CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر 06

۲۰۲۰-۱۱-۱۳

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 ، یورپئین یونئین کے معالی تعاون اور دی ایشیاء فاؤنڈیشن (ٹی اے ایف) پاکستان کے ٹیکنیکل تعاون سے اکاؤنٹیبیلٹی 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
320,849	7,055	22,088	349,992

صوبے	تصدیق شدہ کیس	ایکٹیو کیس	اموات	ریکوریز
آزاد جموں وکشمیر	5041	1166	116	3759
بلوچستان	16226	292	154	15780
گلگت بلتستان	4409	154	93	4162
اسلام آباد	22765	2913	248	19604
خیبر پختونخوا	41258	1530	1302	38426
پنجاب	108221	8111	2438	97672
سندھ	152072	7922	2704	141446

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

یورپئین یونئین کے معالی 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۔

حقیقت

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۔

افواہ

نمونیا کی ویکسینیں آپ کو کورونا وائرس کے انفیکشن سے بچا سکتی ہے

کورونا وائرس ایک نئی قسم کا وائرس ہے اور اسکے علاج کیلئے نئی ویکسین تیار کرنے کی ضرورت ہے۔ نمونیہ شاٹ (نموکوکل ویکسین) صرف ایک قسم کے بیکٹیریل نمونیا سے آپ کی حفاظت کرسکتی ہے۔ تاہم ، چونکہ نمونیا اور کورونا وائرس دونوں ہی سانس کی بیماریاں ہیں ، اگر آپ نمونیا کی وجہ سے بیمار ہوجاتے ہیں تو ، آپ کو کوویڈ 19 کے انفیکشن کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کے مطابق آپ سانس کی بیماریوں جیسے نمونیہ سے بچاؤ کے ویکسین کا استعمال کر سکتے ہیں، لیکن اس سے کورونا وائرس کا علاج یا بچاؤ نہیں ہو سکتا۔

حقیقت

وٹامن اور مِنرل سپلیمنٹس سے کورونا وائرس کا علاج نہیں کیا جا سکتا

اگرچہ یہ سچ ہے کہ وٹامن ڈی ، سی ، اور زنک مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں بہت کارآمد ہیں اور آپ کو صحت مند رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں ، لیکن اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ اس سے کورونا وائرس جیسے وبائی مرض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ یہ سپلیمینٹس کورونا وائرس کا علاج نہیں کر سکتے (صرف ایک مخصوص ویکسین سے ہی علاج ممکن ہے) ، البتہ یہ آپ کی نیوٹریشن اور اِمیونیٹی کو بہتر بناتے ہیں جو کہ آپ کو کورونا وائرس جیسے انفیکشن سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتا ہے۔ لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کسی بھی مِنرل یا سپلیمینٹس کا استعمال ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق ہی کر رہے ہیں ، ان کا زیادہ استعمال صحت کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

افواہ

نمکین پانی کے ساتھ استنشاک (ناک دھونے) کرنے سے کورونا وائرس سے بچا جا سکتا ہے

ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ نمکین پانی سے ناک کا استنشاک کورونا وائرس کے انفیکشن کو روک سکتا ہے۔ البتہ ایسا کرنے سے آپ معمولی سردی سے اپنا بچاؤ کر سکتے ہیں، لیکن یہ کورونا وائرس جیسے ریسپائریٹری انفیکشن کو روکنے کیلئے بالکل موئثر نہیں ہے۔

ذرائع: عالمی ادارہ صحت ، سائنس نیوز

یورپیئن یونئین کے معالی 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۔

وینٹیلیشن آپ کے گھروں ، اسکولوں ، دفاتر اور دکانوں کو کوویڈ 19 سے کیسے محفوظ رکھ سکتی ہے؟

