CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

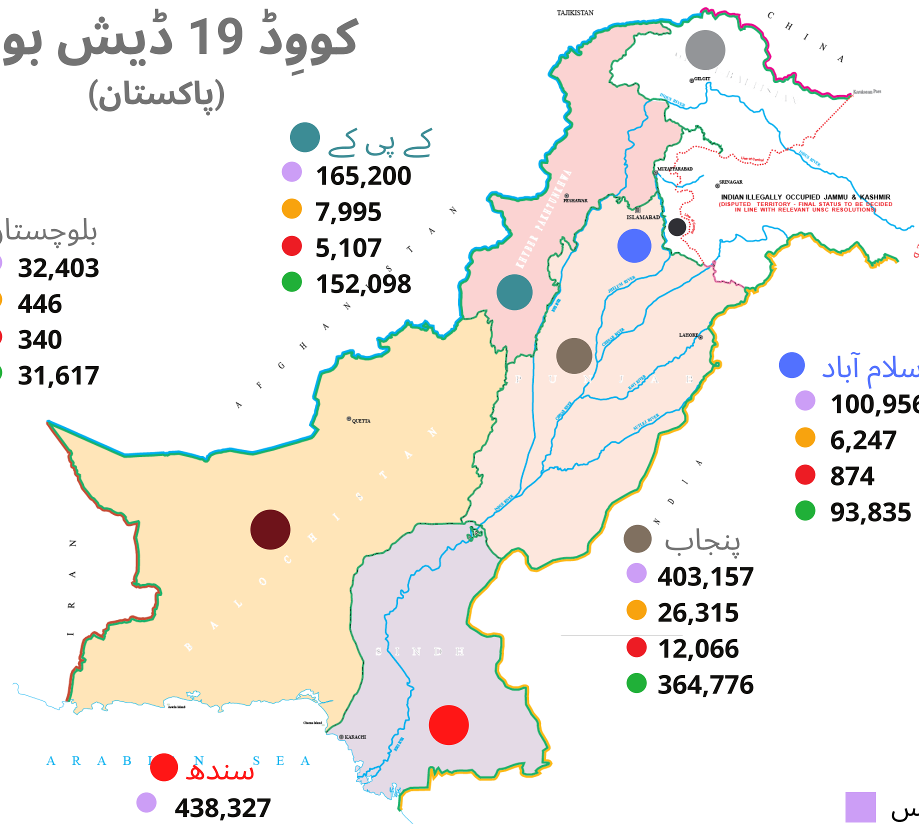
بلیٹن نمبر 46

06 ستمبر، 2021

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان نے اپنے پراجیکٹ "سٹرینتھننگ کمیونٹی ریزیلینس ٹو کووِڈ۔19" کے تحت یورپین یونین کی مالی اور ایشیا فاؤنڈیشن پاکستان اور محکمہ صحت خیبر پختونخوا کی تکنیکی معاونت سے "کروناوائرس سِوک ایکٹس کیمپین " کا آغاز کیا ہے۔ اس مہم کے دوران افواہوں، جعلی خبروں اور غلط معلومات کو رد کرکے مستند حقائق کو جانچ کرعوامی آگاہی کے لیے ایک ہفتہ وار بُلیٹن تیار کیا جاتاہے۔ بلیٹن میں حکومتی فیصلے، ویکسین مہم ، کمیونٹی کا فیڈ بیک اور تحفظات اور عمومی صحت اور کووڈ۔19 کے گرد گھومتے سوالوں کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ اس مہم کا مقصد بالخصوص خیبر پختونخوا اور سندھ کے پسماندہ طبقات (بشمول نسلی اور مذہبی اقلیتوں، ٹرانسجینڈرز، معذور افراد) اور دیگر سہولیات سے محروم طبقات تک آگاہی پھیلانا ہے۔ ان بُلیٹنز کا اردو اور دیگر علاقائی زبانوں جیسا کہ پشتو (صوتی بلیٹن) اور سندھی میں ترجمہ کرکے انہیں عوام الناس تک پہنچا یا جاتا ہے تاکہ دور دراز رہنے والے شہریوں‌میں کروناوائرس وبا کے خلاف مزاحمت اور مدافعت پیدا کی جاسکے۔ یہ بُلیٹنز آن لائن اور آف لائن ذرائع سے متعلقین جن میں سرکاری ادارے، ڈونرز، شہری اور سماجی ادارے شامل ہیں ، تک پہنچائے جاتے ہیں

کووِڈ 19 ڈیش بورڈ

(پاکستان)



گلگت بلتستان
- 10,051
- 355
- 177
- 9,519

کے پی کے
- 165,200
- 7,995
- 5,107
- 152,098

بلوچستان
- 32,403
- 446
- 340
- 31,617

اسلام آباد
- 100,956
- 6,247
- 874
- 93,835

کشمیر
- 32,824
- 2,290
- 708
- 29,826

پنجاب
- 403,157
- 26,315
- 12,066
- 364,776

سندھ
- 438,327
- 48,719
- 6,960
- 382,648

تصدیق شدہ کیس | کل اموات | کل ایکٹو کیس | کل رکوریز

تصدیق شدہ کیس	کل ایکٹو کیس	کل اموات	کل رکوریز
1,182,918	92,367	26,232	1,064,319

یورپئین یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

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۔

کروناوائرس ویکسین کی تازہ ترین صورتحال

ویکسین کی کُل لگائی جانے والی تعداد	سنگل ڈوز	ڈبل ڈوز
61,724,580	47,054,090	19,427,419
گزشتہ 24 گھنٹے: 1,188,432	گزشتہ 24 گھنٹے: 789,537	گزشتہ 24 گھنٹے:397,576

حقیقت اور افواہ

سائنسدانوں نے مختلف ممالک میں کووڈ-19 کی شرح پھیلاؤ پر ایک سال تک تحقیق کی جس کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ کووڈ-19 کی منتقلی کی شرح فلو کی طرح موسم کے لحاظ سے کم یا زیادہ ہوتی ہے، حیران کن طور پر سائنسدانوں کو فلو کی طرز کا ہی رجحان سامنے آیا، معتدل موسموں والے علاقوں میں موسم سرما کے دوران جب درجہ حرارت اور نمی کا تناسب کم ہوتا ہے، کووڈ-19 کے پھیلاؤ میں اضافے کا رجحان سامنے آیا جبکہ گرم موسموں والے ممالک میں مون سون کی بارشوں کے دوران جب نمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے، کرونا وائرس کے کیسز میں اضافہ نظر آیا، لہذا ہم کہ سکتے ہیں کہ تیز دھوپ اور بخارات اڑنے والے موسم میں کووڈ-19 میں کمی دیکھنے میں آئی ہے تاہم یہ یاد رکھنا چاہیے کہ موسم اور درجہ حرارت دیگر بہت سے حقائق کی طرح ایک حقیقت ہے اور گرم اور خشک دنوں میں بھی احتیاط جاری رکھنی چاہیے۔

(ذریعہ – گارڈین)

کیٹو ایک خوراک ہے جس میں کاربز کم اور فیٹ زیادہ ہوتی ہے، دیگر بہت سے ممالک کی طرح یہ پاکستان میں بھی کافی معروف ہے، اس وقت مختلف حلقوں میں یہ بحث جاری ہے کہ یہ کووڈ-19 کے لیے اچھی خوراک ہے کیونکہ اس سے مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے تاہم یہ بات درست نہیں، اس کی پہلی وجہ تو یہ ہے کہ مدافعتی نظام پر کیٹو ڈائیٹ کا تجربہ انسانوں نہیں جانوروں پر کیا گیا تھا، دوسرا یہ کہ اگر تجربات کے دوران یہ خوراک مفید ثابت ہوتی ہے تو یہ صرف ایسے مریضوں کو دی جائے گی جن کی حالت زیادہ خراب ہوگی، مختصراً یہ کہ کیٹو ڈائیٹ سے کرونا وائرس سے بچانے یا اس کا علاج کرنے کا کوئی ثبوت دستیاب نہیں، لہذا صحت مند افراد کو چاہیے کہ وہ متوازن خوراک کھائیں، ویکسین لگوائیں اور کرونا وائرس کا شکار ہونے سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے رہیں،

