

پاڪستان ڪورونا وائرس سبب ايڪٽ مهم

22 فروري 2022 - ٻليٽن نمبر 5



ملڪ ۾ ڪرونا وائرس جي مسلسل پکڙجڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ احتساب ليڊ پاڪستان سبب ايڪٽس مهم تحت ڪرونا وائرس بابت غلط خبرن، افواهن ۽ غلط معلومات کي روڪڻ لاءِ ضلعي حڪومتن ۽ ڪميونٽي ورڪرن (رضاڪارن جو هڪ نيٽ ورڪ) سان گڏجي ڪم ڪري رهي آهي. اوپن سوسائٽي فائونڊيشن اداري جي سهڪار سان، سبب ايڪٽس مهم ڪورونا وائرس جي انگن اکرن تي حقيقتون ڳولڻ ۽ معلومات مهيا ڪري ٿي. اهي هفتيوار ٻليٽين ۽ سوشل ميڊيا جي ذريعي معلومات ۽ عوامي راءِ فراهم ڪن ٿا. شهرين ۾ ڪرونا وائرس کان بچاءُ بابت آگاهي پيدا ڪرڻ انهن خبرن کي مختلف پنجن ٻولين ۾ ترجمو ڪيو وڃي ٿو: انگريزي، اردو، پشتو (آڊيو)، پنجابي (آڊيو) ۽ سنڌي. اهي ٻليٽين آن لائن ۽ آف لائن عوام، سرڪاري کاتن، ترقياتي ادارن، سماجي ۽ انساني تنظيم ادارن جي ڪارڪن سان سان ونڊيا ويندا آهن.

هن مهم ۾ ڪرونا وائرس جي متعلق حڪومتي فيصلن، ويڪسينيشن مهم، ڪميونٽي جا ردعمل ۽ تحفظات کي به شامل ڪيو ويو آهي. هن مهم جو مقصد سماج جي سڀ کان وڌيڪ ڪمزور طبقن ۾ شعور اجاگر ڪرڻ آهي، جن ۾ عورتون، نوجوان، نسلي ۽ مذهبي اقليتون، خواجه سرا ۽ معذور ماڻهو شامل آهن. مهم جي موجوده مرحلي ۾، احتساب ليڊ مقامي عورتن جي ڪميونٽي اڳواڻن کي پڻ شامل ڪيو آهي ۽ انهن جي تربيت ذريعي انهن جي صلاحيتن ۾ اضافو ڪري رهي آهي ۽ ڪرونا وائرس بابت غلط خبرن ۽ غلط معلومات جي ڦهلاءَ کي روڪڻ لاءِ فعال ڪردار ادا ڪري رهي آهي ۽ ڪورونا وائرس سان جڙيل اهڙن مسئلن بابت انهن حقيقتن کان آگاه ڪرڻ آهي.

**ايس-بفتي-ڪي
ٻليٽن ميڊ-جائے**

**01 ڪورونا وائرس
متعلق حقائق**

**02 ڪورونا وائرس
ايڊيٽس**

**03 ڪورونا وائرس
معلومات**

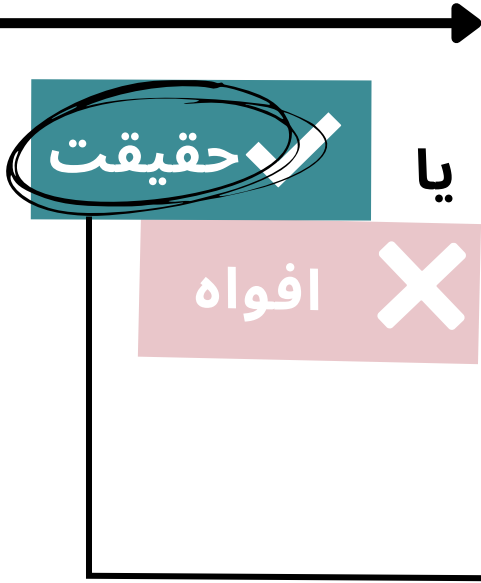
**04 ڪورونا وائرس جي
وبا تي عالمي
ردعمل**

