CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

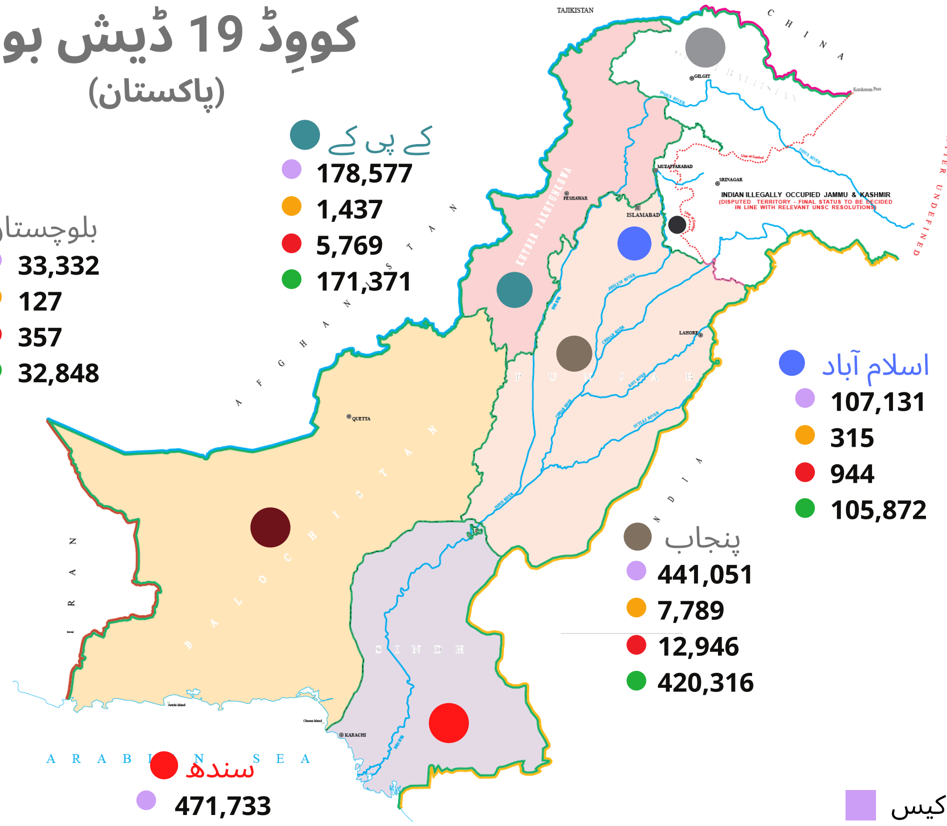
بلیٹن نمبر 55

8 نومبر، 2021

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان نے اپنے پراجیکٹ "سٹرینتھننگ کمیونٹی ریزیلینس ٹو کووڈ۔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)



علاقہ	تصدیق شدہ کیس	کل ایکٹو کیس	کل اموات	کل رکوریز
گلگت بلتستان	10,394	32	186	10,176
کے پی کے	178,577	1,437	5,769	171,371
بلوچستان	33,332	127	357	32,848
اسلام آباد	107,131	315	944	105,872
کشمیر	34,493	49	741	33,703
پنجاب	441,051	7,789	12,946	420,316
سندھ	471,733	13,061	7,595	451,077

تصدیق شدہ کیس — کل اموات — کل ایکٹو کیس — کل رکوریز

تصدیق شدہ کیس	کل ایکٹو کیس	کل اموات	کل رکوریز
1,276,711	22,810	28,538	1,225,363

یورپیئن 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
110,800,576	73,979,036	43,849,554
گزشتہ 24 گھنٹے: 1,213,592	گزشتہ 24 گھنٹے: 663,285	گزشتہ 24 گھنٹے:617,684

حقیقت اور افواہ

کھانسی، بخار اور سانس آنے میں رکاوٹ کرونا وائرس کی معروف علامات ہیں تاہم کووڈ-19 کے بعض مریضوں کو نظام ہضم میں کے مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے، امریکی جریدے گیسٹرو انٹرولوجی کے مطابق ہاضمے کے نظام کے مسائل میں بھوک لگنے میں کمی، ہیضہ، قے آنا اور پیٹ درد شامل ہیں۔

اگرچہ یہ بات درست ہے کہ اگر بڑی عمر کے لوگوں کو کووڈ-19 کا مرض لاحق ہو جائے تو انہیں اس کی شدید علامات لاحق ہونے کا امکان جوان افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے تاہم دنیا بھر میں جوان افراد کی اموات اور سنجیدہ نوعیت کی علامات میں مبتلا ہونے کے واقعات میڈیا میں رپورٹ ہوئے ہیں، مزید برآں، عمر مرض شدید ہونے کا محض ایک پہلو ہے۔ اگر کوئی فرد کووڈ-19 سے متاثر ہوتا ہے تو بنیادی طبی حالات جیسے کہ کینسر، دل کی بیماری اور ذیابیطس کسی شخص کے شدید بیمار ہونے کے امکانات کو بڑھاتے ہیں ۔مزید برآں، وائرس کی متعدی نوعیت کو دیکھتے ہوئے، نوجوان فرد آسانی سے کسی بوڑھے شخص کو کورونا وائرس منتقل کر سکتا ہے جس کے وہ رابطے میں آتا ہے ۔اس لیے ہر فرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے حفاظتی تدابیر اختیار کرے

(ذریعہ - یوسی ہیلتھ)

یورپیئن یونئین کے مالی تعاون سے

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۔

شواہد کے مطابق چہرے کے ماسک کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں

اسٹینفورڈ میڈیسن اور ییل یونیورسٹی کے ریسرچرز کی سربراہی میں ایک بڑے پیمانے پر کی گئی تحقیق نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ناک اور منہ کو ڈھانپنے کے لیے سرجیکل ماسک پہننے سے کووڈ-19 کے کمیونٹی میں پھیلاؤ کو نمایاں طور پر کم کیا جا سکتا ہے ۔ ایک سرجیکل ماسک میں وائرل ذرات کی بڑی مقدار کو روکنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو عام طور پر وائرس سے متاثرہ افراد خارج کرتے ہیں۔ اس ریسرچ، جس میں 600 دیہات کے لوگوں کا جائزہ لیا گیا تھا، سے یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ ماسک پہنتے ہیں ان میں وائرس سے متاثر ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ نتائج سے یہ بھی پتہ چلا کہ سرجیکل ماسک پہننے والے لوگ کپڑے کے ماسک استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ محفوظ تھے۔

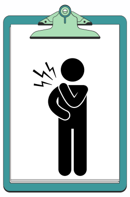
(ذریعہ - دی اکانومسٹ)

ایک آکسی میٹر کووڈ-19 کے مریض کے لیے زندگی بچانے والا آلہ ہو سکتا ہے

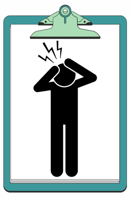
پلس آکسی میٹر ایک ایسا آلہ ہے جسے کووڈ-19 وبائی مرض کے دوران وائرس سے متاثرہ افراد کی آکسیجن کی سطح کی نگرانی کے لیے بڑے پیمانے پر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ آلہ شہادت کی انگلی پر اٹکا کر جسم میں آکسیجن کی سطح کو ریکارڈ کیا جا سکتا ہے۔ یہ مریضوں کو اہم معلومات فراہم کر سکتا ہے، جس سے وہ ہسپتال میں داخل ہونے یا گھر میں خصوصی طبی دیکھ بھال کی ضرورت کی صورت میں بروقت اقدامات کر سکتے ہیں۔
کووڈ-19 کے کچھ مریضوں میں "خاموش ہائپوکسیا"(کم آکسیجن والی حالت) نامی حالت پیدا ہو سکتی ہے جس کی نشاندہی آکسیجن کی کمی سے ہوتی ہے۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ اس حالت سے وابستہ کوئی قابل توجہ علامات نہیں ہیں کیونکہ خون میں آکسیجن کی سطح بہت سست ہوتی ہے۔ اکثر یہ مریض اتنے بیمار ہو جاتے ہیں کہ ہسپتال پہنچنے تک انہیں وینٹی لیٹر پر رکھنا پڑتا ہے۔
تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کووڈ کی تشخیص کے بعد آکسیجن کی سطح کو جانچنے کے لیے پلس آکسیمیٹر کا استعمال جان بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔ عموماً صحت مند لوگوں کی آکسیجن کی سطح تقریباً 95 سے 99 فیصد ہوتی ہے ۔ تاہم مختلف قسم کے طبی مسائل سے دوچار افراد کے لیے آکسیجن کی سطح کم بھی ہو سکتی ہے، عام طور پر، ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ اگر تعداد تیزی سے گر جائے یا 94 سے نیچے آجائے تو طبی مشورہ لیا جانا چاہیئے

(ذریعہ - نیو یارک ٹائمز)

کرونا وائرس ویکسین کے عام سائیڈ ایفیکٹس



ٹیکہ لگنے کی جگہ پر درد یا سرخی



سر درد، جسم درد، زکام

بخار اور کپکپی

بیضہ

یورپئین یوننین 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۔

CIVIC ACTION TEAMS

کووڈ-19 کے خلاف تحفظ کے لیے ہینڈ سینیٹائزرز کا استعمال

طبی ماہرین نے کووڈ-19 کی منتقلی کو روکنے کے لیے تجویز کردہ حفاظتی پروٹوکولز میں سے ایک کے طور پر ہاتھ کی صفائی کو برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیا ہے- چونکہ وائرس بنیادی طور پر وائرل بوندوں میں سانس لینے کے ذریعے منتقل ہوتا ہے، اگر آپ وائرس زدہ ہاتھ سے ناک، آنکھوں یا منہ کو چھوتے ہیں تو یہ وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں اور اس طرح وائرس کو جسم میں داخل ہونے کا راستہ مل جاتا ہے۔اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل کی مناسب مقدار کے ساتھ ہینڈ سینیٹائزرز کا استعمال چلتے پھرتے ہاتھوں کو صاف رکھنے کا ایک آسان طریقہ ہے ۔امریکی ادارے سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول (سی ڈی سی) نے کم از کم 60 فیصد الکحل والے ہینڈ سینیٹائزرز کے استعمال کی سفارش کی ہے۔

(ذریعہ - ایف ڈی اے)

کیا کوویڈ 19 نے پاکستان میں صنفی عدم مساوات کو بڑھا دیا ہے؟

عالمی وبا کووڈ-19 کے دوران صنفی تفاوت بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ ترقی پذیر دنیا میں خواتین کو اپنے مرد ہم منصبوں کے مقابلے میں مختلف قسم کی کمزوریوں اور قابل ذکر نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پاکستان میں خواتین کو صحت سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے مواقع بہت کم ملتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں کووڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہے ۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ کم خواتین تعلیم یافتہ ہیں اور اکثر انٹرنیٹ یا موبائل فون تک رسائی سے محروم ہیں۔ مردوں کے گھر میں زیادہ وقت گزارنے اور بہت سے لوگوں کو اپنی ملازمتیں کھونے کے تناؤ سے نمٹنا پڑ رہا ہے اور اس وبا کے دوران گھریلو تشدد کے واقعات میں بھی اضافہ ہوا۔ وبائی مرض کے آغاز میں نافذ لاک ڈاؤن کے بعد جب اسکول دوبارہ کھلے تو بہت سی لڑکیاں کبھی اسکول واپس نہیں آئیں۔ لہٰذا پالیسی سازوں کو ایسی حکمت عملیوں پر عمل درآمد کرنا چاہیے جو اہدافی معلوماتی مہموں کے ذریعے خواتین میں آگاہی فراہم کرنے پر مرکوز ہوں ۔ یہ کوششیں لوگوں میں بیداری کو بھی فروغ دے سکتی ہیں تاکہ وہ اپنی بیٹیوں کو اسکول بھیجنے کی ترغیب دیں۔

(ذریعہ -آئی جی سی انٹرنیشنل گروتھ سینٹر)

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 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۔

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 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 کالوني ، کوئٹه
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۔

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۔