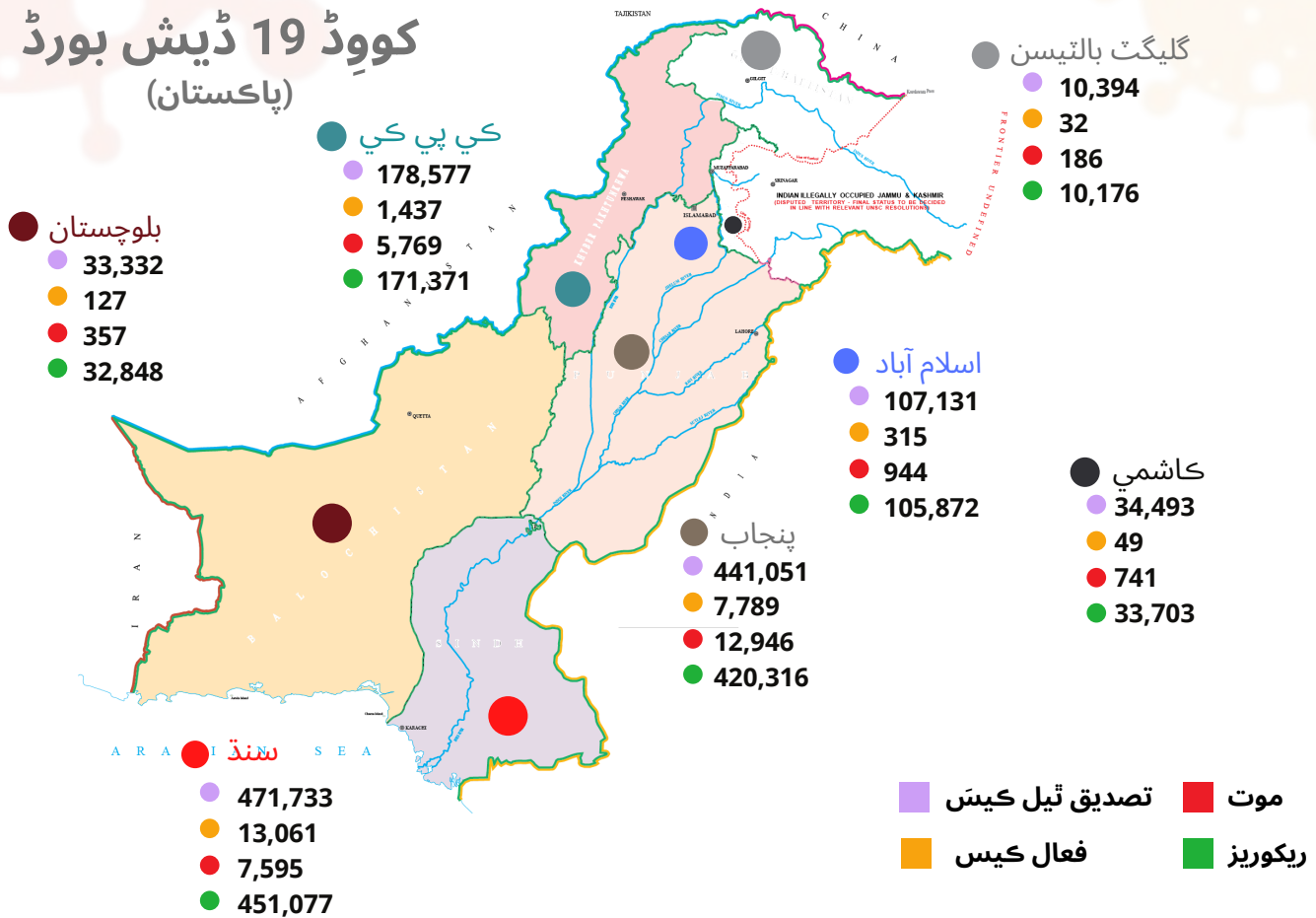


اڪائونٽبيلٽي لیب پاڪستان پنهنجي پراجيڪٽ ”اسٽريٽنگ ڪميونٽي ريزيلئنس ٿو ڪووڊ-19“ جي تحت يورپي يونين جي مالي ۽ ايشيا فائونڊيشن پاڪستان ۽ خيرپختونخواهه جي صحت کاتي جي فني معاونت سان ”ڪورونا وائرس سيڪ ايڪٽس ڪيمپيئن“ شروع ڪئي وئي آهي. هن مهم جي دوران افواهن، ڪوڙي خبرن ۽ غلط معلومات کي رد ڪري مستند حقيقتن جي ڄاڻ ڪري عوامي آگاهيءَ لاءِ هڪ هفتيوار بليٽن تيار ڪيو وڃي ٿو. بليٽن ۾ حڪومتي فيصلا، وئڪسين مهم، ڪميونٽي جو فيڊ بيڪ ۽ تحفظات ۽ عام صحت ۽ ڪووڊ-19 جي چوڌاري گهمندڙ سوالن کي ڏٺو وڃي ٿو. هن مهم جو مقصد خاص طور تي خيرپختونخواهه ۽ سنڌ جي پٺتي پيل طبقن (بشمول نسلي ۽ مذهبي اقليتن، ٽرانسجينڊرز، معذور ماڻهن) ۽ ٻين سهولتن کان محروم طبقن تائين آگاهي ڦهلائڻ آهي. انهن بليٽن جو اردو ۽ ٻين علائقائي ٻولين جهڙوڪ پشتو (صوتي بليٽن) ۽ سنڌي ۾ ترجمو ڪري انهن کي عوام الناس تائين پهچايو وڃي ٿو ته جيئن ڏورانهين علائقن ۾ رهندڙ شهرين ۾ ڪورونا وائرس وبا جي خلاف مزاحمت ۽ مدافعت پيدا ڪري سگهجي. اهي بليٽن آنلاين ۽ آفلاين ذريعن سان لاڳاپيل جن ۾ سرڪاري ادارا، ڊونرز، شهري ۽ سماجي ادارا شامل آهن، تائين پهچايا وڃن ٿا.

ڪووڊ 19 ڏيڻ بورڊ (پاڪستان)



مڪمل تصديق ٿيل ڪيس
1,276,711

مڪمل فعال ڪيس
22,810

مڪمل موت
28,538

مڪمل وصولي
1,225,363



يورپيئن يونين جي مالي تعاون سان

accountabilitylab
PAKISTAN



محڪمه صحت، خيرپختونخوا



The Asia Foundation

هن اشاعتي مواد کي يورپيئن يونين جي مالي تعاون کان ممڪن بڻايو ويو آهي جيئن هن جي مندرجات کي ذمه داري مڪمل طور پر اڪائونٽبيلٽي لیب پاڪستان جي ذمي آهي. ۽ ضروري نه آهي ته يورپيئن يونين هن ۾ پيش ڪيا ويا خيالات کان متفق هجن.

ڪرونا وائرس ویکسین کی تازہ ترین صورتحال

ڈبل ڈوز

43,849,554

گزشتہ 24 گھنٹے: 617,684



سنگل ڈوز

73,979,036

گزشتہ 24 گھنٹے: 663,285



ویکسین کی کل لگائی جانے والی تعداد

110,800,576

گزشتہ 24 گھنٹے: 1,213,592



حقیقت اور افواہ



افواہ

جیکڏهن مان جوان آهيان ۽
مونکي ڪوڊ-19 جو مرض
ٿي پئي ته مان نيڪ ٿي
ويندس / ويندس

حقیقت

ڪوڊ-19 ۾ ورتل ڪجهه ماڻهن
جي هاضمي جو نظام خراب ٿي
سگهي ٿو

جيتوڻيڪ اها ڳالهه درست آهي ته جيڪڏهن وڏي عمر جي ماڻهن کي ڪوڊ-19 جو مرض ٿي پئي ته کين ان جون شديد علامتون ٿيڻ جو امڪان جوان ماڻهن جي مقابلي ۾ تمام وڌيڪ ٿئي ٿو پر سڄي دنيا ۾ جوان ماڻهن جي فوٽگيون ۽ سنجيده قسم جي علامتن ۾ وڃڻ جا واقعا ميڊيا ۾ رپورٽ ٿيا آهن. وڌيڪ اهو ته عمر مرض شديد ٿيڻ جو فقط هڪ پاسو آهي، جيڪڏهن ڪو ماڻهو ڪوڊ-19 سان متاثر ٿئي ٿو ته بنيادي طبي حالتن جهڙوڪ ڪينسر، دل جي بيماري ۽ ذیابيطس ڪنهن شخص جي شديد بيمار ٿيڻ جا امڪان وڌائين ٿا. وڌيڪ اهو ته وائرس جي وچڙندڙ حالت کي ڏسندي، نوجوان ماڻهو آسانيءَ سان ڪنهن پوڙهي شخص کي ڪورونا وائرس منتقل ڪري سگهي ٿو جنهن جي هو رابطي اچي ٿو. انڪري هر فرد لاءِ ضروري آهي ته اهو وائرس جي ڦهلاءَ کي روڪڻ لاءِ حفاظتي تدبيرون اختيار ڪري.

