accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاکستان کورونا وائرس سِوک ایکٹس کیمپین

22 فروری 2022 - بُلیٹن نمبر 5

اکاؤنٹیبلیٹی لیب پاکستان میں کرونا وائرس کے مسلسل پھیلاؤ کے تناظر میں سِوایکٹس مہم کے تحت کورونا وائرس کے بارے میں جھوٹی خبروں، افواہوں اور غلط معلومات کی روک تھام کے لیے ضلعی حکومتوں اور کمیونٹی ورکرز (رضاکاروں کا نیٹ ورک) کے ساتھ کام جاری رکھے ہوئے ہے۔ اوپن سوسائٹی فاؤنڈیشن کی معاونت سے سِوایکٹس مہم میں حقائق کی تصدیق اور کرونا وائرس کے اعدادوشمار کے متعلق آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ ان ہفتہ وار بلیٹنز اور سوشل میڈیا کے ذریعے مستند معلومات کی فراہمی اور عوامی رد عمل بھی مرتب کیا جاتا ہے۔ شہریوں میں کرونا وائرس سے بچاؤ کی آگاہی پیدا کرنے کے لیے ان بُلیٹنز کا پانچ زبانوں میں ترجمہ کیا جاتا ہے؛ انگریزی، اردو، پشتو (آڈیو)، پنجابی (آڈیو) اور سندھی۔ یہ بلیٹنز آن لائن اور آف لائن ذرائع سے عوام، سرکاری محکموں، ترقیاتی اداروں، سماجی اداروں اور انسانی ہمدردی کے نیٹ ورکس کے ساتھ شیئر کیے جاتے ہیں۔

اس مہم میں کرونا وائرس سے متعلق حکومتی فیصلوں، ویکسینیشن مہمات، کمیونٹی کے رد عمل اور تحفظات کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مہم کا مقصد خواتین، نوجوانوں، نسلی اور مذہبی اقلیتوں، خواجہ سراؤں اور معذور افراد سمیت معاشرے کے سب سے زیادہ کمزور طبقات میں آگاہی کا فروغ ہے۔ مہم کے موجودہ مرحلے میں، اکاؤنٹیبلیٹی لیب نے مقامی خواتین کمیونٹی لیڈروں کو بھی شامل کیا ہے اور ان کی تربیت اور فعال کردار کے ذریعے ان کی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جارہا ہے تاکہ کرونا وائرس کے متعلق پھیل رہی جھوٹی خبروں اور غلط معلومات کا مقابلہ کیا جاسکے اور کرونا وائرس اور صنفی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جاسکے۔

اس ہفتے کے بلیٹن میں جانئے

01 کورونا وائرس کے متعلق حقائق

02 کورونا وائرس اپڈیٹس

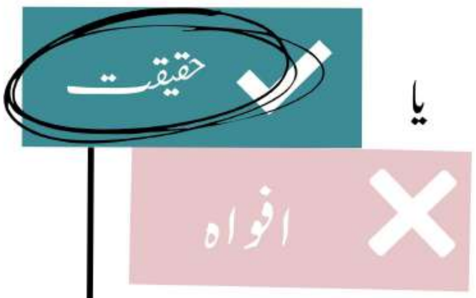
03 کورونا وائرس سے متعلق معلومات

04 کورونا وائرس وبائی مرض کے متعلق عالمی رد عمل

کوروناوائرس

کے متعلق حقائق

کوروناوائرس کے تقریباً ہر ایک تہائی مریضوں میں چند مہینوں بعد ایک نئی علامت ظاہر ہو رہی ہے



