CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

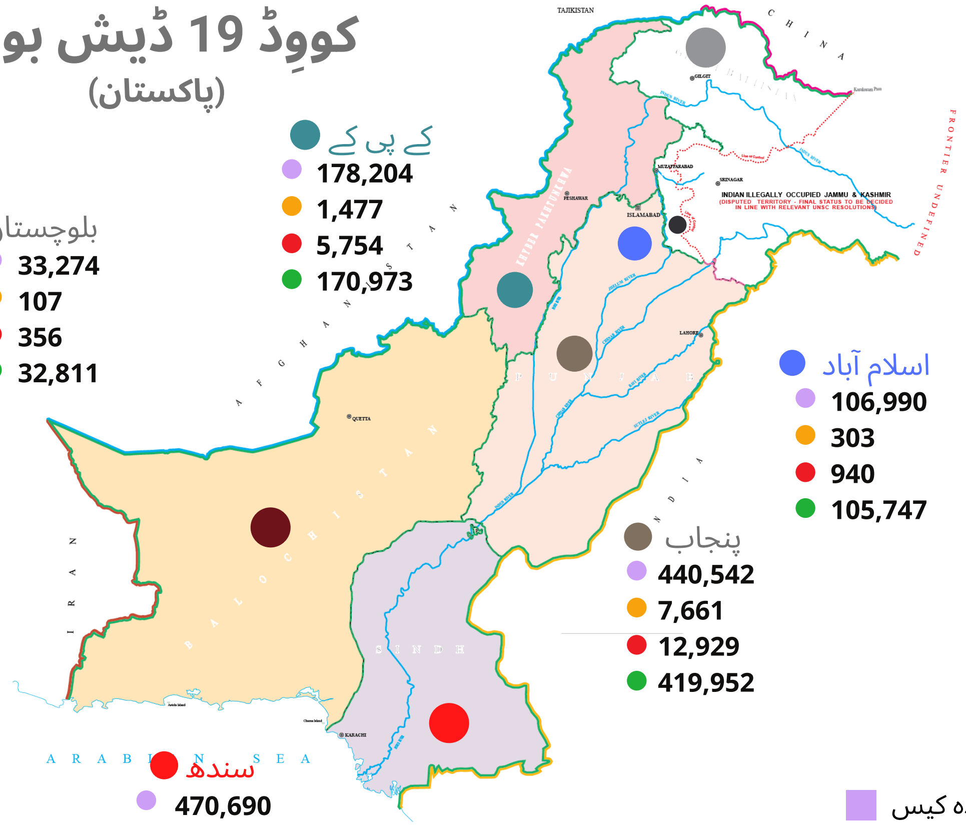
بلیٹن نمبر 54

2 نومبر، 2021

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان نے اپنے پراجیکٹ "سٹرینتھننگ کمیونٹی ریزیلینس ٹو کووڈِ۔19" کے تحت یورپین یونین کی مالی اور ایشیا فاؤنڈیشن پاکستان اور محکمہ صحت خیبر پختونخوا کی تکنیکی معاونت سے "کروناوائرس سِوِک 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
- 10,391
- 41
- 186
- 10,164

کے پی کے
- 178,204
- 1,477
- 5,754
- 170,973

بلوچستان
- 33,274
- 107
- 356
- 32,811

اسلام آباد
- 106,990
- 303
- 940
- 105,747

کشمیر
- 34,487
- 56
- 741
- 33,690

پنجاب
- 440,542
- 7,661
- 12,929
- 419,952

سندھ
- 470,690
- 12,925
- 7,571
- 450,194

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

تصدیق شدہ کیس	کل ایکٹو کیس	کل اموات	کل رکوریز
1,274,578	22,570	28,477	1,223,531

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
106,984,156	71,907,993	41,902,093
گزشتہ 24 گھنٹے: 1,102,224	گزشتہ 24 گھنٹے:579,686	گزشتہ 24 گھنٹے:579,686

حقیقت اور افواہ

افواہ: کووڈ۔19 ویکسین بہت جلدی میں بنائی گئی اس لیے اس کے سائیڈ ایفیکٹس بھی طویل المدتی ہو ں گے

