accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاکستان کوروناوائرس سِو ایکٹس کیمپین

اپریل 2022 - بُلیٹن نمبر 6

اکاؤنٹیبیلیٹی لیب پاکستان میں کرونا وائرس کے مسلسل پھیلاؤ کے تناظر میں سِو ایکٹس مہم کے تحت کورونا وائرس کے بارے میں جھوٹی خبروں، افواہوں اور غلط معلومات کی روک تھام کے لیے ضلعی حکومتوں اور کمیونٹی ورکرز (رضا کاروں کا نیٹ ورک) کے ساتھ کام جاری رکھے ہوئے ہے۔ اوپن سوسائٹی فاؤنڈیشن کی معاونت سے سِو ایکٹس مہم میں حقائق کی تصدیق اور کرونا وائرس کے اعدادوشمار کے متعلق آگاہی فراہم کی جاتی ہے ۔ ان ہفتہ وار بُلیٹنز اور سوشل میڈیا کے ذریعے مستند معلومات کی فراہمی اور عوامی رد عمل بھی مرتب کیا جاتاہے۔ 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، اکاؤنٹیبیلیٹی 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 جا سکے اور کرونا وائرس اور صنفی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جا سکے۔

اس ہفتے کے بلیٹن میں جانیے

01 کورونا وائرس کے متعلق حقائق

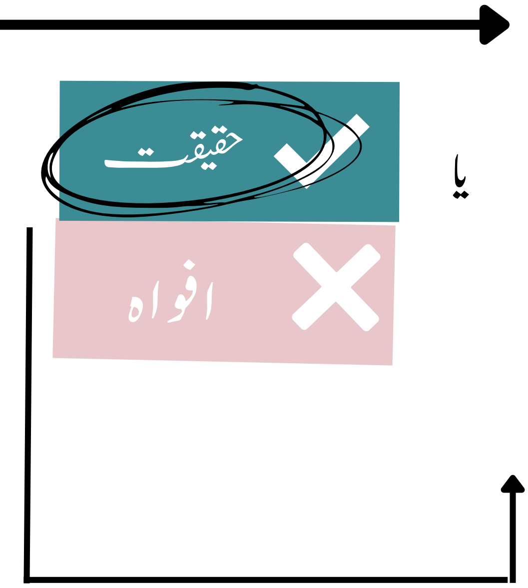
02 کورونا وائرس اپڈیٹس

03 کورونا وائرس سے متعلق معلومات

04

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

کووڈ سے ہونے والے انفیکشن نے نفسیاتی صحت کے مسائل کو خطرناک حد بڑھا دیا ہے۔



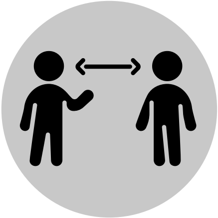
کووڈ-19 کے طویل مدتی اثرات آہستہ آہستہ دریافت ہونے لگ گئے ہیں، جن میں سے ایک نفسیاتی مسلے کا خطرناک حد تک اضافہ ہے۔ امریکہ میں صحت سے متعلق لاکھوں لوگوں کا ریکارڈ رکھنے والے ادارے کی ایک نئ تحقیق بتاتی ہے کہ کرونا وائرس سے متاثرہ لوگوں کے دماغی مسائل میں بڑی حد تک اضافہ دیکھا گیا ہے۔
نئ تحقیق بتاتی ہے کہ کووڈ-19 سے غیر متاثرہ لوگوں کی نسبتا" متاثرہ ٪80 لوگوں میں کرونا سے متعلق معلومات میں کمی جیسے مسلے کا سامنا ہے، ٪41 لوگوں کو نیند کا مسئلہ ہے۔ اسی طرح ٪39 مریض زہنی دباؤ کا شکار ہیں اور ٪35 مریض پریشانی میں مبتلا ہیں۔ کووڈ سے متاثرہ ٪34 مریضوں کو ادویات کی دستیابی نہ ہونے کا مسلہ درپیش ہے۔
تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ کرونا سے متاثرہ وہ لوگ جو کرونا کی سنگین علامات میں مبتلاہ یا وہ مریض جنھیں فورا" ہسپتال داخل ہونے کی ضرورت ہے، زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔ حتیٰ کہ معمولی علامات کے شکار لوگ بھی نفسیاتی بیماریوں میں اضافے کا سامنا کر رہے ہیں۔

Source: [The Guardian](#)

کورونا وائرس (کووڈ-19) سے محفوظ رہنے کے لیے درج 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