کورونا وائرس کے طویل مدتی نقصان دہ اثرات میں انفیکشن کے مہینوں بعد کسی نئی علامت کا ظاہر ہونا ہے۔ کورونا وائرس کے تقریباً ایک تہائی مریضوں میں چند مہینوں بعد ایک نئی علامت ظاہر ہو رہی ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیماری کتنی خطرناک ہے۔ کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کے بعد جو لوگ بیمار ہو رہے ہیں اس پر مختلف تحقیقات شروع ہو گئی ہیں اور ان میں سے کچھ نتائج یہ کہتے ہیں کہ مریضوں میں جو نئی بیماریاں سامنے رہی ہیں، بالغ یا بوڑھے لوگوں میں وہ کورونا انفیکشن کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔ کورونا ایک ایسا وائرس ہے جو وقتی طور پر ختم ہوجاتا ہے لیکن مریض صحت یاب ہونے کے بعد بھی جن بیماریوں کا شکار ہوتا ہے وہ کسی نہ کسی طرح کورونا کے انفیکشن سے جڑی ہوتی ہیں۔ کچھ نئی علامات میں گردے، پھیپھڑوں، جگر اور دل کے ساتھ ساتھ دماغی صحت کے مسائل سمیت اعضاء اور نظام میں تبدیلیاں شامل ہیں۔ مزید برآں، یہ دیکھنے میں سامنے آرہاہے کہ مریضوں میں عام طور پر وائرل انفیکشن کے تقریباً 21 دن بعد نئی علامت ظاہر ہورہی ہے جس کے لیے وہ طبی توجہ طلب کر رہے ہیں۔

ذرائع: ڈیزریٹ، این پی آر

کوروناوائرس (کووڈ۔19) سے محفوظ رہنے کے لیے درجِ ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں

اپنے چہرے، آنکھوں اور ناک کو غیر ضروری طور پر نہ چھوئیں کیونکہ اس سے وائرس منتقلی کا خدشہ بڑھتا ہے

کووڈ۔19 کی ویکسین لگوانے کے لیے خود کو جلد از جلد رجسٹرڈ کروائیں اور ویکسین لگوانے سے پہلے اور بعد کی ہدایات پر عمل کریں

گھر سے باہر دوسروں سے 3 فٹ کا جسمانی فاصلہ رکھیں

دو یا دو سے زیادہ تہوں والا دھونے اور سانس لینے کے قابل کپڑے کا ماسک استعمال کریں، یہ اطراف سے کھلا ہوا نہیں ہونا چاہیے

گھر سے باہر غیر ضروری سماجی روابط اور رش والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور اپنے طبی ماہر سے رابطہ کریں

خود کو اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں

(ذریعہ۔ عالمی ادارہ صحت، ہاورڈ ہیلتھ پبلشنگ، سی ڈی سی)

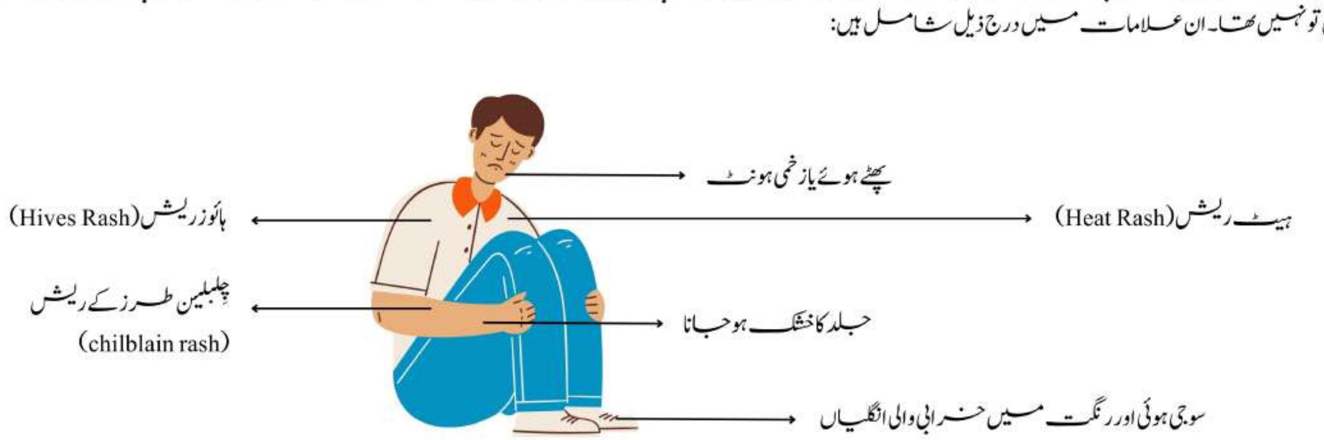
ویکسی نیشن (VACCINATION) کی تیسری خوراک (DOSE) لگوانے سے کورونا وائرس کے خلاف کتنا تحفظ حاصل ہوتا ہے؟

کورونا وائرس کے خلاف تحفظ؛ فائزر کی دوسری بمقابلہ تیسری خوراک، کورونا وائرس کے خلاف ماڈرنا یا AZ ویکسین

ذرائع: یو کے ہیلتھ سیکورٹی ایجنسی

آپ کی جلد پر چھ علامات کا موجود ہونا یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس سے متاثر ہو چکے ہیں

جیسا کہ اومیکرون ملک بھر کے لوگوں میں مسلسل پھیل رہا ہے، اس کے لگاتار پھیلاؤ کے ساتھ ساتھ ملک بھر میں اس کی مختلف علامات ظاہر ہو رہی ہیں۔ تاہم، لوگوں کو جس چیز کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے، وہ یہ ہے کہ یہ علامات ہمیشہ وہ نہیں ہوتیں جو آپ دیکھنے کی توقع کرتے ہیں۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے، جیروسلیم پوسٹ (Jerusalem Post) نے حال ہی میں رپورٹ کیا ہے کہ کورونا وائرس کی بہت سی علامات ایسی ہیں جن کا شاید عام طور پر کسی کو پتہ نہیں چلتا، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو جانے بغیر بھی کورونا وائرس ہو سکتا ہے۔ یہ اس لیے ممکن ہے کیونکہ اومیکرون کی مختلف علامات ہمیشہ کورونا وائرس کی کلاسک تین علامات یعنی بخار، کھانسی، یا گلے کی سوزش کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتیں۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے، ایکسپریس (Express) نے حال ہی میں چھ علامات کے بارے میں آگاہ کیا ہے تاکہ آپ کی جِلد کے ذریعے یہ شناخت کی جا سکے کہ کہیں آپ کو کورونا وائرس انفیکشن تو نہیں تھا۔ ان علامات میں درج ذیل شامل ہیں:



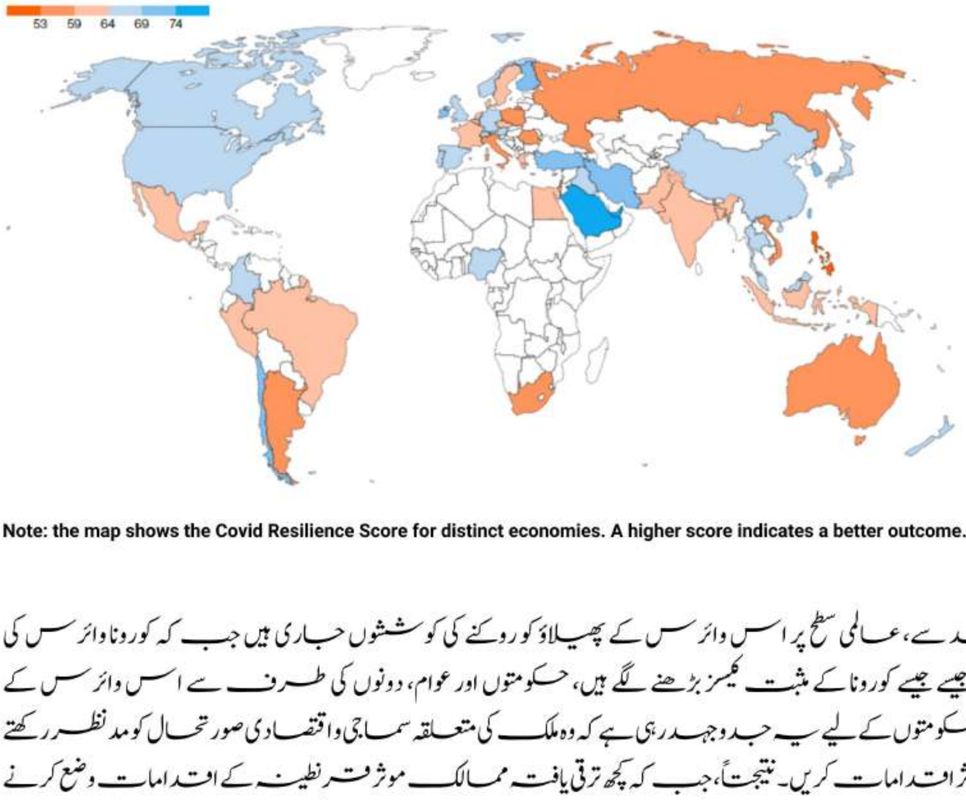
ذرائع: ڈیز ریٹ

CIVIC ACTION TEAMS

کوروناوائرس سے متاثر ہونے کی وجہ سے دل کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، چاہے وائرل انفیکشن معمولی ہی کیوں نہ ہو

نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر آپ کوروناوائرس سے معمولی طور پر متاثر ہونے کے بعد صحت یاب ہوجاتے ہیں تو اس کے بعد دل کی کی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کوروناوائرس کا ہلکا سا انفیکشن بھی کم از (Nature Med) بیماری یا فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، نیچر میڈ کے مطابق کوروناوائرس سے صحت یاب ہونے والے (researchers) کم ایک سال تک مریض کے دل کے مسائل کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ محققین افراد میں دل کے امراض کی شرح ان لوگوں کے مقابلے میں کافی زیادہ تھی جو اس بیماری سے متاثر نہیں ہوئے تھے۔ پریشان کن بات یہ ہے کہ نہیں تھے۔ (risk factors) دل کی بیماری کا خطرہ 65 سال سے کم عمر کے لوگوں میں بھی پایا گیا جن میں موٹاپا یا ذیابیطس جیسے خطرے کے دیگر عوامل زیادا العلی کہتے ہیں کہ "اس (co-author) واشنگٹن یونیورسٹی میں مطالعہ کے شریک مصنف -(St. Louis, Missouri) سینٹ لوئس، میسوری سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ جوان ہیں یا بوڑھے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، یا نہیں کرتے، آپ (وائرس کے) ". خطرے میں مبتلا ہوسکتے ہیں

ذرائع: نیچر



کوروناوائرس وبائی مرض کے متعلق عالمی ردعمل:

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

:2019 میں کوروناوائرس پھیلنے کے بعد سے، عالمی سطح پر اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کی کوششوں جاری ہیں جب کہ کوروناوائرس کی مسلسل ویکسی نیشن بھی کی جا رہی ہے۔ جیسے جیسے کورونا کے مثبت کیسز بڑھنے لگے ہیں، حکومتوں اور عوام، دونوں کی طرف سے اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کی کوششیں جاری ہیں۔ حکومتوں کے لیے یہ جدوجہد رہی ہے کہ وہ ملک کی متعلقہ سماجی واقتصادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے پھیلاؤ کو کنٹرول کرنے کے لیے موثر اقدامات کریں۔ نتیجتاً، جب کہ کچھ ترقی یافتہ ممالک موثر قرنطینہ کے اقدامات وضع کرنے میں کامیاب رہے، کچھ ملکوں کو ناقص انتظام اور عوامی غفلت اور وبائی مرض کے بارے میں حساسیت کی کمی کی وجہ سے معاشی وسائل کی کثرت کے باوجود موثر قرنطینہ کے اقدامات وضع کرنے میں جدوجہد کرنا پڑی۔
اس آرٹیکل میں دنیا بھر کے مختلف ممالک کے وبائی امراض کے دوران ردعمل کا موازنہ کیا گیا ہے اور بتایا گیا ہے کہ اس لحاظ سے سب سے مؤثر کیا رہا ہے:

حالیہ وبائی امراض سے حاصل کردہ سبق: لائبیریا
(فی افراد میں کورونا وائرس کی 1 رپورٹ کردہ موت 55,040)

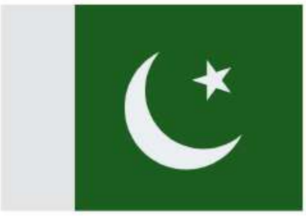
2014 میں، لائبیریا ایبولا کی وبا سے شدید متاثر ہوا تھا۔ لہذا، پچھلی وبا کے خلاف ردعمل کی کوششوں سے سیکھتے ہوئے، سینیگال اور یوگنڈا جیسے دیگر افریقی ممالک کے ساتھ لائبیریا ان اولین ممالک میں سے ایک تھا جنہوں نے تیزی سے ٹیسٹنگ شروع کی، وباء کے متعلق تحقیقات کیں اور قرنطینہ کیا جس کی وجہ سے کورونا وائرس کے تیزی سے بڑھتے ہوئے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملی۔ وقتی اقدامات کرنے سے کیسز میں کمی دیکھنے کو ملی اور نتیجتاً کورونا وائرس سے اموات کی شرح میں کمی واقع ہوئی۔

وباء پر قابو پانا: نیوزی لینڈ
(فی 204,360 افراد میں 1 کورونا وائرس کی موت کی اطلاع دی گئی)

چونکہ نیوزی لینڈ ایک جزیرہ ہے، اس لیے ملک کے لیے سفری پابندیاں لگانا اور غیر ملکی مسافروں کے ذریعے بیماری کے پھیلاؤ کو روکنا نسبتاً آسان تھا، نیوزی لینڈ نے فروری کے اوائل میں ہی اپنے وبائی انفلوئنزا پلان پر عمل درآمد شروع کر دیا تھا اور ہسپتالوں اور قرنطینہ کی سہولیات کی تیاری شروع کر دی تھی۔ ٹیسٹنگ اور کانٹیکٹ ٹریسنگ کی صلاحیت کی کمی کی وجہ سے ملک نے مارچ میں مکمل لاک ڈاؤن نافذ کر دیا تھا اور جون میں نیوزی لینڈ میں وبائی مرض کا اعلان کر دیا گیا۔

ٹیسٹنگ: جنوبی کوریا
(فی 63,290 افراد میں 1 کورونا وائرس کی موت کی اطلاع دی گئی)

جنوبی کوریا نے وباء کے ابتدائی ہفتوں میں، جب یہ واضح ہو چکا تھا کہ وائرس ایسے لوگوں کے ذریعے پھیل سکتا ہے جن میں علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں، تو دوسرے ممالک کے مقابلے میں کورونا وائرس کے ٹیسٹ دوگنے اور مؤثر طریقے سے کیے۔ یہاں انتہائی مؤثر کنٹیکٹ ٹریسنگ اور قرنطینہ کی وجہ سے کیسز کو تیزی سے بڑھنے سے روکا گیا۔



کورونا کے بعد معاشی نارملسی:

مصر اور پاکستان

وہ دو ممالک ہیں جہاں کورونا وائرس کے بعد صحت یابی اور معمول کی زندگی پر آنے میں سب سے تیز رد عمل رہا۔ دی اکانومسٹ کے عالمی نارملسی انڈیکس کے مطابق، پاکستان دوسرے نمبر پر ہے جبکہ مصر پہلے نمبر پر ہے۔ ایک اِنڈیکیٹر (indicator) کے مطابق، مارچ 2020 سے حیرت انگیز طور پر، 18 جنوری 2022 تک ترقی یافتہ معیشتوں میں سے کوئی ایک بھی ٹاپ 10 کی فہرست میں شامل نہیں ہوا۔

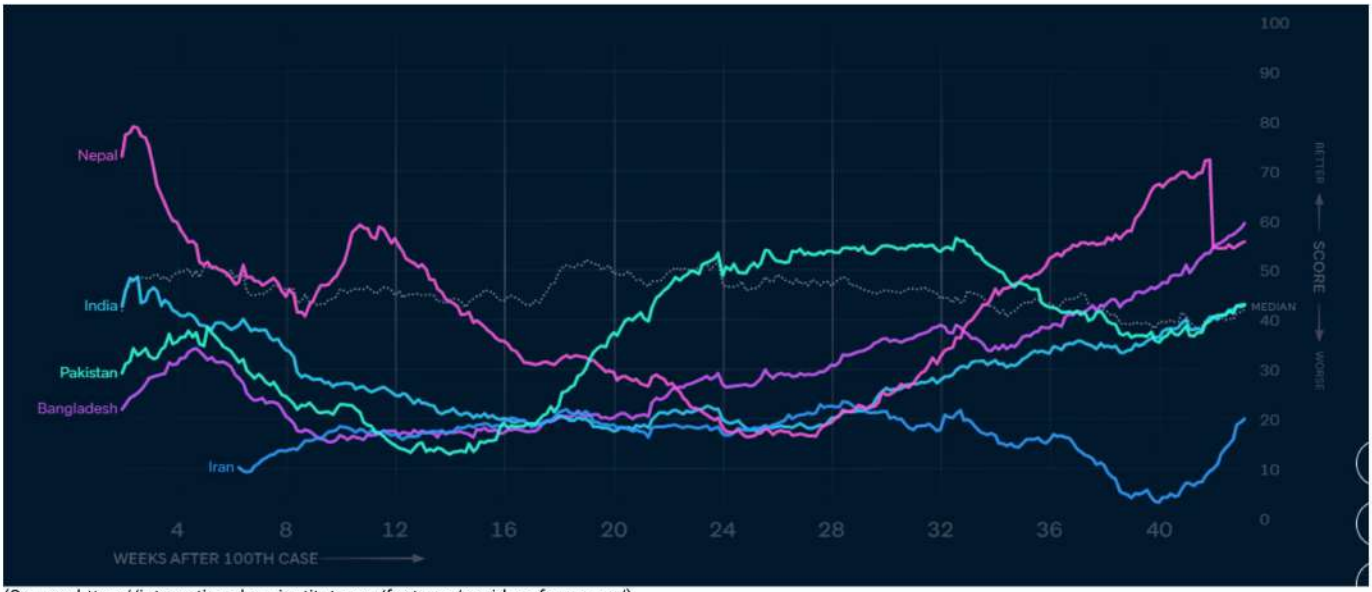
جھوٹی خبروں اور غیر تصدیق شدہ معلومات کو پھیلنے سے روکنا: فن لینڈ

(فی 10,510 افراد میں 1 کورونا وائرس کی موت کی اطلاع دی گئی)

2014 کے ایک اقدام کی وجہ سے فن لینڈ میں اعلیٰ میڈیا خواندگی تھی، جس نے لوگوں کو غلط معلومات سے کا مقابلہ کرنے میں مدد دی۔ ان اقدام کی وجہ سے کورونا وائرس سے نمٹنے میں فن لینڈ کو بہت مدد حاصل ہوئی۔ سوشل میڈیا پر کچھ بڑے پیمانے پر کام کر رہے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز پر بھی درست معلومات پھیلائی گئیں تا کہ غلط معلومات کو پھیلنے سے روکا جا سکے۔ اس سلسلے میں جنوبی افریقہ بھی عوام کو جھوٹی خبروں اور غلط معلومات سے بچانے میں با اختیار بنانے میں ایک اچھی مثال رہا ہے۔

(ذرائع: ڈبلیو ایس جے)

جنوبی ایشیائی خطے کا موازنہ:



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

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا / سکتی ہوں؟

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

مزید شہروں کے لئے دیکھیں

COVID-19 Health Advisory Platform

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS