accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاڪستان ڪورونا وائرس سِوڪ ايڪٽ مهم

اپريل 2022 - بُليٽن نمبر 6

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

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

اِس ہفتے کے بلیٹن میں جانئے

01 کورونا وائرس کے متعلق حقائق

02 کورونا وائرس اپڈیٹس

03 کورونا وائرس معلومات

04

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

کووڊ مان ٿيندڙ انفيڪشن ذهني صحت جي مسئلن کي وڌائي ڇڏيو آهي.

حقيقت ✓ يا افواه ✗

ڪووڊ-19 جا ڊگهي عرصي وارا اثر آهستي آهستي دريافت ٿي رهيا آهن، جن مان هڪڙو نفسياتي مسئلن ۾ خطرناڪ اضافو آهي. آمريڪا ۾ قائم صحت ڪاتي جي سارسنپال جي لکين ماڻهن جي هڪ نئين تحقيق مان معلوم ٿئي ٿو ته ڪورونا وائرس سان متاثر ماڻهن ۾ دماغي مسئلن ۾ نمايان اضافو ٿيو آهي.
نئين تحقيق مان معلوم ٿئي ٿو ته ڪرونا کان متاثر نه ٿيندڙ ماڻهن جي نسبتاً 80 سيڪڙو ماڻهن ۾ ڪرونا وائرس جي متعلق معلومات جي کوٽ آهي. 41 سيڪڙو ماڻهن ۾ ننڊ جا مسئلا آهن، ۽ 39 سيڪڙو ماڻهو ڊپريشن جو شڪار آهن ۽ 35 سيڪڙو مريض پريشاني جو شڪار آهن. ڪرونا کان متاثر 34 سيڪڙو مريض دوائن جي اٿهوند جو شڪار آهن.
تحقيق ۾ اهو پڻ معلوم ٿيو آهي ته جيڪي ماڻهو ڪرونا کان متاثر ماڻهن ۾ ڪرونا جي سنگين علامتن ۾ مبتلا آهن، يا آهي مريض جن کي فوري طور تي اسپتال ۾ داخل ٿيڻ جي ضرورت آهي، وڌيڪ خطري ۾ آهن، ايستائين جو ماڻهن ۾ جيڪي گهٽ مبتلا علامتن واري ماڻهن کي به نفسياتي بيمارين ۾ اضافو ٿيندي ڏٺو ويو آهي.

Source: The Guardian

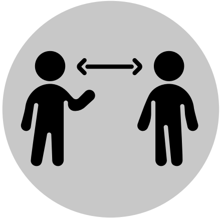
کورونا وائرس (کووڈ۔19) سے محفوظ رہنے کے لیے درجِ ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہییں

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

+

اگرآپ 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)

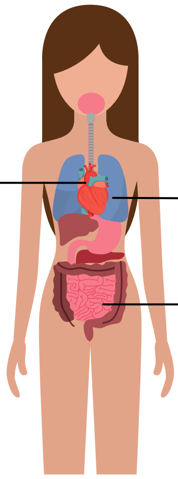
کورونا وائرس

اپڊيٽس

ڪرونا وائرس ڪيتري وقت تائين انساني جسم ۾ توانائي کي ختم ڪري ٿو؟

ڪورونا جي مخصوص عرصي ۾ متاثر ماڻهو اسپتال ۾ مري ويندا آهن يا وينٽيليٽر تي رهندا آهن جيستائين انهن ۾ ڪورونا جون علامتون غائب نه ٿي وڃن. جيتوڻيڪ ڪرونا مان ٺيندڙ ڇھڙوڪ نمونيا، آڪسيجن جي گھٽتائي، يا سوزش جهڙي بيمارين کي معياري ليبارٽريز ۾ معائنو ڪيو وڃي ٿو، هڪ دائمي ڪووڊ انفيڪشن جا نتيجا مختلف هوندا آهن. ڪرونا وائرس هڪ اهڙي بيماري آهي جنهن ۾ مختلف قسم جي ڊگهي مدت جون علامتون آهن. انهن مان اڪثر علامتون روايتي ٽيسٽ ليبارٽريز ۾ جانچي نه سگهجن ٿيون. تمام گهٽي عرصي تائين ڪرونا جسم تي هڪ مڪمل ۽ ڪمزور اوزار (چهٽ) ونڊو آهي. ڊگهي عرصي تيائين ڪرونا کان متاثر ماڻهن جو مدافعتي نظام تمام گھڻو ڪمزور ٿي ويندو آهي. شروعات ۾، وائرس وڏي پيماني تي پکڙجي ٿي، ۽ پوءِ وائرل جينياتي مواد ڪيترن ئي مهينن تائين جسم جي ٽشوز ۾ شامل ٿي ويندو آهي. ڊگهي عرصي تائين ڪورونا وائرس سان وڙهندڙ ماڻهو جسماني ورزش ذريعي وائرس سان مقابلو ڪندا آهن، ۽ اهڙي طرح ورزش ذريعي علامتن کي محسوس ڪري سگهجي ٿو.

تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته ڪورونا وائرس جي گهٽي عرصي تائين ڪرونا ۾ مبتلا مريضن جو دماغ گھڻو ڪمزور ٿي وڃي ٿو ۽ هلڪي انفيڪشن دماغ جي سوزش جو سبب بڻجي ٿي. ساھ ڪٽڻ جي تڪليف ۽ ٿڪڙن جو نقصان ڊگهي مدي واري ڪرونا وائرس جي هڪ ٻي علامت آهي، جيتوڻيڪ عام ٿڪڙن جو نتيجو، ڇھڙوڪ سيني جو ايڪسري، بلڪل عام آهن. مختصر بيانيا ۾، ڊگهي عرصي وارو ڪورونا وائرس نه رڳو جسم جي هر عضوي کي متاثر ڪري ٿو پر ان کي لڳ ڀڳ غير اثرائتو به بڻائي ٿو.



پاڪستان جي صوبي پنجاب ۾ نوجوانن جي ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين جي ڪورونا جي متعلق انگ اکر جي سکيا جا مسئلا ۽ ان جا اثر

مارچ 2020 دوران پنجاب ۾ اسڪول کوليا ۽ بند ٿيندا رهيا. جيتوڻيڪ مڪمل طور تي ساڍا ڏه مهينن جي عرصي ۾ پنجاب جا اسڪول بند رهيا آهن، ان سان 14 ملين اسڪول وڃڻ وارن ٻارن ۽ ٻارڙن جي تعليم تي ڏکھو اثر پيو آهي. بهرحال، سادو اندازن مطابق، شاگردن کي سٺي سکيا جا مسئلا درپيش آهن. هن عالمي وبا دوران لکين شاگرد مالي ۽ معاشي مشڪلاتن جي ڪري اسڪول واپس نه وڃي سگهيا آهن. پاڪستان ۾ اڳ ۾ ئي ٻارن جو وڏو تعداد اسڪول کان ٻاهر هو ۽ هر ڇئن مان هڪ ڏهن سالن جو ٻار اسڪول وڃي رهيو هو ۽ متاهون ڪرونا وارئس ڪيس پاڪستان جي تعليم جي ميدان ۾ مسئلن ۾ وڌيڪ اضافو ڪيو آهي.

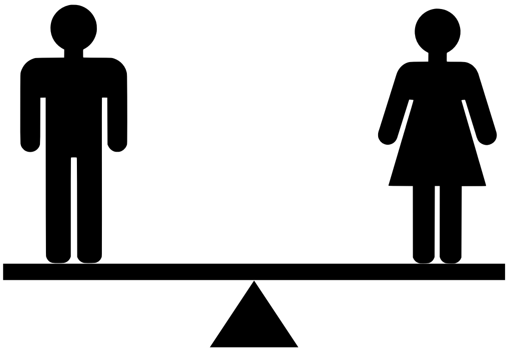
1. ورلڊ بئنڪ پاڪستان ۾ اسڪولن جي بندش جو جائزو ورتو آهي ۽ هيٺيان نتيجا ڪڍيا آهن:
2. سڀ کان وڌيڪ پريشان ڪندڙ ڳالھ اها آهي ته پاڪستان ۾ اسڪول وڃڻ وارن ٻارن جو انگ تيزي سان گھٽجي رهيو آهي.
3. اهڙي طرح اسڪول جي بند هئڻ دوران گھرن ۾ محدود هجڻ جي ڪري ڇوڪرين تي گهر جي ڪم جو بار وڌي ويو آهي. پاڪستان ۾، خاص ڪري پٺتي پيل علائقن ۾، ٻارن جي سکيا لاءِ ريموٽ لرننگ ڪو سٺو متبادل ناهي.
4. وبائي مرض اڳ ۾ موجود عدم مساوات کي وڌائي ڇڏيو آهي.

ڪورونا وائرس

معلومات

Expert's Interview

ڊاڪٽر اڪرام الله خان، چيف ايچ ايس آر سي، خيبرپختونخواهه جي صحت کاتي جو انٽرويو ڪيو ويو ته جيئن خيبرپختونخواهه ۾ ويڪسين ٽيل ماڻهن جي تعداد ۽ ويڪسينيشن جي عمل ۾ صنفي برابري ۽ ٻين مسئلن بابت ڄاڻ ورتي وڃي.



ڊاڪٽر ڪرم الله خان چيو ته ماضي ۾ اسان وٽ ويڪسينيشن جي عمل ۾ مردن جو وڏو انگ هوندو هو پر جيئن ئي اسان گهر گهر ويڪسينيشن مهم شروع ڪئي ته اهو تعداد عورتن جو به برابر ٿي ويو. ان کان پوءِ اسان سيني ڪميونٽي جي ماڻهن مان 12 سالن جي ٻارن کي اسڪولن ۽ مدرسن ۾ پڙهندڙ ٻارن کي شامل ڪيو. اسان جون ٽيمون جڏهن گهر گهر پهچنديون هيون ته گهرن جي عورتن سان ملنديون هيون ڇو ته مرد روزي ڪمائڻ لاءِ ٻاهر نڪري ويندا هئا. گهر ۾ عورتن سان رابطي کي بهتر بڻائڻ لاءِ اسان پنهنجي ٽيمن ۾ عورتن جو تعداد وڌايو آهي ۽ ليڊي هيلٿ ورڪرز کي به شامل ڪيو آهي.

اسان وٽ هن وقت 16,000 کان وڌيڪ ليڊي هيلٿ ورڪرز ۽ عورتون اسٽاف ويڪسينيشن مهم ۾ شامل آهن. ويڪسينيشن پروگرام ذريعي، اسان سماج جي سيني طبقن کي برابري جي بنياد تي ويڪسين ڪرڻ تي ڌيان ڏئي رهيا آهيون.

تحقيق ڏيکاري ٿي ته عورتن جي خواندگي ويڪسينيشن جي عمل ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿي. جڏهن ڊاڪٽر اڪرام الله خان کان پڇيو ويو ته ڪي پي کي حڪومت مقامي عورتن کي ڪورونا وائرس جي انفيڪشن ۽ ان جي ويڪسينيشن جي فائدن کان آگاهي ڏيڻ لاءِ ڪهڙا پروگرام شروع ڪيا آهن ته هن جواب ڏنو ته اسان وٽ ويڪسينيشن جي عمل ۾ لڳ ڀڳ 17000 ليڊي هيلٿ ورڪرز ۽ ليڊي هيلٿ سپروائيزر شامل آهن جيڪي اسان جي گهر گهر ويڪسينيشن مهم جون ٽيمون ٺهيل آهن.

كورونا وائرس
معلومات

جڏهن اسان جون ٽيمون ويڪسينيشن لاءِ وڃن ٿيون ته اهي مقامي عورتن سان ڳالهائين ٿيون ۽ ڪين ويڪسينيشن جي عمل بابت آگاهي ڏين ٿيون. هر مهيني، اسان جون ٽيمون ڪميونٽي سان ڪورونا وائرس بابت ڳالهائين ٿيون ۽ ويڪسينيشن جي فائدن بابت رپورٽ ڪن ٿيون. ويڪسينيشن مهم تڏهن ئي وڌيڪ اثرائتو ۽ ڪامياب ٿي سگهي ٿي جڏهن مقامي عورتون گهر گهر ويڪسينيشن ٽيمن سان سهڪار ۽ تعاون فراهم ڪن. اهو سوال ڪجي ته مقامي عورتون ڪيئن ويڪسينيشن مهم ۾ ليڊي هيلٿ ورڪرز سان تعاون ڪري سگهن ٿيون، هن چيو ته شروعات ۾ ليڊي هيلٿ ورڪرز جو ڌيان ڪميونٽي ۾ مائرن جا مختلف گروپ ٺاهڻ، انهن کي صحت جي مختلف خطرن کان آگاهه ڪرڻ، خانداني منصوبه بندي ڪرڻ ۽ مقامي بيمارين بابت آگاهه ڪرڻ آهي.

صحت کاتي ۾ پبلڪ هيلٿ ورڪرن جي وڌنڙ شموليت کي نظر ۾ رکندي اسان نه صرف انهن

- جي نوڪرين کي ريگيولر ڪيو آهي پر انهن کي هڪ سروس اسٽرڪچر پڻ ڏنو آهي.
- هر ليڊي هيلٿ ورڪر لڳ ڀڳ 100 کان 150 گهرن ۾ ڪم ڪري رهيون آهن ۽ جتي هو گهرن جي مخصوص عورتن ۽ ڪميونٽي ۾ سرگرم عورتن سان گڏ ڪم ڪري رهيون آهن. اهڙي طرح اسان پنهنجي مختلف ٽيمن ذريعي ڪميونٽي سان رابطي ۾ رهون ٿا.
- اسان جي ٽيمن پاران پيش ڪيل مهينن جي ڪارڪردگي جي رپورٽ ڏيکاري ٿي ته اهي ڪيترين عورتن سان ڪميونٽي ۾ مليون آهن ۽ انهن ڪيترين ئي سرگرم گروپن سان ڪم ڪيو آهي.
- .ليڊي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽي سان مضبوط لاڳاپا رکي ٿي .

وبا دوران ليڊي هيلٿ ورڪرز مقامي عورتن کي سندن موبائل فونن ذريعي ويڪسينيشن جي عمل لاءِ رجسٽريشن ڪرائڻ ۾ مدد ڪئي. ليڊي هيلٿ ورڪرز کي نيشنل انسيڊنٽ آف مئنيجمينٽ (NIMS) پاران تربيت ڏني ويندي آهي ۽ مقامي ايجنسين طرفان مدد فراهم ڪئي ويندي آهي. صحت جي انتظاميا پاران ڪيل مختلف ڪوشش ليڊي هيلٿ ورڪرز کي متحرڪ ڪيو آهي ۽ گڏوگڏ ويڪسينيشن جي عمل تي به مثبت اثر پيو آهي.

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 ليب ويجهو الغيرز بينڪ ، مردان پوائنٽ ، شمسي روڊ ، مردان ، ڪي پي
هري پور	ايسلز ليبز ، ٽي ايم اي پلازا دڪان نمبر 6 ، نزد گرلز ڊگري ڪاليج سرڪلر روڊ هريپور ، ڪي پي ڪي
لاهور	شوڪت خانم ميموريل اسپتال ، 7 اي بلاڪ آر. 3 ايم اي جوهر ٽائون ، لاهور ، پنجاب
ملتان	نشتر اسپتال ، نشتر روڊ ، جسٽس حامد ڪالوني ، ملتان ، پنجاب
راولپنڊي	آرمي فورسز انسٽيٽيوٽ آف پيٿولوجي رينج روڊ ، سي ايم ايچ ڪمپليڪس ، راولپنڊي , پنجاب
ڪوئٽه	فاطمه جناح اسپتال بهادر آباد ، وحدت ڪالوني ، ڪوئٽه
مظفر آباد	عباس انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز (اي ايم ايس) امبور ، مظفر آباد ، آزاد ڪشمير
گِلگِت	ضلعي هيڊ ڪوارٽر اسپتال اسپتال روڊ ، گلگت ، جي بي

وڌيڪ شهرن جي ڳولا ڪريوCOVID-19 صحت جو صلاحڪار پليٽ فارم
COVID-19 Health Advisory Platform

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS