

کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔

ایسی تمام معلومات، اطلاعات، **Coronavirus CivicActs Campaign (CCC)** پاکستان افواہیں اور بے یقینی کی وجہ سے بننے والی گفتگو میں سے تمام غیر مصدقہ اور غیر تصدیق شدہ اطلاعات کو ختم کر کے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے ہونے والے نقصانات سے بچا جا سکے۔

پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

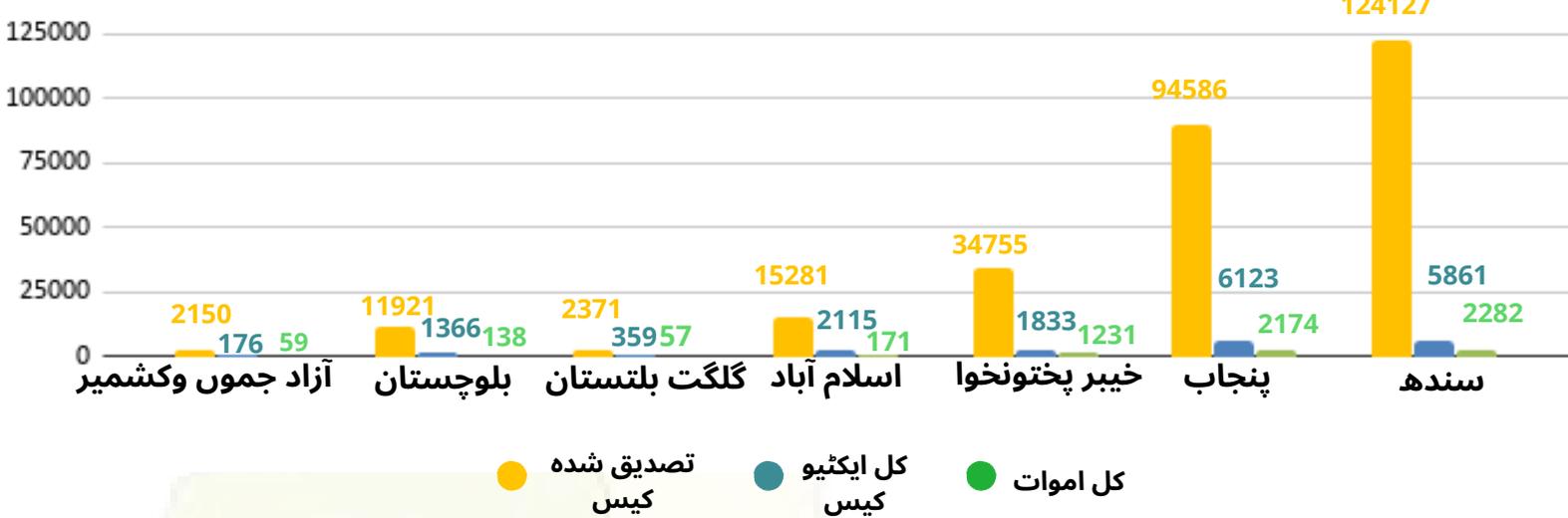
تصدیق شدہ کیس
285,191

کل ایکٹیو کیس
17,833

کل اموات
6,112

کل ریکوریز
261,246

پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز



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 باقاعدہ ایڈیٹس
حاصل کرنے کیلئے

کورونا وائرس وباء کے دوران پیرامیڈیکل عملہ کی زندگی کا ایک دن

کورونا وائرس سے دو مرتبہ متاثر ہونے والا شخص

چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر طیب نے کہا ، "ڈاکٹر ہونے اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود ، میں دو بار کورونا وائرس سے متاثر ہوا۔" جب سے وبا پھوٹی ہے تب سے میں نے اسپتال میں نیند نہیں کی۔ کورونا وائرس کے مریضوں سے نمٹنے کے لئے تمام ڈاکٹروں ، نرسوں اور عملے کو ، ان کی خاصیت سے قطع نظر ، سب کو بورڈ میں لے جایا گیا۔ وبائی امراض کے دوران میرے معمول کو مسلسل سات دن کے لئے چھ گھنٹے کی ڈیوٹی قرار دیا جاسکتا ہے۔ اور یہ چھ گھنٹے واقعی طور پر اسپتال میں مریضوں کے لئے نئے داخلے ، خارج ہونے ، اور دواؤں کی مانیٹرنگ کرتے ہوئے ، اور یہ یقینی بناتے ہوئے گزر جاتے ہیں کہ ہم وائرس کا شکار نہیں ہیں۔



ان کا دن 6 بجے خبروں اور پھر خود کو ڈھانپنے سے شروع ہوتا ہے۔ "ہسپتال پہنچنے کے بعد ، مجھے ذاتی حفاظتی سامان پہننا پڑتا ہے جو ہم اگلے چھ گھنٹے تک نہیں اتار سکتے۔

جب تک ہم اسے پہنے ہوئے ہوتے ہیں ہم لوگ نا تو کھا پی سکتے ہیں اور نا ہی ریست روم میں جا سکتے ہیں۔ جب پہلی بار طیب میں کورونا وائرس کی تشخیص ہوئی تو وہ اسپتال کے احاطے میں واقع ہاسٹل میں قرنطین میں رہے۔ اور جیسے ہی یہ ختم ہوا ، انہیں قرنطینہ ہونے سے پہلے والے معمول کے مطابق اپنا فرض ادا کرنا تھا۔ جب مجھے دوسری بار انفیکشن ہوا تو ، میرے سپروائزر نے مجھے گھر رہنے اور آرام کرنے کا مشورہ دیا۔ تب میرا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا تھا۔ مجھے بیوی اور بچوں کو ان کے متاثر ہونے کے خوف سے اپنے سسرال بھیجنا پڑا۔ (لائف کیئر ہسپتال۔ اسلام آباد)

عملے کو درپیش مشکلات



میں پچھلے 8 سالوں سے نرس کی حیثیت سے کام کر رہی ہوں ، اور "مجھے یہ ضرور کہنا ہے کہ میں نے اپنے پورے پیشے میں کبھی بھی قدرتی آفات کے دوران صورتحال کو اس طرح ہاتھوں سے نکلنے نہیں دیکھا۔ اب تک میں خوش قسمت رہی ہوں کہ میں اس بیماری سے محفوظ ہوں ، لیکن کب تک؟ ، ایک سوال ہے جو میں خود سے روزانہ پوچھتی ہوں۔ پیرامیڈیکل عملہ اپنی جان کو خطرے میں ڈال کر کام کرتا ہے تاکہ دوسرے محفوظ رہیں۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ ، میں نے دیکھا ہے کہ مریض عملے کے ساتھ برا سلوک کرتے ہیں ، وہ ہم پر چیختے ہیں ، اور ان کے اہل خانہ ایک مخصوص مریض کی صحت کی دیکھ بھال کرنے کا مطالبہ کرتے ہیں۔



میرا کام کمرے میں داخل وینٹیلیٹرز کے مریضوں کے راؤنڈ لگانا اور ان کی جانچ پڑتال کرنا ، دوائیوں اور خوراک کا اندازہ لگانا اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ان کی صحت مستحکم ہے ، اور چونکہ کسی بھی طرح کا تحریری مواد وائرس کی منتقلی کا سبب ثابت ہوسکتا ہے ، اس لئے مجھے ہر مریض کی مقررہ جگہ کو ذہن میں رکھ کر ، اپنی مقررہ جگہ پر

واپس آنا اور اسے کیسز کے متعلقہ صفحے پر لکھنا ہوتا ہے۔ سب سے مشکل کام اس وقت ہوتا ہے جب آپ ایک مریض کے ساتھ کمرے میں ہوتے ہیں ، اور اچانک دوسرا مریض حادثے کا شکار ہوجاتا ہے۔ آپ فوراً جلدی سے نہیں آسکتے ، آپ کو ہر ضروری ذاتی حفاظتی سامان پہننا ہوگا ، اپنے ہاتھ دھونے ہوں گے ، دوسرا گاؤں ، دوسرا نقاب لگانا ہوگا اور اگلے مریض کے پاس جانا ہوگا۔ جس طرح سے ہمیں پابند کیا جاتا ہے اس کام کو کرنا بہت مشکل ہے (کیونکہ بعض اوقات ہمارے پاس وینٹیلیٹرز پر دو ، تین یا چار مریض ہوتے ہیں۔ گمنام نرس۔ سیالکوٹ)

کورونا وائرسِ وباءِ کے دوران پیرامیڈیکل عملہ کی زندگی کا ایک دن

کام زندگی توازن

جب آپ ڈاکٹر ہوں اور میری طرح ایک بچے کی ماں ہوں تو آپ زندگی میں پہلے ہی یہ سوچتے ہوئے توازن پیدا کر رہی ہیں کہ ان اوقات میں انتظام کرنا بہت مشکل ہے۔ لیکن وبائی بیماری نے میرے ڈاکٹر ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ماں کو بھی بدلا۔ کام میں بڑھتے ہوئے دباؤ کے باوجود، تبدیلی کی شفٹوں، اہم مریضوں، انفیکشن ہونے کے خوف، اور مٹھی بھر عملہ کے باوجود، مجھ جیسی ماؤں کو بھی اپنے اہل خانہ کے دباؤ کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ بعض اوقات، میرے شوہر، مجھ سے دیوانہ ہو جاتے ہیں



