

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 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

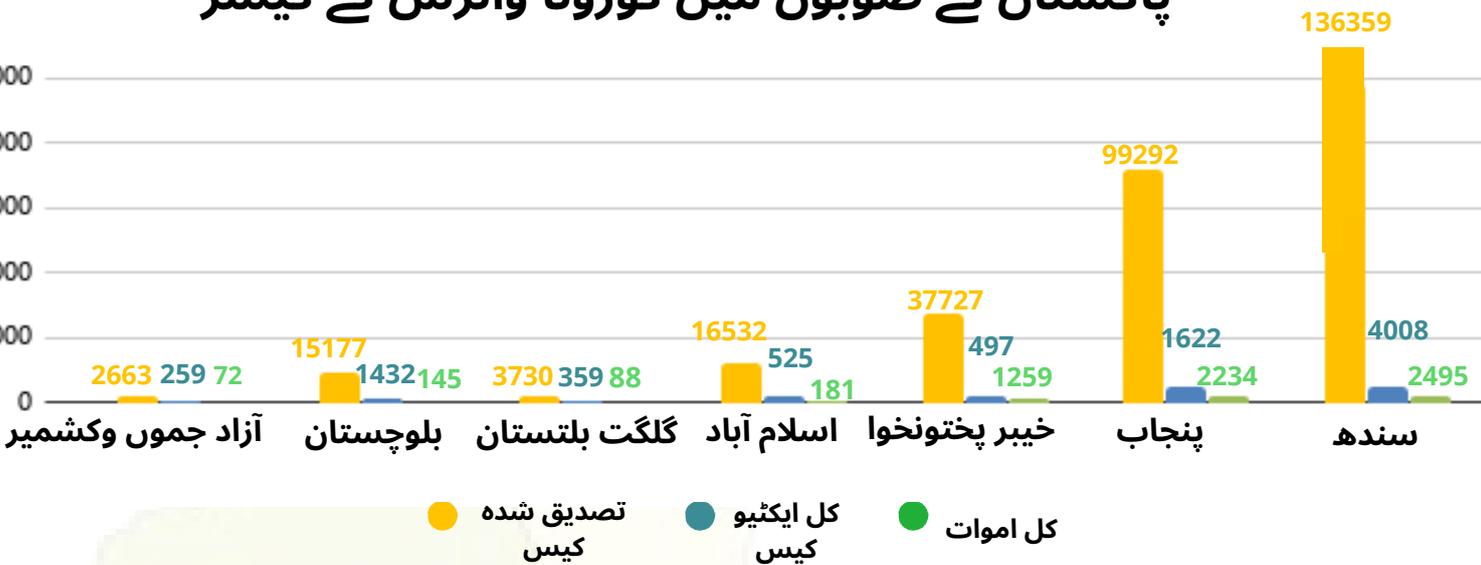
تصدیق شدہ کیس
311,516

کل ایکٹیو کیس
8,702

کل اموات
6,474

کل ریکوریز
296,340

پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز



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

وائس ایپ کے ذریعے
ہماری باقاعدہ ایڈیٹس
حاصل کرنے کیلئے

عمر رسیدہ افراد پر کورونا وائرس کے باعث ذہنی دباؤ

کورونا وائرس وبائی مرض کے باعث لوگوں پر ایک نفسیاتی اثر نمایاں رہا ہے۔ لوگوں کو خاص طور پر بزرگوں کو پریشانی ، گھبراہٹ ، افسردگی ، اور دائمی تناؤ جیسے مسائل رہے ہیں۔ عمر رسیدہ افراد پر نفسیاتی ، معاشرتی ، اور ماحولیاتی کمزوریوں کا بہت زیادہ اثر پڑتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں انفیکشن کی شرح زیادہ ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کی قوت مدافعت میں کمی کا باعث ہے۔

اس کے علاوہ ، بزرگ افراد میں متعدد مسائل ہوتے ہیں جسکی وجہ سے انکا اسپتال میں داخلہ جات میں اضافہ ہوتا ہے جس سے وبائی امراض کے دوران انفیکشن ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ عمر والے لوگوں میں بیماری پھیلنے کا اور موت کا خطرہ تین گنا زیادہ ہے۔ مزید برآں ، کورونا وائرس کی تیز رفتار منتقلی ، شرح اموات میں اضافہ ، آئسولیشن ، معاشرتی دوری اور قرنطینہ ہونے سے بڑھانے میں ذہنی صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

میری بہن کی دیکھ بہال کرنے والے!