(ذریعہ- میڈیکل نیوز ٹوڈے)

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن 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۔

حکام کا کووڈ-19 کے فرنٹ لا ئن طبی اہلکاروں کی جذباتی صحت کے لیے موبائل ایپلی کیشن متعارف کروانے کا فیصلہ

حکام کا کہنا ہے کہ ایک موبائل ایپلی کیشن "مائی کیئر +" متعارف کرائی جائے گی جس کے ذریعے فرنٹ لائن طبی اہلکار اپنی جذباتی صحت کا جائزہ لے سکیں گے، حکام کی جانب سے کیے گئے اعلان کے مطابق ایپلی کیشن کے ذریعے انہیں ذہنی دباؤ کے حالات کا جائزہ لینے ، تناؤ کی نگرانی کرنے ، تناؤ کا انتظام کرنے ، دیگر حالات کو خارج کرنے اور ذہنی صحت کے ماہرین سے مدد طلب کرنے میں مدد دے گی، فرنٹ لائن طبی اہلکاروں کو کووڈ-19 کے مریضوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے خود کو انفیکشن سے بچانے کے لیے شدید ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، افسوسناک امر یہ ہے کہ اگر ذہنی دباؤ کو درست طریقے کم نہ کیا جائے تو اس کے نتیجے میں طویل المدتی ذہنی اور جسمانی صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، اس لیے حکومت کا یہ اقدام قابل ستائش ہے کیونکہ اس سے طبی اہلکار اپنی ذہنی اور جذباتی صحت کا خیال رکھ سکیں گے،؛ اس سے ان کی اپنے فرائض کی سر انجام دینے میں حوصلہ افزائی ہو گی اور نتیجتاً ہمارا صحت کے نظام کا معیار بہتر ہو گا۔

(ذریعہ ۔ ڈان)

سعودی عرب نے سائنو فارم اور سائنو ویک ویکسینز کی منظوری دے دی

سعودی عرب نے سائینو ویک اور سائنو فارم کو اپنی منظور شدہ ویکسینز کی فہرست میں شامل کر لیا ہے، یہ ان پاکستانی شہریوں کے لیے بہت اچھی خبر ہے جو سعودی عرب میں کام کرتے ہیں اور وہ پاکستان میں چینی ویکسین لگوا چکے ہیں اب وہ سعودی عرب داخل ہونے اور وہاں کام کرنے کے اہل ہو گئے ہیں، تاہم یاد رہے کہ سعودی حکام نے قرار دیا ہے کہ مملکت میں داخل ہونے والے افراد کے لیے ضروری ہوگا کہ وہ پہلے سے منظور شدہ ویکسینز میں سے کسی ایک کا بوسٹر شاٹ لگوائیں، مزید برآں سعودی عرب نے مکمل طور پر ویکسین شدہ پاکستانیوں کو سعودی عرب داخلے کی اجازت دے دی ہے،

(ذریعہ - گلف نیوز)

کرونا وائرس ویکسین کے اب تک سامنے آنے والے سائیڈ ایفیکٹس

یورپئین یونئین کے مالی تعاون سے
accountabilitylab PAKISTAN
محکمہ صحت، خیبر پختونخوا
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۔

نیشنل کمانڈ اینڈ آپریشن سینٹر (این سی او سی) نے بیرون ملک سفر کے خواہاں مسافروں کو کووڈ-19 ویکسین کی بوسٹر شاٹ لگانے کی اجازت دے دی