وینٹیلیشن بند جگھوں میں تازہ ہوا کو برقرار رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔ ڈبلیو ایچ او کے مطابق گھر کے اندر کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے وینٹیلیشن ایک اہم ذریعہ ہے۔ گھروں میں تازہ ہوا کو یقینی بنانے کے لئے کھڑکیاں یا دروازے کھولنا دفتروں ، دکانوں ، عمارتوں ، سیاحوں کی رہائش اور اسکولوں وغیرہ جیسے عوامی مقامات پر انفیکشن سے بچنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ تنگ جگھوں میں تازہ ہوا کی گردش سے اس بات کو یقینی بنایا جا سکتا ہے کہ ہم جہاں سانس لے رہے ہیں وہاں ہوا مستقل تبدیل ہورہی ہے۔

ایئر ریسرکولیشن کی صورت میں ، فلٹرز کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہئے ، خاص طور پر ایسے کام کی جگھوں پر جہاں لوگوں کے درمیان کورونا وائرس پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہو۔ ان جابز میں ان لوگوں کو زیادہ خطرہ ہے جو کہ ریٹیل کا کام، ٹوئرسٹ ڈیپارٹمنٹس، یا ڈومیسٹک ورکرز ہوں۔ اگر آپ کسی ایسی جگہ پر رہتے ہیں جس میں بہت زیادہ آلودگی ہو ، اور آپ کھڑکیوں کو نہیں کھول سکتے، تو آپ آب و ہوا کو صاف رکھنے کے لئے ایئر پیوریفائر کا استعمال کرسکتے ہیں۔

ہوا کی ریسرکولیشن سے بچنے کیلئے یہ ضروری کہ قدرتی یا مکینیکل طریقوں سے اندرونی تنگ جگھوں میں وینٹیلیشن میں اضافہ کریں۔ دیگر احتیاطی تدابیر کے ساتھ ، یہ ایک اہم طریقہ ہے جس کے ذدیعہ کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکا جا سکتا ہے۔

پاکستان میں ٹرانس جینڈر کمیونٹی کو وبائی امراض کے دوران زیادہ خطرہ ہے

پاکستان میں ٹرانس جینڈر افراد زیادہ تر معیشت کے اِنفارمل شعبوں میں کام کرتے ہیں ، زیادہ تر یا تو سڑکوں پر بھیک مانگتے ہیں یا پیٹ پالنے کیلئے سیکس ورکرز کے طور پر کام کرتے ہیں۔ پاکستان میں ٹرانسجینڈر افراد کے ساتھ امتیازی سلوک کے باعث انکے لئے روزگاری کے مواقع کم ہیں اور انکے لئے تعلیم حاصل کرنا بھی بہت مشکل ہے۔ کورونا وائرس کی وباء نے انکے لئے مزید مشکلات پیدا کر دی ہیں جیسا کہ معاشرتی فاصلہ برقرار رکھنا پڑ رہا ہے اور لوگوں میں یہ ڈر بھی ہے کہ یہ (ٹرانسجینڈر) افراد صفائی ستھرائی کا خیال نہیں رکھتے، اس صورتحال کی وجہ سے انکے پہلے سے ہی آمدنی کے محدود ذرائعہ بھی چھن چکے ہیں جیسے کے شادی کی تقریبات میں ناچنا اور سیکس ورکرز کے طور پر کام کرنا۔

اسلام آباد - راولپنڈی میں منسٹری آف ہیومن رائٹس اور UNDP کے اشتراک سے کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ، ٹرانسجینڈر کمیونٹی کو وبائی امراض کے دوران معاشرتی اور صحت کی دیکھ بھال کے معاملات میں امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑرہا ہے۔ اس تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ ٹرانس جینڈر افراد کو وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے کیونکہ ان میں سے بہت سارے افراد تنگ جگھوں پر اکٹھے رہتے ہیں ، اور وہ معاشرتی فاصلہ برقرار نہیں رکھ پاتے۔ تحقیق میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ 59% رِسپانڈینٹس نے ہیلتھ کئیر کو اپنی پہلی ترجیح قرار دیا ہے کیونکہ ان میں سے تقریباً ایک چوتھائی کسی معذوری یا کسی بیماری میں مبتلا ہیں جس کی وجہ سے انھیں کورونا وائرس سے متائثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