ڪورونا وائرس

ڪے متعلق حقائق



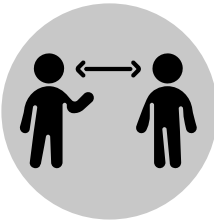
ڪورونا وائرس جي مريضن ۾ تقريباً ٽيون حصو ڪجهه مهينن کانپوءِ هڪ نئين علامت ظاهر ڪن ٿا



ڪرونا وائرس جي ڊگهي عرصي واري اثرن ۾ انفېڪشن جي ڪجهه مهينن کانپوءِ نئين علامت جو ظاهر ٿيڻ آهي. ڪرونا وائرس جي مريضن جو ٽيون حصو ڪجهه مهينن کانپوءِ هڪ نئين علامت ظاهر ڪري ٿو، جنهن مان ظاهر ٿئي ٿو ته اها بيماري ڪيتري خطرناڪ آهي. ڪرونا وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ کان پوءِ بيمار ٿيڻ وارن ماڻهن تي مختلف تحقيق شروع ڪيا ويا آهن ۽ انهن مان ڪجهه نتيجن مان معلوم ٿئي ٿو ته مريضن ۾ جيڪي نئون بيماريون سامهون آيون آهن اهي شايد بالڪن يا بزرگن ۾ ڪرونا انفېڪشن جو سبب بڻجي رهيون آهن. ڪرونا هڪ اهڙو وائرس آهي جيڪو وقتي طور تي ختم ٿي ويندو آهي پر مريض صحتياب ٿيڻ کان پوءِ به جن بيمارين ۾ مبتلا ٿئي ٿو انهن جو تعلق ڪنهن نه ڪنهن حد تائين ڪرونا وائرس سان آهي. ڪجهه نئين علامتن ۾ گردي، ڦڦڙن، جگر ۽ دل سان گڏوگڏ دماغي صحت جا مسئلا حل ڪرڻ ۽ نظام ۾ تبديليون شامل آهن. ان کان علاوه، اهو ظاهر ٿئي ٿو ته مريضن عام طور تي وائرس انفېڪشن کان 21 ڏينهن بعد هڪ نئين علامت ظاهر ٿئي ٿو، جنهن لاءِ اهي طبي ڌيان طلب ڪري رهيا آهن.

ذريعو: ڊيزيٽ، اين پي آر

ڪورونا وائرس (ڪووڊ-19) سے محفوظ رهنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات ڪرڻ چاهين



دو يا دو سے زياده تپون والا دھونے اور سانس لڻے ڪے قابل ڪپڙے کا ماسڪ استعمال ڪري، ڀه اطراف سے ڪهلا ٻوا نهين ٻونا چاهي

گهر سے ٻاهر دوسروں سے 3 فٽ کا جسماني فاصلہ رکھين

ڪووڊ-19 کي ويڪسين لڳوانے ڪے لیے خود ڪو جلد از جلد رجسٽرڊ ڪروائين اور ويڪسين لڳوانے سے پهله اور بعد کي ٻدايات پر عمل ڪري

اپنے چهرے، آنکھوں اور ناک ڪو غير ضروري طور پر نه چھوئين ڪيونڪه اس سے وائرس منتقلي کا خدشه بڙهتا ٻه



خود ڪو اور اپنے ارد گرد ڪے ماحول ڪو صاف ستھرا رکھين

اگر آپ بيمار ٻو جائين تو گهر پر رھين اور اپنے طبي ماہر سے رابطہ ڪري

گهر سے ٻاهر غير ضروري سماجي روابط اور رش والي جڳھوں پر جانے سے گريز ڪري

ايڊيٽس

لڳائڻ سان ڪورونا وائرس کان ڪيترو (Dose) جي ٽئين خوارڪ (Vaccination) ويڪسينيشن تحفظ حاصل ٿئي ٿو؟