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

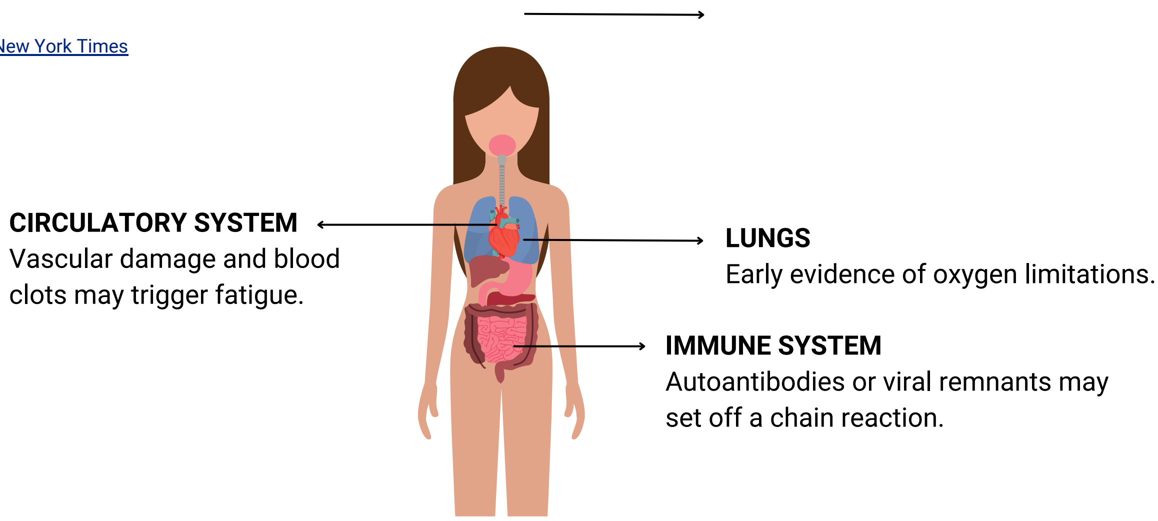
(ذریعہ۔ عالمی ادارہ صحت، ہاورڈ ہیلتھ پبلشنگ، سی ڈی سی)

کروناوائرس کتنی دیر میں انسانی جسم میں انرجی کو ختم کر دیتا ہے؟

کرونا کے مخصوص دورانیئے میں متاثرہ افراد ہسپتال میں جان کی بازی ہار جاتے ہیں یا پھر اس وقت تک وینٹی لیٹر پر رہتے ہیں جب تک ان کی کرونا علامات ختم نہیں ہو جاتیں۔ اگرچہ کرونا سے ہونے والے نمونیا، آکسیجن میں کمی یا پھر سوزش جیسی بیماریوں کو معیاری لیبارٹریوں میں چیک کیا جا سکتا ہے، لیکن طویل کووڈ انفیکشن کے نتائج پھر مختلف ہوتے ہیں۔ کرونا وائرس ایک ایسی بیماری ہے، جس میں طویل مدتی علامات کی مختلف اقسام پائی جاتی ہے۔ جن میں زیادہ تر علامات کو روایتی ٹیسٹ لیبارٹریوں میں چیک نہیں کیا جا سکتا۔ طویل کووڈ سے متاثرہ لوگوں کا مدافعتی نظام خاصا کمزور ہو جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر وائرس بڑے پیمانے پر پھلتا ہے اور پھر یہ وائرل جینیاتی مواد کئی ماہ تک ٹشوز میں سرایت کرتا رہتا ہے۔ طویل مدتی کرونا وائرس سے متاثرہ افراد جسمانی ورزش کے ذریعے وائرس کا مقابلہ کرتے ہیں اور یوں علامات کے گرنے کا تجربہ ورزش کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ کرونا وائرس سے زیادہ عرصہ تک متاثر رہنے والے مریضوں کے دماغ خاصے کمزور ہو جاتے ہیں، اور ہلکے انفیکشن دماغ کی سوزش کا سبب بنتے ہیں۔ سانس کی قلت اور پھیپھڑوں کا نقصان طویل مدتی کرونا وائرس کی ایک اور علامت ہے، حالانکہ پھیپھڑوں کے عام ٹیسٹ جیسے سینے کے ایکسرے، بلکل نارمل آتے ہیں۔ مختصر یہ کہ طویل مدتی کرونا وائرس جسم کے ہر عضو کو نہ صرف متاثر کرتا ہے بلکہ تقریبا" اس کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔

Source: The New York Times



پاکستان کے صوبہ پنجاب میں نو عمر لڑکے اور لڑکیوں کے کرونا سے متعلق اعداد وشمار کے اندراج اور سیکھنے کے مسائل اور اثرات

