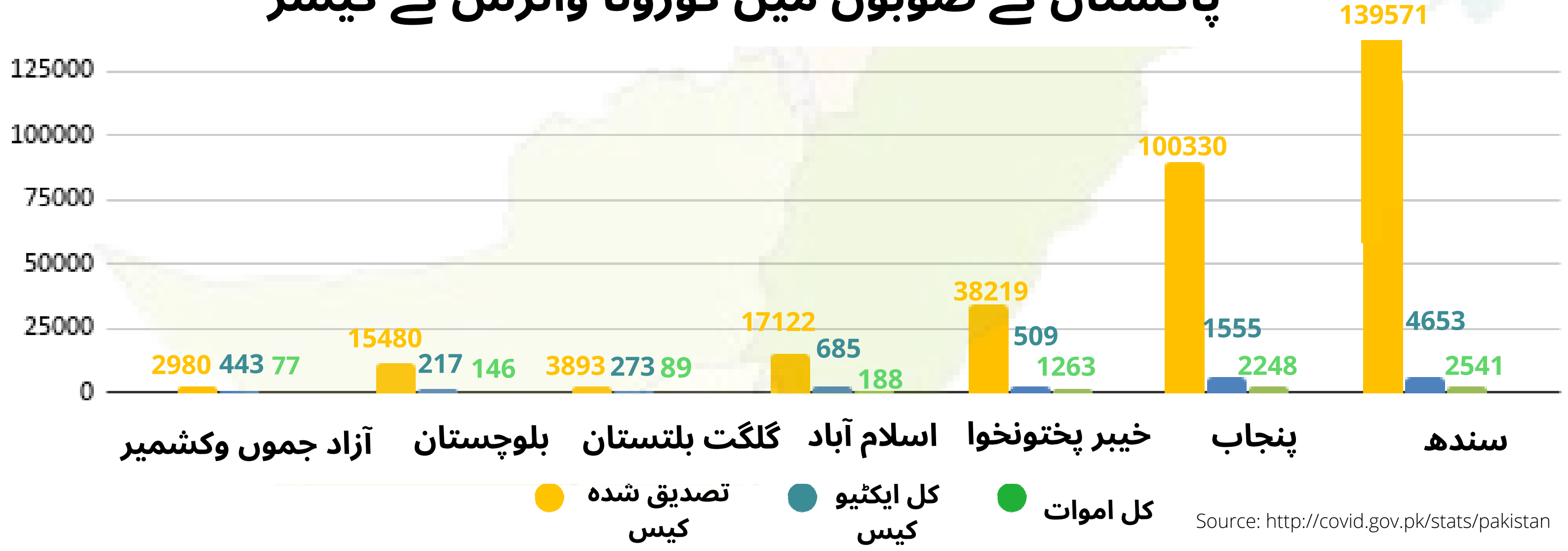
کورونا وائرس وبائی مرض جیسی صورتحال غلط اطلاعات ، افواہوں اور جھوٹی خبروں کی وجہ سے معاشرتی تنازعات کا سبب بن سکتی ہے۔ جیسا کہ پاکستان میں ڈینگی بخار ، سیلاب اور زلزلوں کی وجہ سے ہونے والا نقصان قومی سطح پر دیکھا گیا ہے۔ وباء پھیلنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں آرہا ہے کہ جھوٹی خبریں، کہانیاں اور غلط افواہیں پھیل رہی ہیں جسکی وجہ سے معاشرہ بدامنی کا شکار ہورہا ہے۔ غیر تصدیق شدہ معلومات کا پھیلنا معاشرتی تنازعات کی وجہ بن سکتی ہے۔

اسی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے ، ایشیاء فاؤنڈیشن (ٹی اے ایف) پاکستان کے تعاون سے اکاؤنٹیبیلیٹی لیب پاکستان (اے ایل پی) نے کورونا وائرس سیوایکٹس مہم (سی سی سی) کا آغاز کیا ہے۔ اس مہم کا مقصد غلط افواہوں کو ختم کرنا ، باقاعدگی سے حقائق کی جانچ پڑتال کرنا ، ڈیٹا کی ترکیب سازی کرنا ، اور ہر ہفتے معلوماتی بلیٹن تیار کرنے کے لئے ورچوئل فورمز طلب کرنا ہے۔ ان بلیٹنز میں اہم حکومتی فیصلے ، ورچوئل مواد ، کمیونٹی کی آراء ، تصدیق شدہ معلومات ، درست خدشات ، اور صحت اور دیگر امور سے متعلق سوالات اور افواہوں کو شامل کیا جائے گا۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ پاکستان میں سب سے زیادہ کمزور گروہوں میں شعور اجاگر کرنے میں مدد دی جائے جس میں خاص طور پر خیبرپختونخوا اور سندھ پر توجہ دی جارہی ہے۔ ان بلیٹن کا اردو اور سندھی میں ترجمہ کیا جائے گا اور پشتو میں آڈیو کے ساتھ ہفتہ وار شائع کیا جائے گا۔ انہیں اسٹیک ہولڈرز ، مقامی حکومت کے رہنماؤں ، میڈیا ، سی ایس اوز ، ہیومینٹیرین آرگنائزیشنز ، اور دیگر کے ساتھ شئیر کیا جائے گا۔ ایک ویب پیج بھی ہوگا ، جسے سوشل میڈیا پر بڑے پیمانے پر شیئر کیا جائے گا ، اور مقامی کمیونٹی ریڈیو اسٹیشنوں پر بھی نشر کیا جائے گا۔

پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

کل ریکوریز	کل اموات	کل ایکٹیو کیس	تصدیق شدہ کیس
302,708	6,552	8,335	317,595

پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز



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

حقیقت یا افواہ؟

کورونا وائرس وبائی مرض کے باعث کچھ غلط افواہیں قومی اور بین الاقوامی سطح پر پچھلے کچھ مہینوں سے پھیل رہی ہیں۔ ذیل کچھ غلط افواہیں ہیں جو کہ تیزی سے پھیل رہی ہیں۔

میڈیکل ماسک زیادہ دیر تک منہ پر لگانے سے کاربن ڈائی آکسائیڈ انٹاکسیکیشن یا آکسیجن کی کمی واقع ہو سکتی ہے: افواہ

طبی ماسک کا طویل استعمال غیر آرام دہ ضرور ہوسکتا ہے لیکن اس سے کاربن ڈائی آکسائیڈ انٹاکسیکیشن نہیں ہوتی اور نہ ہی آکسیجن کی کمی ہوتی ہے۔ میڈیکل ماسک پہنتے وقت (CO2) ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ مناسب طریقے سے پہنا جائے اور یہ کہ آپ باآسانی سانس لے سکیں۔ ڈسپوز ایبل ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں اور نم ہوتے ہی اسے ضائع کر دیں۔

تمباکو استعمال کرنے سے کورونا وائرس سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے: افواہ

پاکستان میں کورونا وائرس وبائی بیماری کے آغاز میں ایک غلط فہمی تھی کہ تمباکو نوشی انفیکشن کو روک سکتی ہے۔ تاہم ، شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ تمباکو نوشی کورونا وائرس کی علامات کو مزید بدتر بناتی ہے۔ سائنٹیفک امریکن کے مطابق ، چونکہ طویل مدتی تمباکو نوشی کرنے والے اور سگریٹ استعمال کرنے والے دونوں کو پھیپھڑوں کے مسائل کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے ، لہذا انھیں کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

فی الحال کورونا وائرس کے علاج یا روک تھام کے لئے کوئی لائسنس یافتہ ادویات موجود نہیں ہیں: حقیقت

مختلف ادویات پر تحقیق چل رہی ہے ، فی الحال اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ ہائیڈرو آکسیکلوروکین یا کوئی دوسری دوا کورونا وائرس کا علاج یا روک تھام کرسکتی ہے۔ ہائیڈرو آکسیکلوروکین کا غلط استعمال سنگین اثرات اور بیماری کا سبب بن سکتا ہے اور یہاں تک کہ موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کورونا وائرس کے علاج کے لئے ادویات کو تیار اور تشخیص کرنے کیلئے کوشاں ہے۔

تھرمل اسکینرز کوویڈ ۔19 کا پتہ لگاسکتے ہیں: افواہ

بخار میں مبتلا ہونے والے افراد کا پتہ لگانے میں تھرمل اسکینرز کارآمد ہیں (یعنی جسمانی درجہ حرارت سے زیادہ درجہ حرارت ہو تو۔۔)، تاہم ، وہ ایسے لوگوں کو ٹیسٹ نہیں کر سکتے ہیں جو کورونا وائرس سے متاثر ہیں۔ بخار کی بہت ساری وجوہات ہیں ، کورونا وائرس ان میں سے صرف ایک وجہ ہے۔

ذرائع: ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ، سائنٹیفک امریکن۔

پاکستان: میرج ہال اور ریستوران کورونا وائرس کے پھیلنے کا نیا مرکز بن رہے ہیں

نیشنل ہیلتھ سروسز (این ایچ ایس) نے موسم سرما میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے امکان کے پیش نظر کے نام سے (SAAL) صحت حکام کو ہائی الرٹ کا اعلان کرنے کی تجویز پیش کی ہے۔ سیزنل آگاہی اور الرٹ لیٹر ایک مشاورتی نوٹس میں کہا گیا ہے کہ اکتوبر سے فروری کے مہینوں میں کورونا وائرس ، ڈینگی بخار ، سیزنل فلو اور دیگر بیماریوں کے پھیلاؤ کا زیادہ امکان ہے۔ این ایچ ایس نے تصدیق کی کہ سیل کا مقصد صحت سے متعلق تمام پیشہ ور افراد اور حکام کو مہاماری اور وبائی امراض کے دوران موثر ردعمل کے بارے میں آگاہ کرنا ہے۔