یکم ستمبر سے بیرون ملک سفر کے خواہاں افراد کرونا وائرس کی ویکسین کا بوسٹر شاٹ لگوا سکیں گے، یہ بوسٹر شاٹ منتخب ویکسین مراکز پر لگائے جائیں گے (مراکز کی فہرست حکومت کی طرف سے بعد میں جاری کی جائے گی)، مزید برآں، اضافی ویکسین لگانے کی فیس 1270 روپے رکھی گئی ہے جو نیشنل بینک آف پاکستان کی شاخوں میں جمع کروائی جا سکے گی، یہ حکومت پاکستان کا قابل تحسین اقدام ہے کیونکہ بیرون ملک جانے والے پاکستانی مسافروں کو بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا تھا، جن ممالک میں انہیں جانا ہوتا تھا ان کی شرائط کے مطابق انہیں مہنگی ویکسینز کی بوسٹر شاٹ لگوانا پڑتی تھی، اب وہ پاکستان میں رہتے ہوئے انتہائی مناسب قیمت میں خود کو ویکسین کا بوسٹر شاٹ لگوا سکتے ہیں

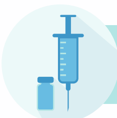
(ذریعہ - پاکستان ٹوڈے)

یکم ستمبر سے 17 سال سے زائد عمر کے نوجوان شہریوں کو ویکسین لگنے کا عمل شروع ہو گیا

حکومت پاکستان نے اعلان کیا ہے کہ کووڈ-19 کی ویکسین کا دائرہ کار 17 سال تک کی عمر کے شہریوں تک وسیع کرنے کا فیصلہ کیا گیا ہے، قبل ازیں 18 سال یا زائد عمر کے شہری ویکسین لگوانے کے اہل تھے، حکومتی اعلان میں کہا گیا ہے کہ 17 سال کی عمر کے نوجوان 15 ستمبر تک پہلی اور 15 اکتوبر تک ویکسین کی دوسری ڈوز لگوا لیں، ویکسین نہ لگوانے والوں کو تعلیمی اداروں میں داخلے کی اجازت نہیں ہوگی، یہ بھی کہا گیا ہے کہ کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد کو جلد ویکسین کی خصوصی ڈوز لگائی جائے گی،

(ذریعہ – ٹریبیون)

کووِڈ۔19 کی ویکسین لگوانے کے لئے رجسٹریشن کا طریقہ کار



17 سال سے زائد عمر کے شہری

رجسٹریشن ۔ کسی بھی موبائل نمبر سے اپنا شناختی کارڈ نمبر **1166** پر ایس ایم ایس کریں (موبائل نمر آپ کا اپنا ہونا ضروری نہیں) یا **نمز کی ویب سائٹ** پرجا کر خود کو رجسٹرڈ کریں۔

→

1166 پر اپنا شناختی کارڈ نمبر ایس ایم ایس کرنے کے بعد اپنے ضلع میں واقع کسی بھی قریبی ویکسین مرکز جا کر اپنا **اصلی شناختی کارڈ** دکھا کر ویکسین لگوائیں۔

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

The Asia Foundation

اس اشاعتی مواد کو یورپیئن 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۔

کے پی اور سندھ میں ویکسینیشن کے مراکز

سندھ

سکھر

آئی ایچ ایس ہسپتال لیبر فلیٹس	0715811532
ٹی ایچ پنوں عاقل	0715690500
ٹی ایچ روہڑی ۔	0333 7128627

خیرپور

رانی پور	03347382264
ٹھری میر واہ۔	03333960839
تعلقہ ہسپتال کوٹ ڈیجی۔	03013582910

شکار پور

دیہی مرکزِ صحت ، سلطان کوٹ۔	03337577008
دیہی مرکزِ صحت خان پور	03003131100
دیہی مرکزِ صحت ، گڑھی یاسین ۔	03453945330

جیکب آباد

سول ہسپتال، جیکب آباد	03337341698
تعلقہ ہسپتال ، ٹھل	03335765590
دیہی مرکزِ صحت گڑھی حسن	03003174277

لاڑکانہ

ٹی ایچ ڈوکری	03337517256
سی ایم سی ہسپتال ، لاڑکانہ	03337533685
رتو ڈیرو	03453852452

خیبر پختونخوا

پشاور

دیہی مرکز صحت ریگی۔	03335042588
مدر اینڈ چائلڈ ہیلتھ سینٹر مٹانی	03459146891
پبلک ہیلتھ سکول	03339611020

چارسدہ

بنیادی صحت مرکز محمد ناری	03045270647
ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹرز ہسپتال چارسدہ۔	03339015031
دیہی مرکز صحت بٹگرام	03149160346

مردان

ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹرز ہسپتال مردان۔	03005921350
مردان میڈیکل کمپلیکس	0333929881
تحصیل ہیڈ کوارٹر ہسپتال تخت بھائی۔	03339191353

صوابی

بنیادی مرکزِ صحت ، جھنڈا۔	03005921350
بنیادی مرکزِ صحت ، کوٹھا	0333929881
سی ایچ کالو خان۔	03339191353

ہری پور

سی ڈی کوٹ نجیب اللہ	03059349975
سول ہسپتال کے ٹی ایس	03330928292
ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹرز ہسپتال، ہری پور	03155046070

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

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؟

اسلام آباد	**قومی ادارہ صحت** پارک روڈ ، چک شہزاد ، اسلام آباد
کراچی	**آغا خان یونیورسٹی ہسپتال** ، اسٹیڈیم روڈ ، کراچی ، سندھ
حیدرآباد	**لیاقت یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز (LUMHS) ،** لبرٹی مارکیٹ چکر ، لیاقت یونیورسٹی اسپتال کے قریب ، حیدرآباد ، سندھ
خیرپور	**گمبٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز** ، گمبٹ ، خیرپور ، سندھ
پشاور	**حیات آباد میڈیکل کمپلیکس** ، فیز 4 فیز 4 حیات آباد ، پشاور ، کے پی
مردان	**چغتائی لیب ،** مردان پوائنٹ ، شمسی روڈ ، مردان ، کے پی
ھری پور	**ایکسل لیبز ،** ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر 6 ، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب ، کے پی
لاھور	**شوکت خانم میموریل ہسپتال ،** 7 اے بلاک آر۔ 3 ایم اے جوہر ٹاؤن ، لاہور ، پنجاب
ملتان	**نشتر ہسپتال ،** نشتر روڈ ، جسٹس حامد کالونی ، ملتان ، پنجاب
راولپنڈی	**آرمڈ فورسز انسٹی ٹیوٹ آف پیتھالوجی ،** رینج روڈ ، سی ایم ایچ کمپلیکس ، راولپنڈی ، پنجاب
کوئٹہ	**فاطمہ جناح اسپتال** بھادر آباد ، وحدت کالوني ، کوئٹہ
مظفر آباد	**عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس) ،** امبور ، مظفرآباد ، آزاد کشمیر
گِلگِت	**ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال ،** اسپتال روڈ ، گلگت ، جی بی

مزید شہروں کے لئے دیکھیں
COVID-19 Health Advisory Platform

آپ ہم سے 0092-333-5873268 پر وٹس ایپ پر رابطہ کرکےاپنے اردر گر د کرونا وائرس سے متعلق پھیلی کسی افواہ، غلط معلومات یا دیگرکوئی معلومات ہمیں بتا سکتے ہیں ۔ ہم اپنی کرونا وائرس سِوایکٹس مہم کے ہفتہ وار بلیٹنز کے ذریعے ان افواہوں کا خاتمہ کرکے مستند معلومات کی آگاہی فراہم کر یں گے۔

یورپیئین یونئین کے مالی تعاون سے

accountabilitylab PAKISTAN

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

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۔