یورپئین یونئین کے معالی 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۔

پاکستان میں شادی کی تقاریب کے لئے ایس او پیز کی نئی ہدایات جاری کی گئیں

شادی جیسی بڑی تقریبات میں کورونا وائرس کے پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے ، لہذٰا یہ تقریبات منعقد کرتے وقت صحت سے متعلق تمام پروٹوکول کا خیال کرنا انتہائی ضروری ہے۔ اس کے مطابق ، وزارت صحت کی جانب سے ایس او پیز کی نئی ہدایات جاری کی گئی ہیں جو کہ 20 نومبر سے کراچی ، لاہور ، اسلام آباد ، راولپنڈی ، ملتان ، حیدرآباد ، گلگت ، مظفر آباد ، میرپور ، پشاور ، کوئٹہ ، گوجرانوالہ ، گجرات ، فیصل آباد ، بہاولپور اور سوات میں نافذ کیے جانے والے ہیں۔

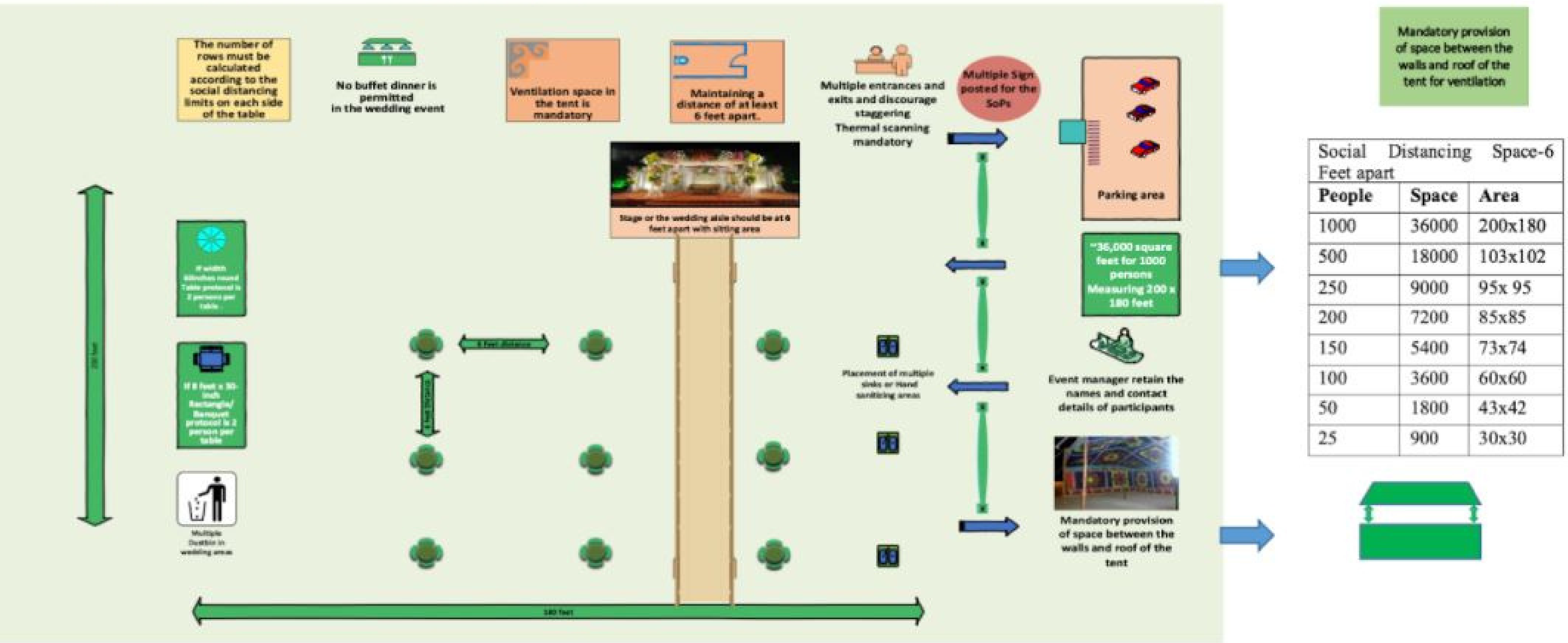
ان شہروں میں نیشنل کمانڈ آپریشن سنٹر (این سی او سی) کی طرف سے اِنڈور شادیوں کی تقریبات پر 20 نومبر 2020 سے پابندی عائد کردی گئی ہے۔ اگر آپ کہیں باہر کھلی جگہ پر شادی کی تقریب منعقد کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو یہ یقینی بنانا ہوگا کہ

- **آپ کے مہمان *1000* سے زیادہ نہیں ہونے چاہئیں- تمام مہمان 6 فٹ کے فاصلے پر بیٹھے ہوں۔**
- **پروگرام زیادہ سے زیادہ 2 گھنٹے میں ختم کر دیا جائے (زیادہ سے زیادہ رات *10* بجے تک)۔**
- **ہر کوئی اس ایونٹ میں ماسک پہنے ہوئے ہو۔**

بیٹھنے کے انتظامات اس طریقے سے کریں کے ہر کوئی ایک دوسے سے 6 فٹ کا فاصلہ برقرار کئے ہوئے ہو۔

Government of Pakistan
Ministry of National Health Services, Regulations & Coordination

Annex. Layout for outdoor wedding events



Social Distancing Space-6 Feet apart		
People	**Space**	**Area**
1000	36000	200x180
500	18000	103x102
250	9000	95x 95
200	7200	85x85
150	5400	73x74
100	3600	60x60
50	1800	43x42
25	900	30x30

یورپیئن یونئین کے معالی تعاون سے

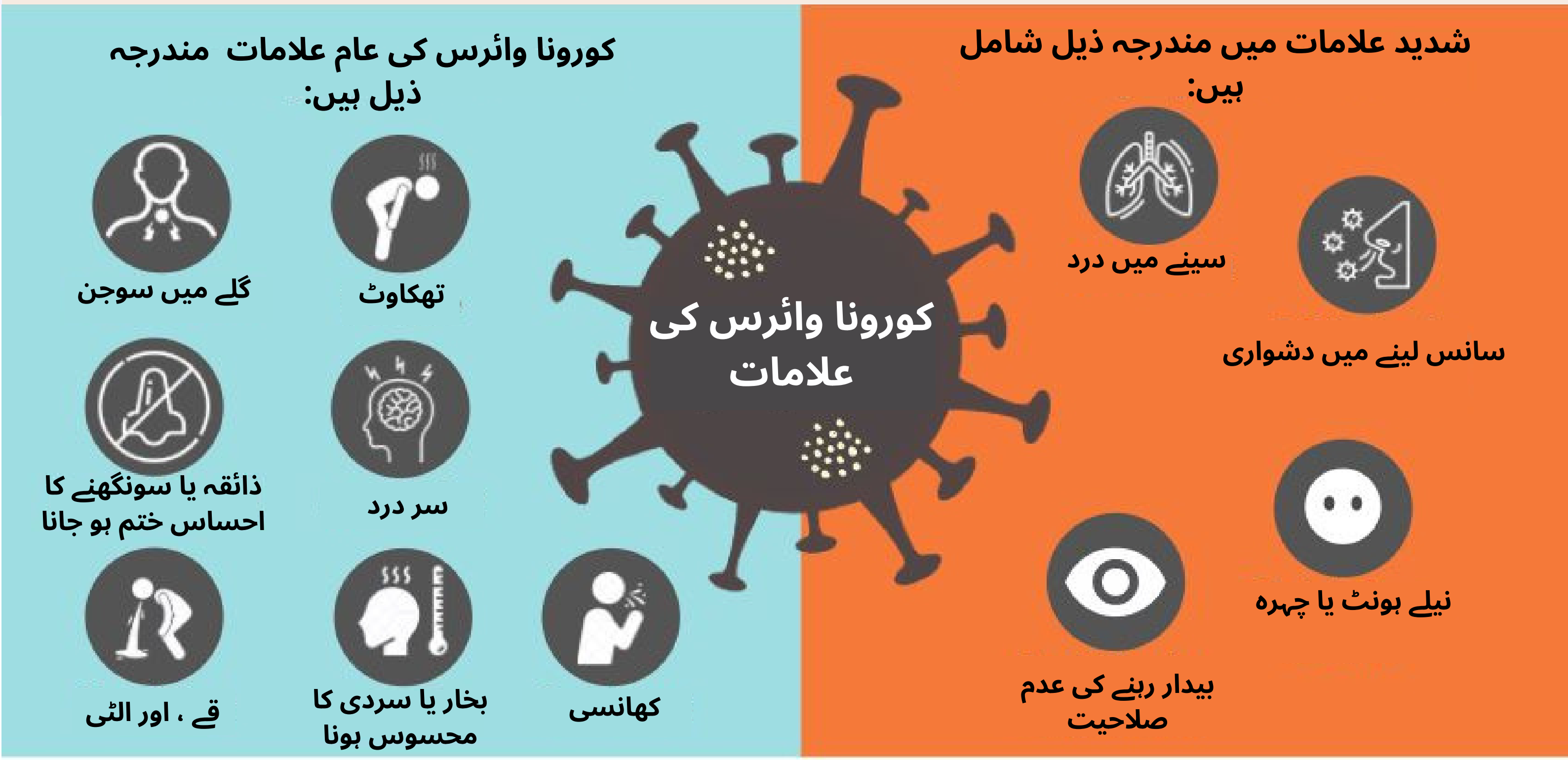
accountabilitylab PAKISTAN

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۔

یہ ہر ایک کی ذمہ داری ہے کہ شادی بیاہ جیسی تقریبات میں ایس او پیز پر عمل کرنے کو یقینی بنایا جائے۔ ایونٹ کے دوران ، درج ذیل ہدایات (SOPs) پر عمل کرنا لازمی ہے۔

- تقریب میں داخلے ہوتے وقت تمام شرکاء کے لئے **تھرمل اسکیننگ** لازمی ہے۔
- تمام شرکاء کو ایونٹ میں **چہرہ پر ماسک** پہننا لازمی ہے **(ایونٹ آرگنائزرز اس بات کی مانیٹرنگ کریں گے)**
- تقریب میں **بوفے ڈنر یا لنچ** نہیں دیا جاسکتا۔ اس کی بجائے ، منتظم **لنچ بکس یا ٹیبل سروسز** مہیا کرسکتے ہیں۔
- شرکاء اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم سے کم **20 سیکنڈ** تک دھوئیں اور **ہینڈ سینیٹائزر** کا استعمال کریں جس میں کم از کم **60٪ الکحل** ہو۔
- تمام شرکاء کو ہر وقت **6 فٹ کی معاشرتی دوری** کو برقرار رکھیں۔
- اگر ملازمین اور شرکاء کو وائرس کی علامات کا شبہ ہے یا ان کا کورونا وائرس ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو وہ گھر میں ہی رہیں۔