ڪورونا وائرس جي خلاف حفاظت فائزر جي ٻي بمقابله ٽيون ڊوز، ڪرونا وائرس جي خلاف ماڊرنا ويڪسين - 3 مهينا، 6 مهينا - ويڪسين جا ٻه ڊوز - ويڪسين جا 3 ڊوز - علامتي انفڪشن يا علامتي انفڪشن

3 ماه 6 ماه

2 خوراڪين

بسپتال ميڊ داخل

85 فيصد تڪ

35 فيصد تڪ

علامتي انفڪشن

70 فيصد تڪ

10 فيصد تڪ

3 خوراڪين *

بسپتال ميڊ داخل

85 فيصد تڪ

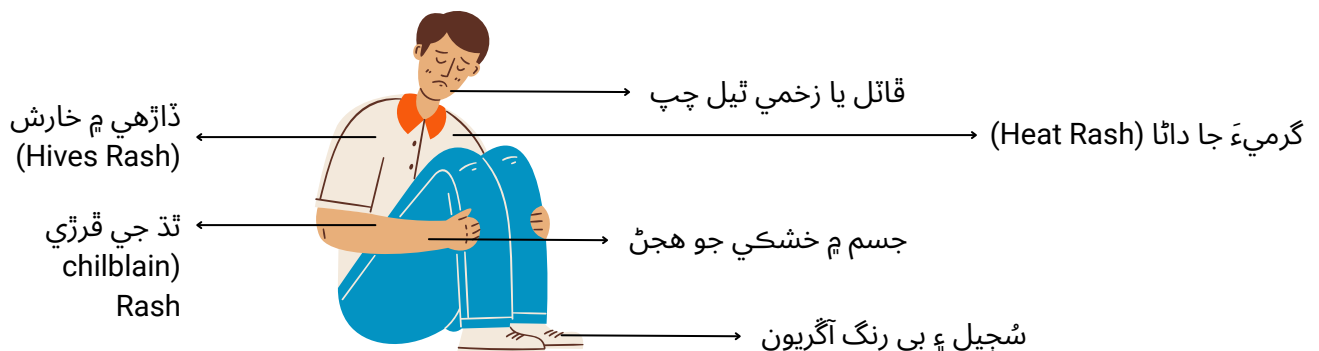
علامتي انفڪشن

75 فيصد تڪ

ذرائع: يو ڪي بيلته سيڪورٽي ايجنسي

توهان جي جسم جي چمڙي تي ڇهن علامتن جي موجودگي ظاهر ڪري ٿي ته توهان ڪورونا وائرس سان متاثر ٿيا آهيو

