پریشان کُن ہوگا اگر زیادہ مقدار میں متعدی وائرس پاخانے میں موجود پایا جائے جس سے یہ ثابت ہوسکے کہ پاخانے کے ذریعے بھی لوگوں میں کورونا وائرس پھیل سکتا ہے۔ کسی بھی تحقیق میں ابھی تک پاخانے میں متعدی مواد کی موجودگی نہیں پائی گئی۔

حقیقت

ایک نئی تحقیق کے مطابق کورونا وائرس کے 59 فیصد کیسز بغیر کس علامت ظاہر ہونے کے پھیلتے ہیں-



جاما نیٹ ورک اوپن میں شائع ہونے والی ایک نئی تحقیق کے مطابق کورونا وائرس کے شکار 59 فیصدافراد میں وائرس کی علامات پہلے سے ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس میں سے 35 فیصد افراد وائرس بغیر علامات ظاہر ہوئے دوسروں کو منتقل کر دیتے ہیں جبکہ 24 فیصد افرا د کو مرض کی علامات ظاہر ہی نہیں ہوتیں۔ اس تحقیق کے مصنف اور متعدی امراض کے سی ڈی سی ڈپٹی ڈائریکٹر جے بٹلر کہتے ہیں کہ کورونا وائرس کے خاتمے کے لیے اس مرض کے خاموش پھیلاؤ یعنی ایسے افراد سے پھیلاؤ،جنہیں بغیر کو ئی علامت ظاہر ہوئے مرض لگے،کو روکنا ہوگا۔ تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ کورونا وائرس کی واضح علامات کے حامل افراد کو الگ تھلگ کر دینا اس مرض کے خاتمے مدد نہیں دے سکتا جب ہمارے پاس یہ ثبوت موجود ہیں کہ بغیر کو ئی علامات ظاہر ہوئے بھی لوگوں میں اس مرض کے جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے بنیادی کام جن میں ہاتھ دھونا، ماسک پہننا، سماجی فاصلہ اور ایسے افراد جو بیمار نہیں ہیں، کی تکنیکی ٹیسٹنگ کرتے رہیں۔

(ذریعہ۔ ڈبلیو ای ایم ڈی، جاما نیٹ ورک اوپن، سائنس ڈیلی، انٹرنیشنل جرنل آف انفیکشس ڈیزیز)

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۔

شہریوں کو کورونا وائرس کی ویکسین لگانے کے لیے نیشنل کمانڈ آپریشن سنٹر(این سی او سی) کا 8نکاتی طریقہ کار

کورونا وائرس کی ویکسین شہریوں کو لگانے کے لیے این سی او سی نے 8 مراحل پر مشتمل طریقہ کار متعارف کروایا ہے۔

(ذریعہ۔ روزنامہ ڈان).

رجسٹریشن ۔ شہری اپنا شناختی کارڈ نمبر 1166 پرایس ایم ایس کرکے یا نیشنل ایمو نائزیشن مینیجمنٹ سسٹم (نِمز) پر خود کو رجسٹر ڈ کریں گے۔

ویکسینیشن سینٹر۔ شہریوں کو ایک ایس ایم ایس کے ذریعے ان کے موجودہ پتے کے مطابق " ایڈلٹ ویکسین سینٹر " کی طرف کا بتایا جائے گا

سینٹرکی تبدیلی۔ شہری 1166 پر ایس ایم ایس یا نِمز کی ویب سائٹ کے ذریعے سینٹر کی تبدیلی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔

شیڈول۔ جب دیے گئے سینٹر پر ویکسین دستیاب ہوگی تو شہریوں کو ایک ایس ایم ایس کے ذریعے ان کو سینٹر جانے کی تاریخ سے آگاہ کر دیا جائے گا۔

سینٹر جانا۔ سینٹر جاتے وقت شہریوں کو اپنے ہمراہ اپنا اصلی شناختی کارڈ اور ایس ایم ایس پر موصول ہونے والا پن لانا ہوگا

تصدیق عمل۔ سینٹرپر موجود عملہ شناختی کارڈ اور پن کوڈ کی تصدیق کرے گا اور ویکسین کا ٹیکہ لگنا۔ شہریوں کو ویکسین کا لگائی جائے گی اور انہیں آدھے گھنٹے تک سینٹر پر رکنے کا کہا جائے گا تاکہ ویکسین کے کسی ممکنہ ری ایکشن کو مانیٹر کیا جاسکے۔

ڈیش بورڈ اپ ڈیٹ۔ ویکسین لگوانے والے شہری کی تفصیلات حکومت پاکستان کے رئیل ٹائم ڈیٹابیس میں اپ ڈیٹ کی جائیں گی