جب سے کووڈ۔19 وبا سامنے آئی ہے دنیا کی متعدد فارما سیوٹیکل کمپنیوں(دواساز اداروں) نے بڑے پیمانے پر سائنسی تحقیقات میں سرمایہ کاری کی تاکہ جلد از جلد اس وبا کی ویکسین تیار کی جاسکے اور متعلقہ اداروں سے منظوری لی جاسکے ۔ یہاں یہ بات جاننا نہایت اہم ہے کہ ویکسینز کی تیاری کے مختلف مراحل کے دوران ان کی سخت ٹرائلز کے ذریعے جانچ کی جاتی ہے۔ یہ ویکسینز اس وقت تک عوامی استعمال کے لیے سامنے نہیں آسکتیں جب تک فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمِنسٹریشن (ایف ڈی اے) ان ٹرائلز کے نتائج کا جائز ہ لے کر ان سے مطمئن نہ ہو اور انہیں عوامی استعمال کے لیے محفوظ قرار نہ دے۔ اس لیے یہ بات واضح ہے کہ ویکسینزایف ڈی اے کی طرف سے ہنگامی حالات میں استعمال کی منظوری سے پہلے موثر اور محفوظ ہیں ۔

(ذریعہ۔ امریکن اکیڈمی آف فیملی فزیشنز اے اے ایف پی)

حقیقت: اندرونی جگہوں میں وینٹیلیشن کو بہتر بنانے سے کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے

امریکہ کی نیشنل پبلک ہیلتھ ایجنسی کے مطابق کووڈ۔19 کے وائرل ذرات کھُلی فضا کی نسبت انڈور زیادہ تیزی سے پھیلتے ہیں گھر کے اندر، وائرل ذرات کا ارتکاز اکثر باہر سے زیادہ ہوتا ہے، جہاں ہلکی ہوا بھی تیزی سے ارتکاز کو کم کر سکتی ہے۔ جبکہ گھر کے اندر، وینٹیلیشن صاف ہوا کی ترسیل کو بڑھا کر وائرل ذرات کی تعداد کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے، ۔وائرس کا ارتکاز جتنا کم ہوگا،اس کے ذرات پھیپھڑوں میں داخل ہونے، منہ، ناک یا آنکھوں سے رابطے یا سطحوں پر جمع ہونے کا امکان اُتنا ہی کم ہوگا۔ مزید برآں، جسم میں داخل ہونے والے وائرس کی کم مقدار جسم کو اس سے لڑنے کا ایک بہتر موقع فراہم کرتی ہے۔ ہوا میں وائرس کے ارتکاز کو کم کرنے کے لیے اندرونی جگہوں کے اندر حفاظتی وینٹیلیشن کے درج ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں ۔

1۔ موسمی حالات کے مطابق کھڑکیاں اور دروازے کھولنا تاکہ باہر سے ہوا کا گزر ممکن ہوسکے۔

2۔ کھڑکیاں کھولنے کے ساتھ کم رفتار کے ساتھ چھت والا پنکھا چلانے سے مختص جگہ پر ذرات کا وائرل ارتکاز کم ہوسکتا ہے

3۔ کمرے کی کھڑکیوں میں ایگزاسٹ فین لگائیں ۔ مزید برآں ، یہ بات یقینی بنائیں کے واش روم کے استعمال کے وقت پوری رفتار سے چل رہے ہوں۔

4۔ ہوا کی صفائی کے لیے اعلی کارکردگی کے حامل پنکھے/فلٹریشن نظام لگائیں ۔ یہ الیکٹرک سٹورز بآسانی دستیاب ہے

5۔ اپنے گھر سے باہر کے مشترکہ کار /گاڑی کے استعمال وقت گاڑی کے اندر اسی ہوا کو دوبارہ گردش کرنے کے بجائے ایئر کنڈیشنگ کی ترتیب کا انتخاب کریں جو آپ کی گاڑی کے کیبن میں باہر کی ہوا کو اندر لے جائے۔

(ذریعہ۔ سی ڈی سی)

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

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۔

پاکستان میں کووڈ۔19 کی ایک اور قسم "ایپسی لون" سامنے آگئی

اب جبکہ ملک میں کووڈ۔19 کے کیسز میں نمایاں کمی واقع ہوئی ہے اور لاک ڈاؤن ختم ہوگئے ہیں ایسے میں تیزی سے پھیلنے والی ایک اور قسم "ایپسی لون " پاکستان میں سامنے آنے کے شواہد پائے گئے ہیں۔ اس قسم کا آغاز امریکی ریاست کیلیفورنیا سے ہوا اس لیے اسے کیلیفورنیا قسم بھی کہا جاتا ہے۔ اب تک ایپسی لون کی پانچ اقسام اور سات تغیرات سامنے آچکی ہیں ۔ حکومت پاکستان کی طرف سے تعینات کردہ ٹاسک فورس کے ایک رکن کا کہنا ہے کہ ہمیں یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہم نے وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پایا تاہم یہ ابھی تک جڑ سے ختم نہیں ہوا اس لیے ابھی یہ امکانات باقی ہیں کہ یہ وائرس واپس آجائے۔ اس دوران اچھی خبر یہ ہے کہ تمام ویکسینز کووڈ۔19 کی اس قسم کے خلاف موثر ہیں یہی وجہ ہے کہ وائرس سے تحفظ کے لیے ایس اوپیز پر عمل کے ساتھ ساتھ کووڈ۔19 کی دستیاب ویکسینز کی مکمل خوراکیں لگوانا ضروری ہے

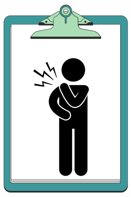
(ذریعہ – ڈان)

کووڈ۔19 وبا نے بچوں کی تعلیم پر بہت برے اثرات مرتب کیے

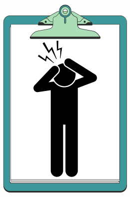
پاکستان میں کووڈ۔19 وبا کی وجہ سے بچوں کی تعلیم پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے ملک کے 16 دیہی اضلاع کے 9000 خاندانوں اور5 سے 16 سال تک کی عمر کے 25 ہزار بچوں پر سروے کیا گیا۔ سروے نتائج کے مطابق ملک میں 6 سے 16 سال کی عمر کے بچوں کے سکولوں میں داخلے کے رجحان میں 2019 کے مقابلے میں 2 فیصد کمی واقع ہوئی۔ حکومتِ پاکستان کے ایس ڈی جی سپورٹ یونٹ کے اکنامک پالیسی مشیر محمد علی کمال کے مطابق ملک میں 22 ملین بچے سکول نہیں جا رہے۔ بچوں کی تعلیم میں معاونت کے لیے پروگرام، خاص طور پر چھوٹے بچوں اور لڑکیوں کے لیے خواندگی کے پروگرام وضع کرنے کی ضرورت ہے۔

(ذریعہ –ڈان)

کرونا وائرس
ویکسین
کے اب تک سامنے آنے والے سائیڈ ایفیکٹس



ٹیکہ لگنے کی جگہ پر درد یا سرخی



سر درد، جسم درد، زکام

بخار اور کپکپی

بیضہ

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۔

ایف ڈی اے نے چھوٹے بچوں کے لیے فائزر ویکسین موثر قرار دے دی

امریکی ہیلتھ ریگولیٹرز نے تجویز دی ہے کہ چھوٹے سائز کی فائزر ویکسین کی خوراکیں بچوں کو کووڈ۔19 کے علامات سے بچانے میں انتہائی موثر ہیں ۔ 12سال اور زائد عمر کے افراد کے لیے پہلے ہی فائزر کی مکمل خوراکیں لگائی جارہی ہیں ایسے میں طبی اور پالیسی ماہرین تعلیمی اداروں میں محفوظ ماحول کے قیام اور کووڈ۔19 کا پھیلاؤ روکنے کے لیے چھوٹے بچوں کو ویکسین لگانےکے امکانات پر غور کررہے ہیں ۔

(ذریعہ۔ دی ایسوسی ایٹڈ پریس نیوز)

کرونا وائرس وبا کے دماغی صحت پر اثرات

کووڈ۔19 کی عالمی وبا کے اچانک سامنے آنے سے دنیا بھر کے دسیوں لاکھوں لوگوں کی زندگی بری طرح متاثر ہوئی ۔اس وبا کے دوران شہریوں میں بے چینی، ذہنی دباؤ اور تناؤ کے واقعات میں بہت اضافہ ہوا۔ بیمار ہونے کے خدشے کی عمومی پریشانی کے علاوہ دنیا کے امیر طبقات میں بھی بے روزگا ر ی کاڈر کیونکہ بہت سے اداروں نے اپنے ملازمین کو فارغ کیا، کام کا بڑھتا ہوا بوجھ، لاک ڈاؤنز کی وجہ سے تفریحی سرگرمیوں میں کمی اور معاشی پریشانیوں میں اضافہ ہوا۔ پسماندہ ممالک میں بڑھتی ہوئی غربت، بے روزگاری اور بنیادی انسانی وسائل کی کمی کے باعث صورتحال زیادہ گھمبیر ہے۔ اس اہم مسئلے کو سامنے لاتے ہوئے،طبی جریدے دی لانسیٹ میں شائع ہونے والی تحقیق میں دنیا بھر میں ذہنی صحت اور تندرستی پر کووِڈ 19 کے اثرات کا اندازہ لگانے کی کوشش کی گئی۔ ریسرچرز نے اندازہ لگایا ہے کہ عالمی سطح پر ڈپریشن کے کیسز میں 53 ملین کا اضافہ وبا کے نتیجے میں ہوا جو کہ کووڈ۔19 سے پہلے کی سطح سے 28 فیصد زیادہ تھا، جب کہ پریشانی کے کیسز میں 76 ملین کا اضافہ ہوا جو کہ کووڈ۔19 سے قبل قائم کی گئی بیس لائن سے 26 فیصد اضافے کے برابر ہے۔ یہ ریسرچ زیادہ تر ترقی یافتہ ممالک پر کی گئی اور خدشہ ہے کہ دیگر ممالک کے حالات ان سے بھی زیادہ خراب ہوں گے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اس وبا کا مقابلہ کریں اور اس کے خطرناک اثرات سے خود کو محفوظ رکھیں ۔ ہم خود کو ویکسین لگواکر، حکومتی قواعد و ضوابط پر عمل کرکے، اپنے ہاتھوں کو صاف رکھ کر ، طبی ماسک (سرجیکل یا این 95)پہن کر اور سماجی فاصلہ برقرار رکھ اس وبا کا پھیلاؤ روکنے میں اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں ۔

(دی اکانومسٹ)

کورونا وائرس کی ویکسینیشن

12 سے 18سال کے شہری بھی اب کووڈ۔19 ویکسین لگوانے کے لیے اہل ہیں ۔ ان شہریوں کو Pfizer ویکسین لگائی جائے گی۔

رجسٹریشن
(12 سال یا زائد عمر کے شہریوں کے لیے)

12سال سے زائد عمر کے شہری اپنا شناختی کارڈ نمبر **1166** پر ایس ایم ایس کرکے رجسٹریشن کروا سکتے ہیں، یہ ضروری نہیں کہ رجسٹریشن کروانے والے افراد اپنا ذاتی موبائل نمبر ہی استعمال کریں،وہ کوئی بھی موبائل نمبر استعمال کر سکتے ہیں، علاوہ ازیں ویکسین کے لیے **نمز کی ویب سائٹ** پر جا کر آن لائن رجسٹریشن بھی کروائی جا سکتی ہے

1166 پر اپنا شناختی کارڈ نمبر ایس ایم ایس کرنے کے بعد اپنے **اصلی شناختی کارڈ** کے ہمراہ اپنے قریبی ویکسین مرکز جا کر خود کو 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۔

CIVIC ACTION TEAMS

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

The Asia Foundation

محکمہ صحت، خیبر پختونخوا

accountabilitylab PAKISTAN

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

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۔

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** بهادر آباد ، وحدت كالوني ، كوئٹه
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 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۔