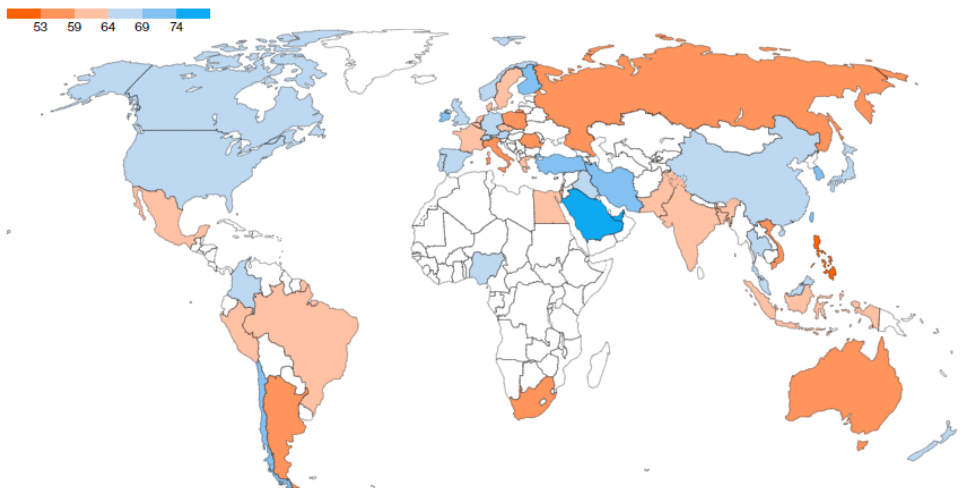
جيئن ته اوميڪرون سڄي ملڪ جي ماڻهن ۾ مسلسل پکڙجي رهيو آهي، تيئن تيئن ان جي مسلسل پکڙجڻ سان گڏ ان جا مختلف علامت سڄي ملڪ ۾ ظاهر ٿي رهيا آهن. تنهن هوندي، ماڻهن کي جنهن شئي جي خيال رکڻ جي ضرورت آهي ته اهي علامتون هميشه نه هونديون آهن جيڪي توهان انهن جي توقع ڪندا آهيو. ان ڳالهه تي زور ڏيندي يروشلم پوسٽ (Jerusalem Post) تازو ئي ٻڌايو آهي ته ڪورونا وائرس جون ڪيتريون ئي علامتون آهن جيڪي شايد عام طور تي ڪنهن کي به معلوم نه هونديون آهن، جنهن جو مطلب اهو آهي ته توهان کي خبر نه هوندي به ڪورونا وائرس ٿي سگهي ٿو. اهو ممڪن آهي ڇاڪاڻ ته اوميڪرون جون مختلف علامتون هميشه ڪرونا وائرس جي، بخار، ڪنگهه، يا گلي جي سور جي ٽن علامتن سان هڪجهڙائي نه رکن ٿيون. انهي ڳالهه کي ذهن ۾ رکندي، ايڪسپريس (Express) تازو ئي ڇهن علامتون بابت آگاهه ڪيو آهي جيڪي توهان جي چمڙي ذريعي سڃاڻڻ ۾ مدد ڪن ٿيون ته ڇا توهان کي ڪورونا وائرس نه هو. انهن علامتن ۾ شامل آهن:



ڪورونا وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ سان دل جي بيماري جو خطرو وڌي وڃي ٿو، جيتوڻيڪ وائرس انفڪشن معمولي ئي ڇو نه هجي

نئين تحقيق ٻڌائي ٿي ته جيڪڏهن توهان ڪورونا وائرس مان معمولي طور تي متاثر ٿيڻ کان پوءِ صحتياب ٿي ويا آهيو ته توهان جي دل جي بيماري يا فالج جو خطرو وڌي سگهي ٿو. مثال طور، نيچر ميڊ (Nature Med) پاران ڪيل هڪ تحقيق ٻڌائي ٿي ته هڪ هڪو يا معمولي ڪرونا وائرس انفڪشن گهٽ ۾ گهٽ هڪ سال تائين مريض جي دل جي مسئلن جو خطرو وڌائي سگهي ٿو. محققن (Researchers) موجب جيڪي ماڻهو ڪورونا وائرس مان صحتياب ٿيا انهن ۾ دل جي بيمارين جي شرح انهن ماڻهن جي پيٽ ۾ تمام گهڻي هئي جيڪي هن بيماري مان متاثر نه هئا. پريشان ڪندڙ ڳالهه اها آهي ته دل جي بيماري جو خطرو 65 سالن کان گهٽ عمر وارن ماڻهن ۾ به ڏٺو ويو جن ۾ ٽولهه يا ذياييطس جهڙن پينخطن جا عنصر (Risk Factors) نه هئا. سينٽ لوئس، مسوري (St. Louis Missouri) واشنگٽن يونيورسٽي ۾ مطالعي جو گڏيل مصنف (co-author) چوي ٿو: "اهو فرق نٿو پوي ته توهان جوان آهيو يا پوڙها، اهو فرق ناهي ته توهان سگريٽ نوشي ڪيو ٿا يا نٿا ڪيو، توهان کي (وائرس جي) خطري ۾ مبتلا ٿي سگهو ٿا."