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۔

صوبہ سندھ ویکسین لگانے کی مہم کا آغاز 3 فروری سے کر رہاہے۔

سندھ حکومت نے صوبے **کے 10 اضلاع** میں مرحلہ وار ویکسین لگانے کا عمل شروع کرنے کا اعلان کر دیا ہے اور اس کا آغاز صفِ اوّل کے **طبی عملے** سے ہوگا۔ وفاقی حکومت کی طرف سے خریدی گئی ویکسین میں سے ملنے والے حصے کے علاوہ سندھ حکومت نے صوبائی سطح پر بھی ویکسین خریدنے کا منصوبہ بنایا ہے۔ اس عمل کے لیے سندھ حکومت نے ایک ارب روپے مختص کیے ہیں جبکہ مزید پیسے بھی مخیر افراد اور اداروں سے جمع کیے جائیں گے۔

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 یورپیئین یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔

کورونا وائرس 19 کی عالمی آفت کے دوران روزانہ کی بنیاد پر خود کو صحت مند رکھنے کے لیے کیا کیا جائے؟

عالمی ادارہ صحت نے کورونا وائرس 19 کے دوران خود کو صحت مند رکھنے کے لیے درجِ ذیل سفارشات کی ہیں

اپنی روزمرہ کی روٹین برقرار رکھیں اور اپنے کھانے، سونے اور دیگر سرگرمیوں کے شیڈول پر عمل کرتے رہی

۔برقی پیغامات، ویڈیو کالز، ٹیلیفون اور دیگر سماجی ذرائع سے اپنے پیاروں اور قابلِ اعتماد لوگوں سے رابطے برقرار رکھیں اور ان سے اپنی خوشیاں اور دکھ در د بانٹیں اور اپنے پسندیدہ امور سر انجام دیں۔

۔ جسمانی طور متحرک رہیں۔ ہر وقت بیٹھے رہنے سے گریز کریں کم ازکم 30 منٹ کی ورزش اپنا روز کا معمول بنائیں۔ اپنی جسمانی فٹنس کا خیال رکھیں اور ایسے امور سر انجام دیں جو آپ کے لیے محفوظ ہوں

۔ پانی پیتے رہیے اور متوازن غذا کھائیں۔ یہ آپ کے جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھے گا، آپ کے مدافعتی نظام کو بہتر بنائے گا اور کسی موذی یا متعدی مرض میں مبتلا ہونے سے بچائے گا۔

۔

سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔ سگریٹ نو ش افراد کے کورونا وائرس19 میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں کیوں کہ سگریٹ نوشی پھیپھڑوں کے نظام پر اثر کرتی ہے اور سگریٹ سے ہاتھ سے منہ تک وائرس کی منتقلی کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔

کورونا وائرس سے متعلق خبروں سے وقفہ لیں کیوں کہ زیادہ خبریں بھی ذہنی مایوسی اور اضطراب کا باعث بنتی ہیں۔ افواہوں اور جعلی خبروں سے بچنے کے لیے مناسب اوقات میں قابل بھروسہ خبری ذرائع مثلاً عالمی ادارہ صحت کی ویب سائٹ یا مقامی نیوز چینلز سے رجوع کریں۔

ایسی سرگرمیاں سر انجام دیں جن سے آپ خوش رہیں یا کچھ نیا کرنے کی کوشش کریں ۔ اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے لیتے رہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرتے رہیں۔

۔ اگر آپ کی طبیعت کو کورونا وائرس کے علاوہ کو ئی مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ اب کیا کرنا چاہیے

۔ اگر ذہنی دباؤ، پریشانی، ڈر اور مایوسی کی کیفیات آپ کی معمول کی سرگرمیوں میں کئی روز تک حائل رہیں تو اپنے قریب دستیاب نفسیات کے ماہرین سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو کسی کی طرف سے بد زبانی یا تشدد کا سامنا ہو تو اپنے قابل اعتماد لوگوں کو بتائیں یا متعلقہ اداروں سے رجوع کریں۔ آپ اپنے صوبے/ ملک میں مخصوص ہیلپ لائنز سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں.

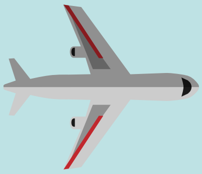
ذرائع: عالمی ادارہ صحت (WHO)

