Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر 50
۲۰۲۰-۰۸-۱۸

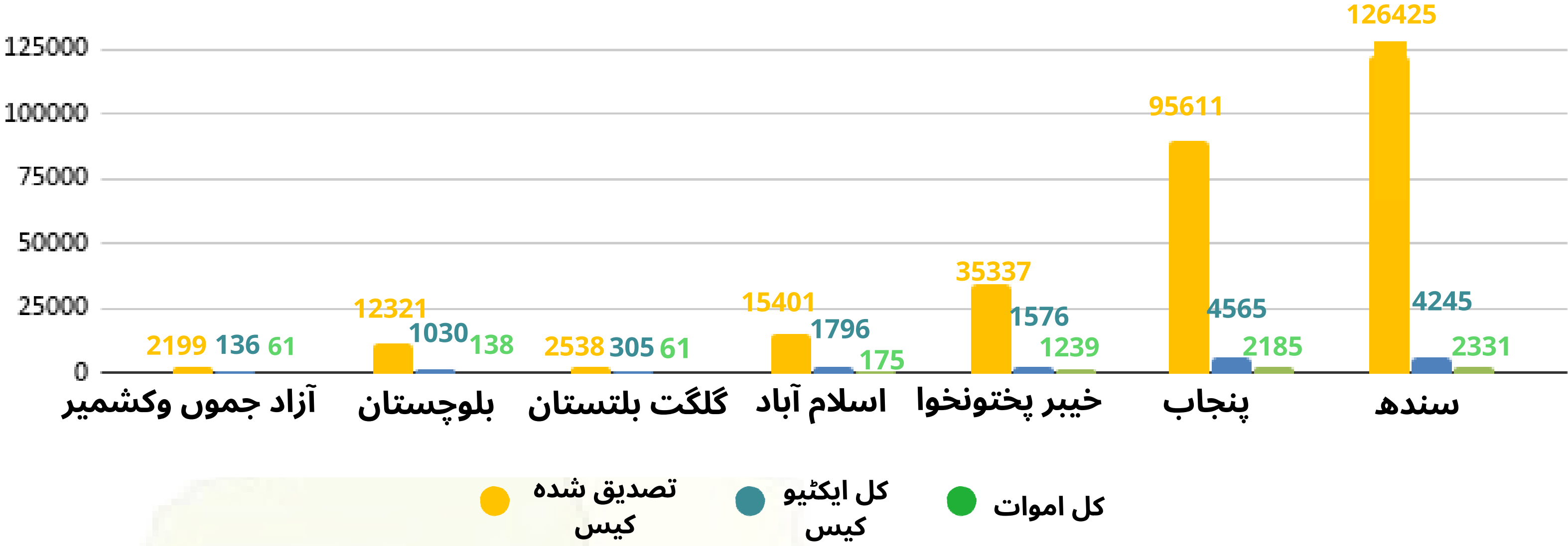
کرونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئیے بغیر شہریوں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

کل ریکوریز	کل اموات	کل ایکٹیو کیس	تصدیق شدہ کیس
270,009	6,190	13,633	289,832

پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز



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

کورونا وائرس سے ریکوری کے بعد کے اثرات

دنیا بھر میں تقریباً 50 لاکھ افراد کورونا وائرس سے صحت یاب ہو چکے ہیں لیکن ابھی بھی تمام لوگ مکمل طریقے سے ریکور نہیں ہوئے۔

جو لوگ کرونا وائرس سے متاثر ہوئے، اپنا آئسولیشن کا دورانیہ مکمل کیا اور احتیاطی تدابیر اختیار کی وہ صحت یاب ہو رہے ہیں۔ تاہم ، متعدی امراض کے ماہر گیل میتھیوز نے بتایا کہ طبی پیشہ ابھی بھی کوررونا وائرس اور اس کے اثرات کے بارے میں جانچ پڑتال کر رہا ہے۔ دنیا بھر میں بہت سارے لوگ کرونا وائرس سے ریکوری کے بعد بھی سائیڈ ایفیکٹس کا سامنا کر رہے ہیں۔

کچھ لوگوں میں ، وائرس کے اثرات تندرست ہونے کے بعد بھی مہینوں تک رہتے ہیں۔

برطانیہ میں کی گئی ایک نئی تحقیق میں اس سے متعلق مزید شواہد ملے ہیں۔ ممکن ہے کہ مکمل طور پر تندرست ہونے کے باوجود 10 میں سے 1 فرد وائرل انفیکشن یا نقصان کی علامتوں سے دوچار ہوسکتا ہے، جسے لانگ کوویڈ کہا جاتا ہے۔

لانگ کوویڈ کی کیا علامات ہیں؟

ان علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں

تھکاوٹ

کوویڈ میں ، دیرپا تھکاوٹ ، کمزوری (جو ہفتوں اور مہینوں تک برقرار رہ سکتی ہے) کا خدشہ تھا۔ ماہرین کے ذریعہ کی گئی تحقیق کے مطابق ، 60 فیصد مریض تندرست ہونے کے بعد بھی ہفتوں تک تھکاوٹ، اور سستی کا شکار رہتے ہیں۔ صحت یاب ہو جانے والوں میں سے ایک تہائی لوگ شدید یا کم تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔

سانس لینے میں دشواری

سانس لینے میں دشواری کا سامنا ، دھڑکن تیز ہونا کوویڈ کے بعد ہونے والے دوسرا عام اثرات قرار دیئے جاتے ہیں ، اور مریضوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ وبا سے پہلے وہ ان بیماریوں کا شکار کبھی نہیں ہوئے۔

یادداشت کم ہو جانا

مطالعے کے مطابق ، ایک چوتھائی مریض جن کو کم یا شدید کرونا وائرس کے اثرات کا سامنا کرنا پڑا وہ نیوروپسیولوجیکل اور اس سے متعلق علامات میں مبتلا تھے۔ مرنے ، درد ، نیند کی کمی ، نقل و حرکت ، معاشرتی تنہائی وگیرہ کے خوف سے ، یہ سب عوامل کوویڈ میں مبتلا کسی بھی شخص کو مزید پریشان کر سکتے ہیں۔

تناؤ اور اضطراب

اس بیماری سے لڑنے والے ، یا جو نے صحت یاب ہوئے، انکے لئیے تناؤ اور اضطراب کا مقابلہ کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے ، جس کی وجہ سے وہ طویل عرصے کیلئے نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

accountabilitylab
PAKISTAN

کورونا وائرس سے ریکوری کے بعد کے اثرات

بال گرنا

بالوں کا گرنا ایک ایسی چیز ہے جس کا سامنا بہت سے لوگوں کو وقتا فوقتا وبائی امراض سے پہلے سے کرنا پڑ رہا ہے ، تاہم کوویڈ کے بعد اس کی تعداد میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ گھنے یا زیادہ بالوں والے افراد کو ایک حد تک اس کے اثرات کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

کورونا وائرس سے صحت یاب ہو جانے والوں کی آپ بیتی

مجھے یاد ہے ، یہ میرے بھائی کی منگنی تھی اور حکومت کی طرف سے لاک ڈاؤن کے باوجود ہمارے اہل خانہ نے دلہن کے کنبے کے ساتھ ایک چھوٹی سی محفل کا منصوبہ بنایا تھا۔ اس واقعے کے کچھ دن بعد ، مجھے شک ہوا کے شاید مجھ میں کرونا وائرس کی کچھ علامات ہیں۔ جب میرے شوہر نے ہمارا ٹیسٹ کروایا تو ہمیں پتہ چلا کہ ہم دونوں کرونا وائرس ٹیسٹ میں مثبت ثابت ہوئے ہیں۔ دمہ کا مریض ہونے کی وجہ سے ، میری صحت بری طرح متاثر ہوئی اور مجھے اسپتال میں داخل کرایا گیا۔ مجھے مختلف دوائیاں اور علاج دیا گیا۔

تنہائی کی مدت ختم ہونے کے بعد ، میں نے دوبارہ ٹیسٹ کروایا، اور اس بار یہ منفی آیا۔ مجھے سکون ملا ہے کہ میں محفوظ ہوں اور زندگی کو نارمل طریقے سے جی سکتی ہوں۔ لیکن صحت یابی کے کئی ہفتوں میں ، مجھے بالوں کے گرنے کا سامنا کرنا پڑا۔ جب میں نے جلد اور ڈرمیٹولوجسٹ سے مشورہ کیا تو اس نے کہا کہ یہ اس وائرس کے اثرات ہیں جس کا کہ مجھے سامنا کرنا پڑا۔

(مسز عباس۔ راولپنڈی)

میری عمر 42 سال ہونے کی وجہ سے اب بھی مجھے سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آئسولیشن میں پڑے ہوئے گھر مجھے تین مہینے مکمل ہو چکے ہیں۔ اس وائرس میں مبتلا ہونے سے پہلے میں بالکل ٹھیک تھا لیکن اب ذرا سی بھی سیر کروں تو وہ پہاڑ پر چڑھنے کے برابر محسوس ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ جب میں کسی کے ساتھ بہت زیادہ بات کرتا ہوں تو بھی سانس ختم ہونے لگ جاتی ہے۔ میں بہت پریشان رہتا ہوں۔

(بشیر۔ ساہیوال)

بینک میں کسٹمرز کے ساتھ ڈیل کرنا ایک بنیادی ذمہ داری ہے۔ اگرچہ پورے پاکستان میں لاکڈاؤں ہوا لیکن پورے ملک میں تمام بینک کھلے رہے۔ اسی دوران میرا کرونا وائرس ٹیسٹ مثبت ثابت ہوا۔ دو ہفتے آئسولیشن کا دورانیہ مکمل کرلینے کے بعد مجھے دوبارہ کام پر بلا لیا گیا۔ لیکن دوبارہ کام پر جانے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ ایک پرسنل بینکنگ آفیسر ہونے کی حیثیت سے تمام کسٹمرز کے ساتھ اچھے سے اور چوکس ہو کے ڈیل کرنا پڑتا ہے لیکن میں سست رہنے لگ گیا۔

مجھے ہر روز دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، چکر آنا اور شدید تھکاوٹ کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ صبح اٹھ کر تیار ہونا مشکل ہو گیا ہے۔ ایک ڈیسک سے دوسرے ڈیسک تک جانے میں دشواری پیش آتی ہے۔ شکایات موصول ہونے کے بعد ، میں نے اپنے سپروائزر سے اپنی صورتحال پر تبادلہ خیال کیا اور مجھے کچھ ہفتوں کی چھٹی دے دی گئی ہے۔

(گمنام شہری - سیالکوٹ)

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

اسلام آباد
نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

کراچی
آغاخان یونیورسٹی ہسپتال
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال
DOW یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی

DOW میڈیکل ہسپتال
اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی
انڈس اسپتال
اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

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

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

accountabilitylab communities

accountabilitylab PAKISTAN