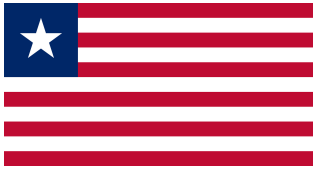
ذريعو: نيچر



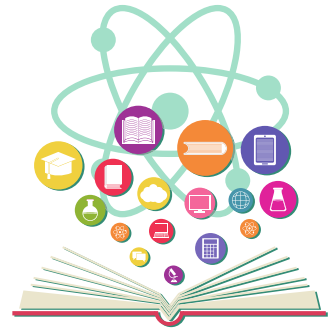
ڪورونا وائرس جي وبا تي عالمي ردعمل

Note: the map shows the Covid Resilience Score for distinct economies. A higher score indicates a better outcome.

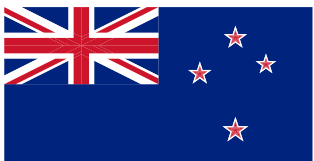
2019ع ۾ ڪورونا وائرس جي پکڙجڻ کان وٺي عالمي سطح تي وائرس جي پکيڙ کي روڪڻ لاءِ ڪوششون جاري آهن، جڏهن ته ڪورونا وائرس جي مسلسل ويڪسينيشن به ڪئي پئي وڃي. جيئن ته ڪورونا جي مثبت ڪيسن جو انگ وڌي رهيو آهي، حڪومت ۽ عوام ٻنهي طرفان وائرس جي پکيڙ کي روڪڻ لاءِ ڪوششون جاري آهن. حڪومتن جي اها جدوجهد رهي آهي ته ملڪ جي لاڳاپيل سماجي ۽ معاشي صورتحال کي نظر ۾ رکندي وبا تي ضابطو آڻڻ لاءِ اثرائتا قدم کنيا وڃن. نتيجي طور، جڏهن ته ڪجهه ترقي يافته ملڪن اثرائتي قرنطين قدم کي ترقي ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي ويا آهن، ڪجهه ملڪن ۾ خراب انتظام ۽ عوام جي شعور ۽ موذي مرضن جي حساسيت جي گهٽتائي سبب، اقتصادي وسيلن جي گهٽتائي جي باوجود مؤثر قرنطين قدم کي ترتيب ڏيڻ لاءِ ڪوششون ڪيون ويون. هي آرٽيڪل دنيا جي مختلف ملڪن ۾ وبائي مرضن جي جوابن جو مقابلو ڪري ٿو ۽ وضاحت ڪري ٿو ته ان سلسلي ۾ ڇا اثرائتو ثابت ٿيو آهي:



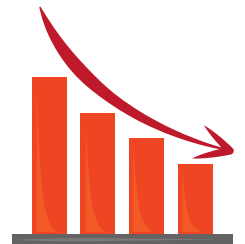
تازو وبائي مرض مان سڪيو ويو سبق: لائبريا
(55,040 ماڻهن ۾ ڪورونا وائرس جي 1 رپورٽ ٿيل موت)



2014 ۾، لائبريا ايڊولا جي وبائي مرض کان سخت متاثر ٿيو. تنهن ڪري، اڳئين وبائي مرض جي جوابي ڪوششن مان سڪيا وٺندي، لائبريا، ٻين آفريقي ملڪن جهڙوڪ سينيگال ۽ يوگنڊا سان گڏ انهن اولين ملڪن مان هڪ هو، جن هن وبائي مرض جي تيز رفتار سان ٿيسٽنگ جي جانچ شروع ڪئي، وبا جي متعلق تحقيق ۽ قرنطين، جنهن سبب ڪورونا جي تيزيءَ سان پکڙجڻ کي روڪڻ ۾ مدد ملي. بروقت قدم کڻڻ جي نتيجي ۾ ڪيسن ۾ گهٽتائي آئي آهي ۽ نتيجي ۾ ڪرونا وائرس سبب ٿيندڙ موتن ۾ به گهٽتائي آئي آهي.