- میزبان حفظان صحت کی بنیادی چیزیں فراہم کریں جن میں **صابن ، پانی ، سینیٹائزر، پیپر ٹاول، ٹشوز، ڈس انفیکٹینٹ صابن، فیس ماسک، اورنو۔ ٹچ ڈسٹ بن** ہے۔
- زیادہ ویزیبل جگہوں پر **پوسٹ سائنز** ہونے چاہئیں ، جیسے کہ ، **داخلی راستوں** پر ، اور **ریسٹ رومز** میں پوسٹ سائنز ہونے چاہئیں جو روزمرہ حفاظتی اقدامات کی آگاہی دیتے ہیں۔
- روایتی مبارکباد دینے کے طریقے (**ہاتھ ملانے ، گلے ملنے** وغیرہ) سے گریز کیا جائے، کیونکہ اس سے تیزی سے انفیکشن پھیل سکتا ہے۔



کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن **1166** پر رابطہ کریں۔

1166

یورپئین یونئین کے معالی 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۔

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا/سکتی ہوں

ملتان
نشتر ہسپتال ملتان
نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی ملتان

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

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

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

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

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

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

خیرپور
گمبٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل
سائنسزگمبٹ ، خیرپور ، سندھ

کوئٹہ
فاطمہ جناح اسپتالبہادرآباد ، وحدت
کالونی ، کوئٹہ ، بلوچستان

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

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
لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں

یورپیئن یونئین کے معالی 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۔