حکومت نے بتایا ہے کہ سردیاں قریب آنے پر، ریستوران اور شادی ہال پاکستان میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے مقامات بن رہے ہیں۔ ملک میں انفیکشن کے نسبتاً کم واقعات کے باوجود ، ڈاکٹروں نے ایس او پیز کو نظرانداز کرنے کی غفلت پر تشویش کا اظہار کیا ہے۔ منصوبہ بندی کے وزیر اسد عمر ، جنہوں نے ملک کے وبائی ردعمل کی زیادہ تر نگرانی کی ہے ، نے ریمارکس دیئے کہ انڈور ریستوران اور میرج ہال نیشنل کمانڈ اور آپریشن سنٹر کے اجلاس کے دوران کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا زیادہ سبب بن رہے ہیں۔ اجلاس کے شرکا کو بتایا گیا کہ لوگوں نے ماسک پہننے اور معاشرتی فاصلے کو برقرار رکھنے جیسے ہیلتھ پروٹوکول کو نظرانداز کرنا شروع کردیا ہے۔ اس کے جواب میں ، اسد عمر نے کہا کہ اگر لوگوں نے ایس او پیز پر عمل کیا تو اس پھیلاؤ سے بچا جاسکتا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کا سماجی پروگراموں اور عوامی اجتماعات کی پابندی پر زور دیا گیا ہے کہ کسی عوامی تقریب کے انعقاد کے لئے ہونے والے کسی بھی فیصلے کو رسک پر مبنی انداز پر انحصار کرنا چاہئے۔ ڈبلیو ایچ او نے رہنمائی فراہم کی ہے کہ اس طرح کے نقطہ نظر کو کس طرح دیکھا جاسکتا ہے اور اس طرح کے واقعات کے منتظمین اور شرکت داروں دونوں کو کیا احتیاط برتنی چاہئے۔ اب یہ پہلے سے کہیں زیادہ اہم بات ہے کہ ہم اسکولوں ، ریستورانوں یا معاشرتی اجتماعات میں جاتے وقت بنیادی ہیلتھ پروٹوکول کی پیروی کرتے ہیں ، اور اس موسم سرما میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔

کورونا وائرس کی علامات

شدید علامات میں شامل میں مندرجہ ذیل شامل ہیں

سانس کی قلت یا سانس لینے میں دشواری
آپ کے سینے میں مستقل درد یا دباؤ
الجھن ، یا بیدار رہنے کی عدم صلاحیت.
نیلے ہونٹ یا چہرہ
ناک بہنا

Source: Center for Disease Control

کورونا وائرس کی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں

بخار یا سردی کا محسوس ہونا
کھانسی
ذائقہ یا سونگھنے کا احساس ختم ہو جانا
تھکاوٹ
تھوک آنا ، قے ، اور الٹی
گلے میں سوجن
درد ، اور سر درد
اسہال ، متلی اور الٹی

Source: Center for Disease Control

کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے پر کیا کرنا چاہئیے؟

اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

1166

accountabilitylab PAKISTAN

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا/سکتی ہوں

ملتان
نشتر ہسپتال ملتان
نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی ملتان

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

راولپنڈی
آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف پتھالوجی
رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس راولپنڈی

حیدرآباد
لیاقت یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ
لبرٹی مارکیٹ ، لیاقت(LUMHS) سائنسز
یونیورسٹی ہسپتال حیدرآباد کے قریب ،
سندھ۔

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

ایبٹ آباد
پبلک ہیلتھ لیب ایوب ٹیچنگ
ہسپتالمانسہرہ روڈ ، ایبٹ آباد ، خیبر
پختونخواشاہینہ جمیل اسپتالایبٹ آباد ،
این ۔35

خیرپور
گمبٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل
سائنسزگمبٹ ، خیرپور ، سندھ

کوئٹہ
فاطمہ جناح اسپتالبہادرآباد ، وحدت
کالونی ، کوئٹہ ، بلوچستان

پشاور
خیبر میڈیکل یونیورسٹیفیز 5 ، حیات آباد ،
پشاور ، کے پیحیات آباد میڈیکل کمپلیکسفیز
4۔ فیز 4 حیات آباد ، پشاور ، خیبر پختونخواہ

لاہور
پنجاب ایڈز لیب
پی**-**اے**-**سی**-** پی کمپلیکس **6-** برڈوڈ روڈ
لاہور
شوکت خانم میموریل ہسپتال
جوہر ٹاؤن لاہور .R-3.M.Aبلاک 7A

مزید شہروں کے بارے میں جاننے کے لئے یہاں
معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں
COVID-19 Health Advisory Platform

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

واٹس ایپ کے ذریعے
ہماری باقاعدہ اپڈیٹس
حاصل کرنے کیلئے

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

accountabilitylab
PAKISTAN