مارچ 2020 کے دوران پنجاب میں سکول کھلتے اور بند ہوتے رہے ہیں۔ اگرچہ ٹوٹل ساڑھے دس ماہ کے عرصے میں پنجاب میں سکول بند رہے ہیں، اس سے 14 ملین سکول جانے والے بچے اور بچیوں کی تعلیم پر طویل مدتی اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ حالانکہ سادہ اندازے کے مطابق، طلباء کو سیکھنے کے اچھے خاصے مسائل کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ملین طلباء اس عالمی وباء کے دوران مالی اور معاشی مشکلات کی وجہ سے واپس سکولوں کو نہیں جا سکیں گے۔ پاکستان میں پہلے ہی بچوں کی بڑی تعداد سکولوں سے باہر تھی اور ہر چار میں سے ایک دس سال کا بچہ سکول میں جا رہا تھا اوپر سے کووڈ نے تعلیم کے میدان میں پاکستان کے مسائل میں مزید اضافہ کر دیا ہے۔

ورلڈ بنک نے پاکستان میں سکولوں کی بندش کا جائزہ لیا ہے اور مندرجہ ذیل نتائج اخذ کئے ہیں:

1. سب سے زیادہ تشویش ناک بات یہ ہے پاکستان میں سکول جانے والے بچوں کی تعداد تیزی سے کم ہو رہی ہیں۔
2. اسی طرح سکولوں کی بندش کے دوران گھر پر محدود ہونے کی وجہ سے لڑکیوں پر گھر کے کام کا بوجھ بڑھ گیا ہے۔
3. پاکستان میں بلخصوص پسماندہ علاقوں میں ریموٹ لرننگ بچوں کے سیکھنے کے لئے کوئی اچھا متبادل نہیں ہے۔
4. وبائی مرض نے پہلے سے موجود عدم مساوات کو اور بڑھا دیا ہے

Source: The World Bank

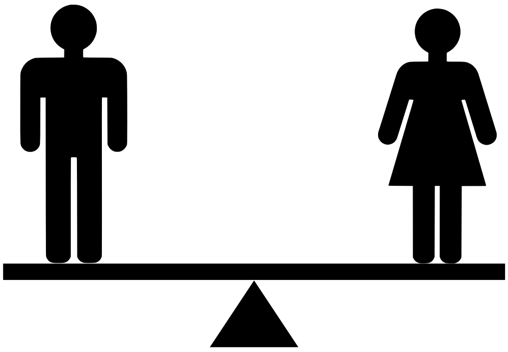
کورونا وائرس

معلومات

CIVIC ACTION TEAMS

اس سلسلے میں خیبر پختونخواہ میں ویکسین شدہ افراد کی تعداد اور ویکسینیش کے عمل میں صنفی مساوات اور دیگر درپیش مسائل جاننے کے لئے چیف ایچ ایس آر سی، محکمہ صحت خیبر پختونخواہ ڈاکٹر اکرام اللہ خان کا انٹرویو کیا گیا۔

Expert's Interview



ڈاکٹر اکرام اللہ خان کا کہنا تھا کہ ویکسینیش کے عمل میں پہلے ہمارے پاس مردوں کی تعداد زیادہ تھی لیکن جیسے ہی ہم نے گھر گھر کووڈ کی ویکسینیش مہم شروع کی تو یہ تعداد عورتوں کے برابر ہو گئی۔ پھر ہم نے ویکسینیشن کے عمل میں تمام کمیونٹیز کے لوگوں میں سے 12 سال کے سکولوں اور مدرسوں میں پڑھنے والے بچوں کو ٹارگٹ کیا۔ جب ہماری ٹیمیں گھر گھر جاتی تھیں تو ان کا سامنا گھروں میں موجود خواتین سے ہوتا تھا کیونکہ مرد حضرات تو روزی کمانے کے سلسلے میں باہر گئے ہوئے ہوتے تھے۔