جب سے یہ وائرس پاکستان میں پھیلا ہے ، حکومت کی طرف سے عائد کردہ لاک ڈاؤن اور معاشرتی دوری کی احتیاطی کی تدابیر لوگوں کو اپنے رشتہ داروں سے ملنے سے روکتی ہیں۔ فون پر بات کرنا یا ویڈیو کال کرنا صرف اسی صورت میں ممکن ہے جہاں انٹرنیٹ / نیٹ ورک سگنل کی دستیابی ہو ، اور بہت سی جگہوں پر اب بھی یہ سہولت موجود نہیں ہے۔ کورونا وائرس پھیلنے کے لگ بھگ دو ماہ میں ، میری بڑی بہن ، جو پہلے دل کی بیماری میں مبتلا تھیں ، کافی علیل ہو گئیں۔

کورونا وائرس کے دوران مریضوں سے بھرے اسپتالوں میں ، اس کو داخل کرنے سے انکار کر دیا گیا جس کی اسے اشد ضرورت ہے۔ کچھ ہفتوں کے بعد ، میرے بیٹے نے مجھے اس کی موت کی خبر دی۔ چونکہ وہ میری واحد بہن تھی لہذا مجھے سخت تکلیف اور دکھ کا سامنا کرنا پڑا۔ میں نے اپنے بیٹے اور بہو سے کہا کہ وہ مجھے اس کی تدفین کے لئے لے جائیں ، جو کہ میرے دور دراز کے گاؤں میں ہونا تھی۔ لیکن انہوں نے مجھے بتایا کہ میں نہیں جاسکتی کیونکہ لاک ڈاؤن ابھی بھی نافذ ہے اور ریاست کے احکامات کے مطابق تقریبات میں صرف محدود لوگوں کو ہی جانے کی اجازت ہے۔ میں ان کے منہ سے نکلنے والے الفاظ کو سمجھ نہیں پا رہی تھی۔ انہوں نے مزید کہا کہ میں خود بوڑھی ہونے کی وجہ سے کورونا وائرس کا شکار ہو سکتی ہوں۔ میں اس کی تدفین میں شرکت کے قابل نہیں تھی اور اس بات نے مجھے انتہائی افسردہ کر دیا۔ میں اس کے لئے اپنے آپ کو کبھی معاف نہیں کریاؤں گی۔

(پنجاب)

عمر رسیدہ لوگ اور آئسولیشن کا تناؤ!

میں نے تقریباً چھ ماہ میں اپنے گھر سے باہر قدم نہیں رکھا۔ میں سیر کے لئے ، اپنے ہمسایوں سے بات چیت کرنے ، یا نماز کے لئے مسجد جانے کے قابل نہیں رہا۔ میں اور میری اہلیہ اپنے بیٹے اور اس کی فیملی کے ساتھ رہ رہے ہیں اور جب سے وبائی بیماری پھیلنا شروع ہوئی ہے ، میں نے اپنی فیملی کو نہیں دیکھا۔



جب سے ہم نے یہ سنا ہے کہ کورونا وائرس نو جوان لوگوں کے مقابلے میں بوڑھوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے اور اس کا امکان میری عمر کے افراد کی موت کا سبب بنتا ہے ، مجھے اور میری بیوی کو گھر کی پہلی منزل میں منتقل کر دیا گیا ہے۔ یہاں ایک ایسا دروازہ ہے جو گراؤنڈ اور پہلی منزل تک کا رستہ ہے ، جسے ہمارے بیٹے اور بہو نے ہمارے پوتے پوتیوں کو اوپر آنے سے روکنے کے لئے بند رکھا ہے۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہم ایک قسم کی مہم دیواروں میں بند ہیں۔ بعض اوقات اس کی وجہ سے میں افسردہ اور جارحانہ ہوجاتا ہوں ، اور میرے اپنی اہلیہ کے ساتھ تنازعات پیدا ہوجاتے ہیں۔

(آئی سی ٹی)

عمر رسیدہ افراد پر کورونا وائرس کے باعث ذہنی دباؤ



گھر سے میلوں دور !