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

The Asia Foundation

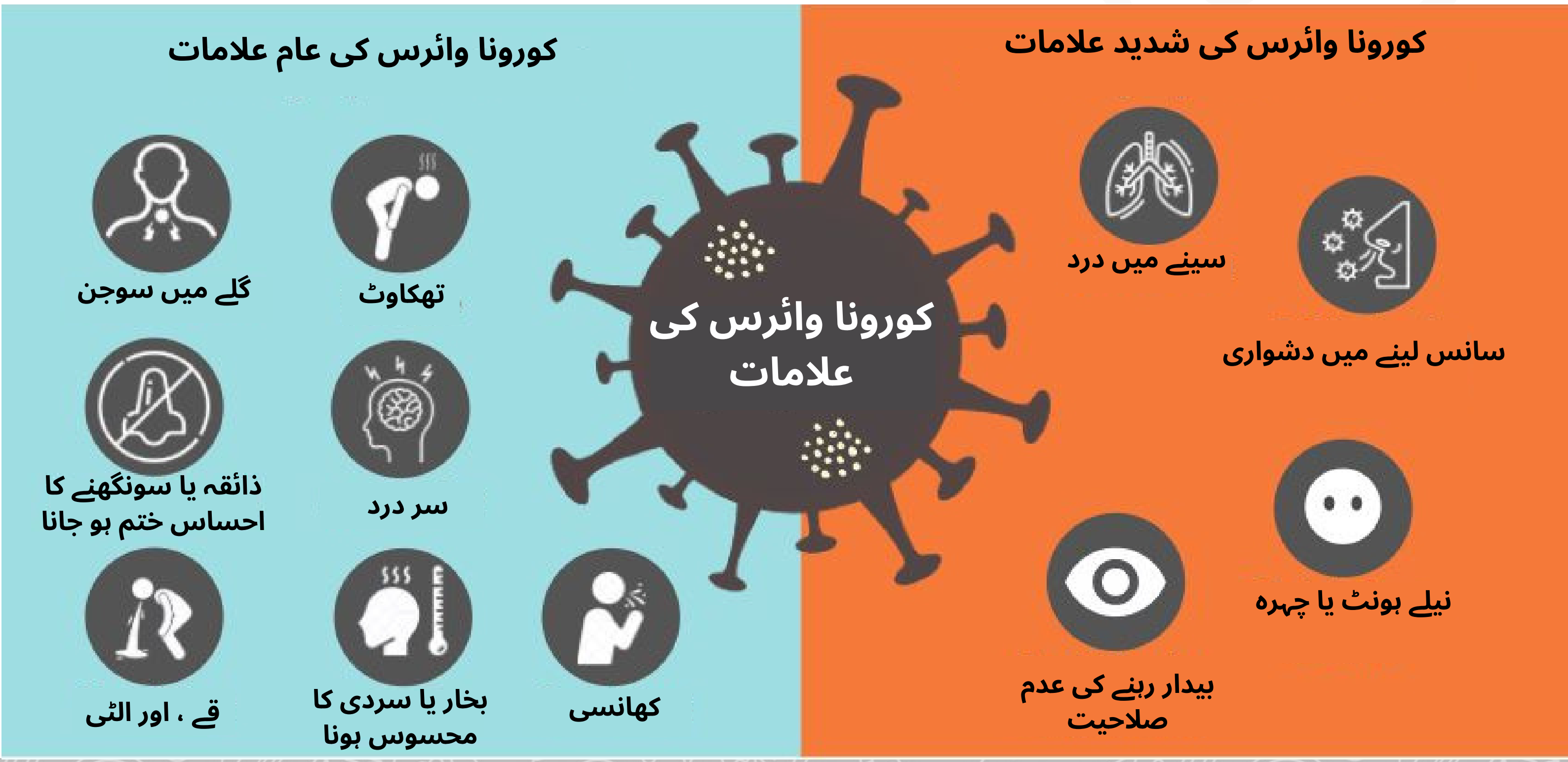
اس اشاعتی مواد کو یورپئین یونئین کے مالی تعاون سے ممکن بنایا گیا ہے۔ تاہم، اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کے سر ہے، اور ضروری نہیں کہ یورپیئن یونئین اس میں پیش کئے گئے خیالات سے متفق ہو۔



سائنوفارم ویکسین کی پہلی کھیپ پاکستان پہنچ گئی

کورونا وائرس ویکسین (سائنوفارم) کی پہلی کھیپ **یکم فروری** کو پاکستان پہنچ گئی۔ پاکستان ائیر فورس کے خصوصی طیارے کے ذریعے لائی جانے والی اس ویکسین کی **5 لاکھ خوراکیں** نور خان ائیر بیس پر اتاری گئیں۔ پاکستان میں ویکسین لگانے کی مہم اس ہفتے شروع ہوگی اور پہلے مرحلے میں صف اوّل میں موجود طبی عملے کو لگائی جائے گی۔روزنامہ ڈان کے مطابق پہلے مرحلے میں **4 لاکھ طبی عملے کے اراکین کی رجسٹریشن** ہوچکی ہے، دوسرے مرحلے میں 65 سال سے زائد عمر کے شہریوں کی رجسٹریشن کی جائے گی۔

پاکستان نے ابھی **تک تین ویکسینز** کی منظوری دی ہے جن میں دی آکسفورڈ۔آسٹرا زینیکاویکسین، چین کے سرکاری ادارے چائنا نیشنل فارما سیوٹیکل گروپ کی سائنو فارم ویکسین اور روس کی طرف سے تیار کردہ ویکسین سپٹنِک فائیو شامل ہیں۔ روزنامہ ڈان کے مطابق ان منظور شدہ ویکسینز میں سے سائنو فارما کی پہلی کھیپ پاکستان پہنچ چکی ہے اور کوویکس کے ذریعے آسٹرا زینیکا ویکسین کی 17 ملین خوراکو ں
کا معاہدہ ہوچکا ہے اور مارچ 2021 تک 7 ملین خوراکوں کی پہلی کھیپ پاکستان پہنچنے کی توقع ہے۔ یہ ویکسینزعوام الناس کو مفت لگائی جائیں گی۔



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 یورپیئین 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
لاھور	**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 کالوني ، 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 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۔