ڪنگهه ، بخار ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ڪورونا وائرس جون معروف علامتون آهن پر ڪوڊ-19 جي ڪجهه مريضن کي هاضمي جي نظام جي مسئلن کي به منهن ڏيڻو پئجي رهيو آهي، آمريڪي رسالي گيسٽرو انٽرولاجي مطابق هاضمي جي نظام جي مسئلن ۾ بک لڳڻ ۾ گهٽتائي ، دست الٽي اچڻ توڙي وچڙندڙ بيماري ۽ ڀيٽ ۾ سور شامل آهن.

(ذريعو- يوسي هيلٿ)



يورپيئن يونين جي مالي
تعاون سان

accountabilitylab
PAKISTAN



محکمہ صحت، خیبر پختونخوا



The Asia Foundation

هن اشاعتي مواد کي يورپيئن يونين جي مالي تعاون کان ممڪن بڻايو ويو آهي جيئن هن جي مندرجات کي ذمه داري مڪمل طور پر اڪائونٽيبلٽي لیب پاڪستان جي ذمي آهي. ۽ ضروري نه آهي ته يورپيئن يونين هن ۾ پيش ڪيا ويا خيالات کان متفق هجن.

ٺٻوٽن مطابق منهن جا ماسڪ ڪوٺڻ-19 جي ڦهلاءَ کي گهٽ ڪري سگهن ٿا

اسٽينفورڊ ميڊيسن ۽ بيل يونيورسٽي جي ريسرچرز جي سربراهي ۾ هڪ وڏي پيماني تي ڪيل تحقيق مان اهو نتيجو ورتو ويو آهي ته نڪ ۽ وات کي ڍڪڻ لاءِ سرجيڪل ماسڪ پائڻ سان ڪوٺڻ-19 جي ڪميونٽي ۾ ڦهلاءَ کي نمايان طور تي گهٽائي سگهجي ٿو. هڪ سرجيڪل ماسڪ ۾ وائرل ذرڙن جي وڏي مقدار کي روڪڻ جي صلاحيت هوندي آهي جيڪي عام طور تي وائرس کان متاثر ماڻهو خارج ڪندا آهن. هن ريسرچ، جنهن ۾ 600 ڳوٺن جي ماڻهن جو جائزو ورتو ويو هو، سان اها ڳالهه سامهون آئي آهي ته جيڪي ماڻهو ماسڪ پائين ٿا انهن ۾ وائرس کان متاثر ٿيڻ جو امڪان گهٽ ٿئي ٿو. نتيجن ۾ اهو به پتو پيو آهي ته سرجيڪل ماسڪ پائيندڙ ماڻهو ڪپڙي جي ماسڪ استعمال ڪندڙن جي مقابلي ۾ وڌيڪ محفوظ هئا.

(ذريعو- ڊي اڪنامسٽ)

هڪ آڪسيميٽر ڪوٺڻ-19 جي مريض لاءِ زندگي بچائيندڙ آلو ٿي سگهي ٿو

پلس آڪسيميٽر هڪ اهڙو آلو آهي جنهن کي ڪوٺڻ-19 وبائي مرض دوران وائرس کان متاثر ماڻهن جي آڪسيجن جي سطح جي نگرانيءَ لاءِ وڏي پيماني تي استعمال ڪيو ويو آهي. اهو آلو شهادت واري اگر ۾ ڦاسائي جسم ۾ آڪسيجن جي سطح کي رڪارڊ ڪري سگهجي ٿو. اهو مريضن کي اهم معلومات فراهم ڪري سگهي ٿو، جنهن سان اهي اسپتال ۾ داخل هجڻ يا گهر ۾ خصوصي طبي سار سنڀال جي ضرورت جي صورت ۾ بروقت قدم ڪري سگهن ٿا.

ڪوٺڻ-19 جي ڪجهه مريضن ۾ ”خاموش هائوڪسيا“ (گهٽ آڪسيجن واري حالت) نالي حالت پيدا ٿي سگهي ٿي جنهن جي نشاندهي آڪسيجن جي گهٽتائي سان ٿيندي آهي. گهٽتائي جوڳي ڳالهه اها آهي ته ان حالت سان واڳيل ڪي ڌيان ڌرڻ جوڳيون علامتون ناهن ڇاڪاڻ ته رت ۾ آڪسيجن جي سطح تمام سست هوندي آهي. اڪثر اهي مريض ايڏا بيمار ٿي ويندا آهن جو اسپتال پهچڻ تائين کين وينتي ليٽر تي رکڻو پوندو آهي.

تحقيق سان اها خبر پئي ٿي ته ڪوٺڻ جي تشخيص کانپوءِ آڪسيجن جي سطح کي ڇاڇڻ لاءِ پلس آڪسيميٽر جو استعمال جان بچائڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿو. عام طور تي صحتمند ماڻهن جي آڪسيجن جي سطح لڳ ڀڳ 95 کان 99 سيڪڙو هوندي آهي- پر مختلف قسم جي طبي مسئلن ۾ ورتل ماڻهن لاءِ آڪسيجن جي سطح گهٽ به ٿي سگهي ٿي. عام طور تي، ڊاڪٽرن جو مشورو آهي ته جيڪڏهن تعداد تيزيءَ سان ڪري پئي يا 94 کان هيٺ اچي وڃي ته طبي مشورو وٺڻ گهرجي.

(ذريعو- نيويارڪ ٽائيمز)

ڪرونا وائرس وئڪسين جا عام سائيڊ افِيڪٽس



مٿي ۾ سور، بدن ۾
سور يا زڪام-



ٽڪي لڳڻ واري جاءِ
تي سور يا ڳاڙهاڻ



دست اُٿيون



بخار يا ڏکڻي



يورپيئن يونين جي مالي
تعاون سان

accountabilitylab
PAKISTAN



محڪمه صحت، خير پختونخوا



The Asia Foundation

هن اشاعتي مواد کي يورپيئن يونين جي مالي تعاون کان ممڪن بڻايو ويو آهي جيئن هن جي مندرجات کي ذمه داري مڪمل طور پر اڪائونٽيبلٽي لئب پاڪستان جي ذمي آهي. ۽ ضروري نه آهي ته يورپيئن يونين هن ۾ پيش ڪيا ويا خيالات کان متفق هجن.

ڪوڊ-19 کان تحفظ لاءِ هينڊ سينيٽائيزر جو استعمال

طبي ماهرن ڪوڊ-19 جي منتقليءَ کي روڪڻ لاءِ تجويز ڪيل حفاظتي پروٽوڪولز مان هڪ طور تي هٿن جي صفائيءَ کي برقرار رکڻ جي اهميت تي زور ڏنو آهي. ڇاڪاڻ ته وائرس بنيادي طور تي وائرل بونڊن ۾ ساهه کڻڻ جي ذريعي منتقل ٿيندو آهي، جيڪڏهن توهان وائرس ۾ ورتل هٿن سان نڪ، اکين يا وات کي ڇُهو ٿا ته اهي وائرس کان متاثر ٿي سگهن ٿا ۽ اهڙي طرح وائرس کي جسم ۾ داخل ٿيڻ جو رستو ملي وڃي ٿو. جيڪڏهن صابن ۽ پاڻيءَ دستياب نه هجي ته الڪوحل جي مناسب مقدار سان هينڊ سينيٽائيزر جو استعمال هلندي ڦرندي هٿن کي صاف رکڻ جو هڪ آسان طريقو آهي. آمريڪي اداري سينٽر فر ڊيزيز ڪنٽرول (سي ڊي سي) گهٽ ۾ گهٽ 60 سيڪڙو الڪوحل وارن سينيٽائيزرن جي استعمال جي سفارش ڪئي آهي.

(ايف ڊي آءِ)