مجھے ڈر ہے کہ اگر میرے شوہر کو کچھ ہو گیا تو میرے ساتھ کیا ہوگا۔ ایک بچے کو کھونے کے بعد ، ہم دوسرے بچے کی خوشیاں دیکھنے کے قابل ہوئے ، میرے شوہر اور میں نے یہ یقینی بنانے میں کوئی کمی نہیں چھوڑی کہ ہمارے بیٹے کا بہترین استقبال ہو۔ پچھلے سال اس نے گریجویشن کیا اور بغیر وقت ضائع کیے ، درخواست دی اور اپنے ماسٹرز کے لئے بیرون ملک چلا گیا۔ ہمیں خوشی تھی کہ وہ پڑھ بھی رہا تھا اور کام بھی کر رہا تھا۔ اس کا سمسٹر ختم ہونے ہی والا تھا اور اس نے ہمارے پاس اس سال آنے کا ارادہ کیا تھا۔ لیکن اس

سے پہلے کہ ایسا ہوتا ، کورونا وائرس نے سب کچھ خراب کر دیا۔ لاک ڈاؤن اور پروازیں معطل ہونے کے بعد ، ہم یہاں اکیلے ہی رہ گئے۔ ہم تب سے ہی پریشانی میں مبتلا ہیں۔ میں ایک لمبے عرصے سے بے چینی کی نیندیں بسر کی ہیں اب سوچ رہا ہوں کہ ہمارے ساتھ کیا ہوگا؟ اگر کچھ بُرا ہوتا ہے تو ، ہمارا بیٹا ہم تک کیسے پہنچے گا؟ گھر میں واحد مرد ہونے کی وجہ سے ، جب میں اپنے 70 سالہ شوہر کو گروسری کے لئے گھر سے باہر جاتے ہوئے یا پنشن وصول کرنے کے لیے جانا پڑتا ہے تو میں پریشان ہوجاتی ہوں۔ اس بات نے مجھے ذہنی طور پر زیادہ متاثر کیا ہے جو کہ میں پہلے کبھی نہیں ہوئی تھی۔ مجھے ان امور کے بارے میں فکر ہے کہ اگر ہمیں انفکشن ہوجائے تو ہم میں سے کسی ایک کو حالات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ میں صرف ایک گھریلو بیوی ہوں۔ مجھے تو یہ بھی معلوم نہیں کہ ڈاکٹر کے ساتھ کس طرح بات کرتے ہیں۔ میں حیرت زدہ ہوں کہ اگر ہمارا بیٹا ، جو میلوں دور ہے ، اگر ہمیں کچھ ہوجاتا ہے تو ایسے میں ہم کیا کریں گے۔

(سندھ)

اس سلسلے میں کیا اقدامات کرنے کی ضرورت ہے؟

پاکستان ، ایک اجتماعی ثقافت ہونے کے ناطے ، ایک توسیع ، مشترکہ اور برادرانہ نظام پر منحصر ہے۔ اس میں بالخصوص بزرگوں کے رشتہ داروں کے ساتھ ساتھ مل بیٹھ کر کھانا کھانا اور مشترکہ نیند کے لئے بھی ایک اہم چیز شامل ہے ، جس میں خاندان کے بوڑھے افراد کی زیرقیادت متعدد واقعات کے ذریعے معاشرتی ہم آہنگی اور خاندانی تعاون کو فروغ ملتا ہے۔ بزرگوں پر ایک خاندان کا معاشرتی اور معاشی انحصار ہوتا ہے اور بوڑھے بالغ افراد کے ذریعہ گھریلو فیصلہ سازی پاکستان کے نظام کے کچھ اہم نکات ہیں۔

اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ کورونا وائرس کا سامنا کرنے کے خطرے کا شکار ہونے والے تمام بوڑھے افراد ، خاص طور پر صحت کی ناقص بنیادی حالتوں والے اور تنہا رہنے والے افراد کی شناخت کی جائے۔ عمر رسیدہ افراد کے لئے مناسب دیکھ بھال کی خدمات کے تسلسل کو یقینی بنانا چاہیے جیسے ذہنی صحت کی خدمات ، افراتفری کے دوران نگہداشت ، بشمول گھروں اور معاشروں میں بلا معاوضہ نگہداشت فراہم کرنے والوں اور ادارہ جاتی ترتیبات میں گھر کی بنیاد پر نگہداشت فراہم کرنے والے کارکنوں کے لئے معاونت فراہم کی جانی چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ عمر رسیدہ افراد یا ان کی ضروریات کا اندازہ کرنے اور مدد فراہم کرنے کے لیے محدود نقل و حرکت والے افراد تک رسائی یقینی بنانے کے لیے موبائل خدمات میں اضافہ کریں۔

طویل مدتی طریقہ کار میں ، ریٹائرڈ اہلکاروں اور پنشنرز کو مالی اعانت میں توسیع کی جاسکتی ہے ، شاید سبسڈی کے ذریعے ، سود کی مناسب شرح اور پنشن سکیموں پر مراعات کے ذریعہ ذہنی سکون اور مالی تحفظ کا احساس فراہم کیا جانا چاہیے۔

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 ایگٹس مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیب
پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے

 **accountabilitylab**
communities

 **accountabilitylab**
PAKISTAN