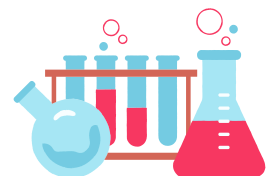
وباءُ تي ضابطو: نيوزي لينڊ
(في 204,360 ماڻهن ۾ 1 ڪورونا وائرس جي موت پاران ڪيل رپورٽ)



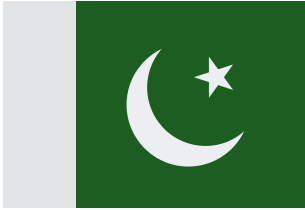
جيئن ته نيوزي لينڊ هڪ ٻيٽ آهي ان ڪري ملڪ لاءِ سفر پابنديون لاڳو ڪرڻ ۽ پرڏيهي سياحن ذريعي مرض جي پکڙجڻ کي روڪڻ نسبتاً آسان هو. نيوزيلينڊ پنهنجي وبائي مرض جي انفلوئنزا منصوبي تي فيبروري جي شروعات ۾ عملدرآمد شروع ڪري ڇڏيو هو، اسپتالن ۽ قرنطين جي سهولتن لاءِ تياريون شروع ڪري ڇڏيون هيون. ٿيسٽنگ ۽ رابطي جي نشاندهي جي صلاحيتن جي ڪوٽ جي ڪري، سڄي ملڪ مارچ ۾ مڪمل لاک ڊائون لاڳو ڪيو ۽ جون ۾ نيوزيلينڊ ۾ وبائي مرض جو اعلان ڪيو ويو.



ٿيسٽنگ: ڏکڻ ڪوريا
(في 63,290 ماڻهن ۾ 1 ڪورونا وائرس جي موت جي رپورٽ)



ڏکڻ ڪوريا وباء جي شروعاتي هفتن ۾، جڏهن اهو واضح ٿي ويو ته وائرس انهن ماڻهن کان منتقل ٿي سگهي ٿو جن ۾ علامتون ظاهر نه آهن، تنهن ڪري ٻين ملڪن جي مقابلي ۾، ڪرونا وائرس ٿيسٽ ۾ ٻه ڀيرا وڌيڪ ۽ مؤثر طريقي سان ڪيا ويا. انتهائي اثرات رابطي جي نشاندهي ۽ قرنطين ڪيسن کي وڌڻ کان روڪيو ويو.



ڪرونا ڪانپوءِ معاشي معمولي (نارمل) ٿيڻ: مصر ۽ پاڪستان



هي اهي ٻه ملڪ آهن جتي ڪورونا وائرس جي بعد صحتيابيءَ ۽ معمول جي زندگي ڏانهن موٽڻ جو سڀ کان تيز ردعمل رهيو آهي. دي اڪانومسٽ جي گلوبل نارملائيزيشن انڊيڪس موجب پاڪستان ٻئي نمبر تي جڏهن ته مصر پهرين نمبر تي آهي. هڪ انڊيڪيٽر (indicator) جي مطابق مارچ 2020 کان حيرت انگيز طور تي، 18 جنوري 2022 تائين ترقي يافته معيشتن مان ڪنهن به هڪ مٿين 10 لسٽ ۾ شامل نه هيو.



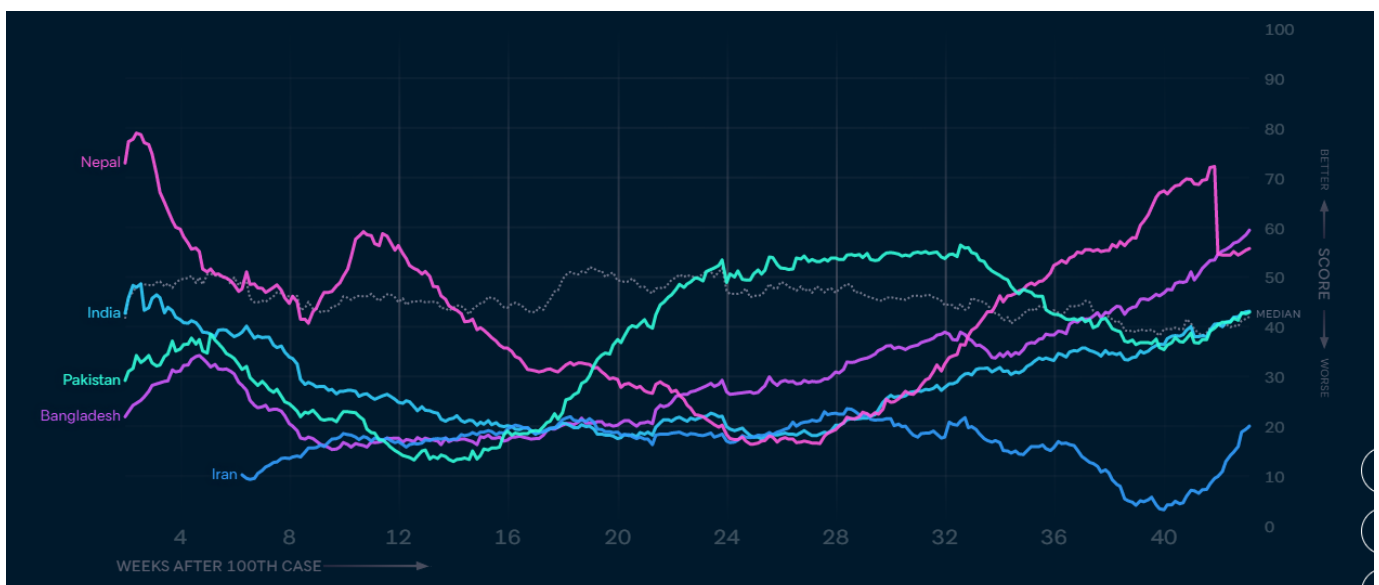
غلط خبرن ۽ غير تصديق ٿيل معلومات جي پکيڙ کي روڪڻ: فنلينڊ (في 10,510 ماڻهن ۾ 1 ڪرونا وائرس جي موت جي خبر)



فنلينڊ ۾ 2014 جي شروعات جي ڪري ميڊيا جي اعليٰ خواندگي هئي، جنهن ذريعي ماڻهن کي غلط خبرن کي منهن ڏيڻ ۾ مدد ڪئي. انهن قدامت فنلينڊ کي ڪورونا وائرس کي منهن ڏيڻ ۾ مدد ڪئي. غلط معلومات کي پکيڙڻ کان روڪڻ لاءِ سوشل ميڊيا تي ڪم ڪندڙ ڪجهه وڏي پئماني تي ڊجيٽل پليٽ فارمن تي صحيح معلومات پڻ ورهائي وئي ته جيئن غلط معلومات کي ڦهلائڻ کي روڪيو وڃي. ان سلسلي ۾ ڏکڻ آفريڪا پڻ عوام کي بااختيار بڻائڻ ۾ هڪ سٺو مثال رهيو آهي.

(ذريعو: ڊبليو ايس جي)

ڏکڻ ايشيا جي علائقي جو مقابلو:



(Source: <https://interactives.lowyinstitute.org/features/covid-performance/>)

مان پنهنجي ٽيسٽ ڪاٿان ڪرائي سگهان ٿي / سگهان ٿو؟

اسلام آباد	صحت جا قومي ادارا پارڪ روڊ ، چڪر شهزاد ، 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 ليڊ 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 ٿائون ، لاهور ، پنجاب
ملتان	نشتر اسپتال ، نشتر روڊ ، جسٽس حامد ڪالوني ، ملتان ، پنجاب
راولپنڊي	آرمي فورسز انسٽيٽيوٽ آف پيٿالوجي رينج روڊ ، سي ايم ايڇ ڪمپليڪس ، راولپنڊي ، پنجاب
کوئٽه	فاطمه جناح اسپتال بهادر 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](#)