اور کہتے ہیں کہ وہ از خود ہر چیز کو نوزائیدہ بچے کے ساتھ نہیں سنبھال سکتے۔ اور یہ کہ میرے شفٹوں کے نظام الاوقات سے کنبہ متاثر ہو رہا ہے۔ میں یہ بات سمجھتی ہوں اور جب میں اپنی ذمہ داری سے فارغ ہوتی ہوں تو اس بات کو یقینی بنانے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کرتی ہوں کہ انہیں میری غیر موجودگی میں زیادہ کام نا کرنا پڑے۔ اگرچہ اس طرح مجھے 24 گھنٹے کام کرنے شدید تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ، میں یہ جان کر بھی افسردہ ہو رہی ہوں کہ میں ان اوقات میں اپنے بچے کو زیادہ وقت نہیں دے پا رہی ہوں۔ اسپتال میں لوگوں کی حالت اور ان کے کنبہ کے افراد پر جو کچھ گزر رہی ہے اسے دیکھ کر میرا ذہن خوف میں پڑ جاتا ہے۔ میں اس خوف سے گھر جاتی ہوں کہ میں گھر میں وائرس پھیل سکتا ہوں اور اپنے کنبہ پر اثر انداز ہوسکتی ہوں۔ وباء کے دوران مجھے بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑا، اس حد تک کہ میرے شوہر کا خیال ہے کہ میں ذہنی تناؤ سے گزر رہی ہوں اور مجھے ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہئے۔
(ڈاکٹر لبناء فیصل اسپتال۔ حیدرآباد)

ان مسائل کو حل کرنے کیلئے حکومت کیا اقدامات کر سکتی ہے:

صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کی جسمانی اور نفسیاتی تندرستی کا ٹیسٹ کیا جا رہا ہے کیونکہ مریضوں کا بوجھ بڑھتا ہی جا رہا ہے اور ہمارے ساتھی کارکن کورونا وائرس سے متاثر ہوجاتے ہیں، جس سے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں پر پڑنے والے کام کے بوجھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس وبائی بیماری کے خطرناک ماحول میں کام کے بوجھ میں اضافے کے اثرات ان کی ذہنی صحت کو متاثر کر رہے ہیں۔ اس وبائی بیماری کے دوران، انہیں اپنے پیاروں میں وائرس پھیلانے کے خوف کی وجہ سے، اپنے ہی کنبے سے الگ تھلگ ہونا پڑا ہے۔ ہمارے فراہم کنندگان کی ذہنی صحت کی ضروریات کو ان کی جسمانی صحت کی اسی ترجیح کے ساتھ دور کرنا ہوگا۔ ان کارکنوں کو تازہ ترین معلومات سے باخبر رکھنے سے یہ وائرس سے وابستہ غیر یقینی صورتحال اور منفی جذبات کے خوف کو کم کرتا ہے۔

ایک اور تجویز بیلٹھ کثیر کے عملے کی تعداد کو بڑھانا ہے جس سے تھکن کی وجہ سے ڈیوٹی پر موجود افراد کو آرام کرنے کا موقع فراہم کیا جائے اور انہیں پریشانی اور ذہنی دباؤ سے بچایا جائے تاکہ صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی کا معیار متاثر نا ہو۔ یہ کام کئی طریقوں سے کیا جاسکتا ہے، بشمول رجسٹرڈ نرسوں کو اسپتال کے سسٹم میں شامل کرنا، حال ہی میں ریٹائر ہونے والوں کو دوبارہ ملازمت فراہم کرنا، اور چوتھے سال کے نویں مماثل میڈیکل طلباء کو شامل کرنا۔ اگر یہ بحران بڑھتا ہے تو لازمی ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کی فلاح و بہبود کا جائزہ لیا جائے اور ان کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے لئے موثر اقدامات کو عملی جامہ پہنایا جائے۔

کورونا وائرس کی علامات

- بخار
- خشک کھانسی
- سانس لینے میں تکلیف
- تھکاوٹ

اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس
ہیلپ لائن سے رابطہ کریں



1166



میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا/سکتی ہوں

کراچی

آغاخان یونیورسٹی ہسپتال
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال

یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW

میڈیکل ہسپتال DOW

اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی

انڈس اسپتال

اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

اسلام آباد

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

راولپنڈی

آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف

پتھالوجی

رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس
راولپنڈی

ملتان

نشتر ہسپتال ملتان

نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی
ملتان

لاہور

پنجاب ایڈز لیب

پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- برڈوڈ روڈ لاہور

شوکت خانم میموریل ہسپتال

جوہر ٹاؤن لاہور R-3.M.A. بلاک 7A

مزید شہروں کے لئے

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)

کورونا وائرس سو ایکٹس مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیب
پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے

 **accountabilitylab**
communities

 **accountabilitylab**
PAKISTAN