ڇا ڪوڊ-19 پاڪستان ۾ صنفِي ائبرابريءَ کي وڌائي ڇڏيو آهي؟

عالمي وبا ڪوڊ-19 جي دوران صنفِي تفاوت تمام گهڻو وڌي ويو آهي. ترقي پذير دنيا ۾ عورتن کي پنهنجي هم منصب مردن جي مقابلي ۾ مختلف قسم جي ڪمزورين ۽ ذڪر جوڳي نقصان کي منهن ڏيڻو پئجي سگهي ٿو. پاڪستان ۾ عورتن کي صحت بابت معلومات حاصل ڪرڻ جا موقعا تمام گهٽ ملن ٿا جنهنڪري ڪوڊ-19 جو وڌيڪ خطرو آهي. اهو انڪري آهي ته ٿورڙيون عورتون پڙهيل لکيل آهن ۽ اڪثر انٽرنيٽ يا موبائيل فون تائين رسائيءَ کان محروم آهن. مردن جي گهر ۾ وڌيڪ وقت گذارڻ ۽ ڪيترن ئي ماڻهن کي پنهنجون نوڪريون وڃائڻ جي دٻاءَ سان منهن ڏيڻو پئجي رهيو آهي ۽ هن وبا جي دوران گهريلو تشدد جي واقعن ۾ به واڌارو ٿيو. وبائي مرض جي شروعات ۾ لاڳو ٿيل لاکڙائون کانپوءِ جڏهن اسڪول ٻيهر کليا ته ڪيتريون ئي ڇوڪريون ڪڏهن اسڪول واپس ئي نه آيون. تنهنڪري پاليسي سازن کي اهڙي حڪمت عملي تي عملدرآمد ڪرڻ گهرجي جيڪي اهدافي معلوماتي مهمن جي ذريعي عورتن کي آگاهي فراهم ڪرڻ تي ٻڌل هجن. اهي ڪوششون ماڻهن ۾ بيداريءَ کي به وڌائي سگهن ٿيون ته جيئن اهي پنهنجي نياڻين کي اسڪول موڪلڻ جي ترغيب ڏين.

(ذريعہ آئي جی سی انٽرنيشنل گروٿ سينٽر)

ڪوڊ-19 جي وئڪسين



12 کان 18 سال جا شهري به هاڻي ڪوڊ-19 وئڪسين لڳرائڻ لاءِ اهل آهن. انهن شهرين کي **Pfizer** وئڪسين لڳائي ويندي.

رجسٽريشن
(12 سال يا اُن کان وڏي عمر جي شهرين لاءِ)

12 سال يا اُن کان وڏي عمر جا شهري پنهنجو شناختي ڪارڊ نمبر **1166** تي ايس ايس ايس ڪري رجسٽريشن ڪرائي سگهن ٿا، اهو ضروري ناهي ته رجسٽريشن ڪرائيندڙ فرد پنهنجو ذاتي موبائيل نمبر ئي استعمال ڪن، اهي ڪوبه موبائيل نمبر استعمال ڪري سگهن ٿا. ان کان علاوه وئڪسين لاءِ نمز **جي ويب سائيٽ** تي وڃي آنلائن رجسٽريشن به ڪرائي سگهجي ٿي

1166 تي پنهنجو شناختي ڪارڊ نمبر ايس ايس ايس ڪرڻ کانپوءِ پنهنجي **اصلي شناختي ڪارڊ** سان گڏ پنهنجي ويجهي وئڪسين مرڪز تي وڃي پاڻ کي وئڪسين لڳرائين.

ڪي پي ۽ سنڌ ۾ وڏي ويڪسينيشن سينٽر

خير پختونخوا

سنڌ

سڪھر

- آءِ ايڇ ايس اسپتال ليبر فليٽس 0715811532
- ٽي ايڇ پنوعاقل 0715690500
- ٽي ايڇ روھڙي - 0333 7128627

خيرپور

- راڻيپور 03347382264
- ٺري ميرواهه 03333960839
- تعلقه اسپتال ڪوٽڏجي 03013582910

شڪارپور

- ڳوٺاڻو صحت مرڪز، سلطان ڪوٽ 03337577008
- ڳوٺاڻو صحت مرڪز خانپور 03003131100
- ڳوٺاڻو صحت مرڪز، ڳڙهي ياسين - 03453945330

جيڪب آباد

- سول اسپتال، جيڪب آباد 03337341698
- تعلقه اسپتال ٺل 03335765590
- ڳوٺاڻو صحت مرڪز ڳڙهي حسن 03003174277

لاڙڪاڻو

- ٽي ايڇ ڏوڪري 03337517256
- سي ايم سي اسپتال، لاڙڪاڻو 03337533685
- رتو ديرو 03453852452

پشاور

- ڳوٺاڻو صحت مرڪز ريگي - 03335042588
- مدر اينڊ چائلڊ هيلٿ سينٽر مٺاڻي 03459146891
- پبلڪ هيلٿ اسڪول لاهوري 03339611020

چارسده

- بنيادي صحت مرڪز محمد ناري 03045270647
- ڊسٽرڪٽ هيڊڪوارٽرس اسپتال 03339015031
- ڳوٺاڻو صحت مرڪز بنگرام 03149160346

مردان

- ڊسٽرڪٽ هيڊڪوارٽرس اسپتال مردان 03005921350
- مردان ميڊيڪل ڪامپليڪس 0333929881
- تحصيل هيڊڪوارٽر اسپتال تخت بهائي - 03339191353

صوابي

- بنيادي صحت مرڪز، جهنڊا - 03005921350
- بنيادي صحت مرڪز، ڪوٽا - 0333929881
- سي ايڇ ڪالو خان - 03339191353

بري پور

- سي ڊي ڪوٽ نجيب الله 03059349975
- سول اسپتال ڪي ٽي ايس 03330928292
- ڊسٽرڪٽ هيڊ ڪوارٽرس اسپتال 03155046070



يورپيئن يونين جي مالي
تعاون سان



محڪمه صحت، خير پختونخوا



The Asia Foundation

هن اشاعتي مواد کي يورپيئن يونين جي مالي تعاون کان ممڪن بڻايو ويو آهي جيئن هن جي مندرجات کي ذمه داري مڪمل طور پر اڪائونٽيبلٽي لپب پاڪستان جي ذمي آهي. ۽ ضروري نه آهي ته يورپيئن يونين هن ۾ پيش ڪيا ويا خيالات کان متفق هجن.

مان پنهنجي ٽيسٽ ڪاٿان ڪرائي سگهان ٿي / سگهان ٿو؟

اسلام آباد	صحت جا قومي ادارا پارڪ روڊ ، چڪر شھزاد ، اسلام آباد
ڪراچي	آغا خان يونيورسٽي اسپتال ، اسٽيڊيم روڊ ، ڪراچي ، سنڌ
حيدرآباد	لياقت يونيورسٽي آف ميڊيڪل ۽ هيلٿ سائنسز (لمس) ، لبرٽي مارڪيٽ سرڪل ، ويجهو لياقت يونيورسٽي اسپتال ، حيدرآباد ، سنڌ
خيرپور	گمبٽ انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز ، گمبٽ ، خيرپور ، سنڌ
پشاور	حيات آباد ميڊيڪل ڪمپليڪس ، 4 فيز 4 حيات آباد ، پشاور ، ڪي پي ڪي
مردان	چغتائي ليب ويجهو الغيرز بينڪ ، مردان پوائنٽ ، شمسي روڊ ، مردان ، ڪي پي
هري پور	ايسلز ليز ، ٽي ايم اي پلازا دڪان نمبر 6 ، نزد گرلز ڊگري ڪاليج سرڪل روڊ هريپور ، ڪي پي ڪي
لاهور	شوڪت خانم ميموريل اسپتال ، 7 اي بلاڪ آر. 3 ايم اي جوهر ٿاڻون ، لاهور ، پنجاب
ملتان	نشتر اسپتال ، نشتر روڊ ، جسٽس حامد ڪالوني ، ملتان ، پنجاب
راولپنڊي	آرمي فورسز انسٽيٽيوٽ آف پيٽولوجي رينج روڊ ، سي ايم اي ڪمپليڪس ، راولپنڊي ، پنجاب
کوئٽه	فاطمه جناح اسپتال بھادر آباد ، وحدت ڪالوني ، کوئٽه
مظفر آباد	عباس انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز (اي ايم ايس) امبور ، مظفر آباد ، آزاد ڪشمير
گلگت	ضلعي هيڊ ڪوارٽر اسپتال اسپتال روڊ ، گلگت ، جي بي
وڌيڪ شهرن جي ڳولا ڪريو COVID-19 صحت جو صلاحڪار پليٽ فارم COVID-19 Health Advisory Platform	

توهان اسان سان 5873268-333-0092 تي واٽس ايپ تي رابطو ڪري پنهنجي چوڌاري ڪورونا وائرس بابت ڦهليل ڪنهن افواهه ، غلط معلومات يا بي ڪا معلومات اسان کي ٻڌائي سگهو ٿا. اسان پنهنجي ڪورونا وائرس سبوايڪٽس ڪيمپيئن جي هفتيوار بليٽز جي ذريعي انهن افواهن جو خاتمو ڪري مستند معلومات جي آگاهي فراهم ڪنداسين.



يورپيئن يونين جي مالي
تعاون سان



محڪمه صحت، خير پختونخوا



The Asia Foundation

هن اشاعتي مواد کي يورپيئن يونين جي مالي تعاون کان ممڪن بڻايو ويو آهي جيئن هن جي مندرجات کي ذمه داري مڪمل طور پر اڪائونٽيبلٽي ليب پاڪستان جي ذمي آهي. ۽ ضروري نه آهي ته يورپيئن يونين هن ۾ پيش ڪيا ويا خيالات کان متفق هجن.