گھر میں موجود خواتین کیساتھ بات چیت کو بہتر بنانے کے لئے ہم نے اپنی ٹیموں میں خواتین کی تعداد کو بڑھانے کیساتھ ساتھ لیڈی ہیلتھ ورکرز کو بھی شامل کیا۔ اس وقت تقریبا" ہمارے پاس 16000 سے زیادہ لیڈی ہیلتھ ورکرز اور خواتین کا عملہ ویکسینیشن مہم میں شامل ہے۔ویکسینین پروگرام کے ذریعے ہم معاشرے کے تمام طبقات کو برابری کی سطح پر ویکسین لگانے پر اپنی توجہ مرکوز ہوئے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ویکسینیشن کے عمل میں خواتین کی خواندگی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈاکٹر اکرام اللہ خان سے جب یہ پوچھا گیا کہ مقامی خواتین کو کرونا وائرس کے انفیکشن اور اس کی ویکسینیشن کے فوائد سے آگاہ کرنے کے لئے کے پی حکومت نے کون سے پروگرامز شروع کئے ہیں، تو اس کے جواب میں ان کا کہنا تھا کہ ہمارے پاس ویکسینیش کے عمل کے لئے تقریبا" 17000 لیڈی ہیلتھ ورکرز اور لیڈی ہیلتھ سپروائزرز شامل ہیں، جو ہماری گھر گھر ویکسینیش مہم کی ٹیمیں تشکیل دیتی یں۔

CIVIC ACTION TEAMS

معلومات

جب ہماری ٹیمیں ویکسینیشن کے لئے جاتی ہیں تو وہ مقامی خواتین سے بات کرتی ہیں اور ویکسینیش کے عمل میں ان کو آگاہ کرتی ہیں۔ ہر ماہ ہماری یہ ٹیمیں کمیونٹی کیساتھ کرونا وائرس سے متعلق بات چیت اور ویکسینیشن کے فوائد کی رپورٹ پیش کرتیں ہیں۔ ویکسینیشن مہم صرف اسی صورت میں زیادہ موئثر اور کامیاب ہو سکتی ہےجب مقامی خواتین گھر گھر جانے والی ویکسینیش ٹیموں کیساتھ مدد اور تعاون فراہم کریں۔ اس سوال پر کہ مقامی خواتین لیڈی ہیلتھ ورکرز کیساتھ ویکسینیشن مہم میں کس طرح تعاون کر سکتی ہیں، ان کا کہنا تھا کہ ابتدائی طور پر لیڈی ہیلتھ ورکرز کی توجہ کمیونٹی کی ماؤں کے مختلف گروپس بنانا، انہیں صحت کے مختلف خطرات، خاندانی منصوبہ بندی اور مقامی بیماریوں کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔

ہیلتھ ڈپارٹمنٹ میں پبلک ہیلتھ ورکرز کی دیگر بڑھتی ہوئی مصروفیات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے نہ صرف ان کی

- نوکریوں کو ریگولرائز کیا بلکہ انہیں سروس اسٹرکچر بھی فراہم کیا۔
- ہر ایک لیڈی ہیلتھ ورکر تقریبا" 100 سے 150 گھروں میں اپنی خدمات سرانجام دے رہی ہیں اور جہاں وہ گھروں کی مخصوص عورتوں اور کمیونٹی کی متحرک خواتین کیساتھ مصروف عمل ہیں۔ تو اس طرح ہم اپنی مختلف ٹیموں کے ذریعے کمیونٹی کے ساتھ رابطے میں رہتے ہیں۔
- ہماری ٹیمیں پیش کردہ ماہانہ کارکردگی رپورٹ میں یہ بتاتی ہیں کہ انہوں نے کمیونٹی کی کتنی عورتوں کیساتھ ملاقاتیں کیں اور کتنے ایکٹیو گروپس کے ساتھ مل کر کام کیا۔
- لیڈی ہیلتھ ورکرز کمیونٹی کے ساتھ روابط کو مضبوط رکھتی ہیں۔

وبائی مرض کے دوران لیڈی ہیلتھ ورکرز نے مقامی خواتین کی اپنے موبائل سے ویکسینیشن کے عمل میں رجسٹرڈ کرنے میں مدد کی۔ لیڈی ہیلتھ ورکرز کو نیشنل انسیٹیوٹ آف مینیجمنٹ (نمز) کی طرف سے تربیت دی جاتی ہے اور اس سلسلے میں مقامی اداروں کیطرف سے بھی معاونت فراہم کی گئی۔ ہیلتھ مینجمنٹ کی طرف سے کی گئی مختلف کوششوں نے لیڈی ہیلتھ ورکرز کو متحرک کرنے کے ساتھ ساتھ ویکسینیشن کے عمل میں بھی مثبت اثر ڈالا ہے۔

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، ریخ روڈ، سی ایم ایچ کمپلیکس، راولپنڈی، پنجاب
کوئٹہ	فاطمہ جناح اسپتال بھادر آباد، وحدت ؐالونی،کوئٹہ
مظفر آباد	عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس)، امبور، مظفر آباد، آزاد کشمیر
گِلگِت	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال، اسپتال روڈ، گلگت، جی بی

مزید شہروں کے لئے دیکھیں
COVID-19 Health Advisory Platform

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS