accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاڪستان ڪورونا وائرس سِوڪ ايڪٽ مهم

اپريل 2022 - بُليٽن نمبر 10

ملڪ ۾ ڪرونا وائرس جي مسلسل پکڙجڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ احتساب ليب پاڪستان سِوا 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، 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 کان بچاءُ بابت آگاهي پيدا ڪرڻ انهن خبرن کي 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 کي به شامل ڪيو ويو آهي. هن مهم جو مقصد سماج جي سڀ کان وڏيڪ 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 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.

اس ہفتے کے بلیٹن میں جانئے

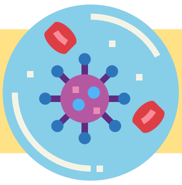
01 ڪورونا وائرس کے متعلق حقائق

02 ڪورونا وائرس اپڈیٹس

03 ڪورونا وائرس معلومات

04 ڪووڊ-19 جي ويڪسينيشن ڪرائڻ کان پوءِ سرٽيفڪيٽ ڪيئن حاصل ڪجي؟

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق



ايچ آءِ وي جي اينٽي ريٽرو وائرل علاج ۾ استعمال ٿيندڙ دوائون ڪووڊ-19 جي خلاف اثرائتو نه آهن؟

حقيقت ✓ يا افواہ ✗

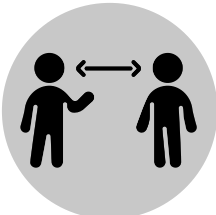
ڪووڊ-19 جي علاج بابت طبي ماهرن کان مختلف قسمن جون غلط فهميون گردش ڪري رهيون آهن. ان حوالي سان هڪ نظريو پيش ڪيو پيو آهي ته ايچ آءِ وي جي اينٽي ريٽرو وائرل علاج ۾ استعمال ٿيندڙ دوائون پڻ ڪووڊ-19 جي مريضن جي علاج لاءِ استعمال ٿي سگهن ٿيون، ڇاڪاڻ ته اڪثر مريضن ۾ گهٽ علامتون ۽ انهن جا طبي نتيجا اطمينان بخش هوندا آهن ان ڪري انهن کي اسپتال ۾ داخل ٿيڻ جي ضرورت ناهي پر جيڪڏهن طبي علاج جي ڳالهه ڪيون ته افواهن تي يقين ڪرڻ سنگين صحت جي مسئلن کي جنم ڏئي سگهي ٿو.
ڪنهن بہ بيماري وانگر ڪووڊ-19 لاءِ لائسنس يافته طبي ماهرن جون خدمتون حاصل ڪريو.

ذريعو: اورٿ

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)

ڪرونا وائرس جا دماغي صحت تي اثر

ڪورونا وائرس جي اوچتي وبا لکين ماڻهن جي زندگين ۾ تباهي آڻيندڙ تبديليون آڻي ڇڏيون آهن. ڪورونا وائرس جي بيماري دنيا جي ماڻهن ۾ پريشاني، ڊپريشن ۽ دٻاءُ جي اثرن کي تمام گهڻو اضافو ڪيو آهي. هن عالمي وبا جي اچڻ سان بيروزگاري جو خوف، ڪم جي جو زور، لاڪ ڊائون سبب تفريحي سرگرمين ۾ گهٽتائي، امير ملڪن ۾ به معاشي بدحالي جهڙا مسئلا پيدا ٿيا آهن. ترقي پذير ملڪن ۾ وڌندڙ غربت، بيروزگاري ۽ بنيادي وسيلن جي کوٽ سبب صورتحال خراب رهي آهي. هن اهم مسئلي تي روشني وجهڻ لاءِ، طبي جرنل دي لانسيٽ (The Lancet) ۾ شايع ٿيل تحقيق سڄي دنيا ۾ ذهني صحت ۽ خوشحالي تي ڪووڊ-19 جا اثر جانچڻ جي ڪوشش ڪئي آهي. رپورٽ مان ماهرن جو اندازو لڳايو آهي ته عالمي وبا سبب 53 ملين ماڻهن ۾ ڊپريشن ۾ اضافو ٿيو، جيڪو اڳ واري عالمي سطح کان 28 سيڪڙو وڌيڪ آهي. اهڙي طرح پريشاني جي معاملن ۾ 76 ملين جو اضافو ٿيو آهي، پريشاني جي ڪيسن ۾ 26 سيڪڙو اضافو ٿيو آهي.

جيئن ته اهو مطالعو دنيا جي امير ملڪن ۾ ڪيو ويو آهي، باقي دنيا جي صورتحال وڌيڪ پريشان ڪندڙ ٿي سگهي ٿي. اهڙن ملڪن ۾ جيڪي ڇوڪريون اسڪول ڇڏي وڃن ٿيون، اهي ڪڏهن به اسڪول واپس نه ٿيون اچن. ٻارن سان زيادتي ۽ جبري مزدوري جو خطرو پڻ وڌي ويو آهي. اهڙا انگ اکر هڪ خوفناڪ تصوير ڏيکاري رهيا آهن.
ان جي ڪري هن بيماري جي پکيڙ کي روڪڻ ۽ ان جي جسماني ۽ ذهني اثرات کي گهٽائڻ لاء ويڪسينيشن ڪرائڻ تمام ضروري آهي .

ذريعو: دي اڪانامسٽ (The Economist)

آمريڪي فيڊرل ايجنسي فار فوڊ اينڊ ڊرگ ايڊمنسٽريشن جو چوڻ آهي ته فائزر ويڪسين ننڍڙن ٻارن لاءِ تمام ڪارائتو آهي.

آمريڪا جي هيلٿ ريگيوليٽر تجويز ڪئي آهي ته فائزر جي ننڍي سائز واري ويڪسين جي خوراڪ ننڍڙن ٻارن لاءِ ڪرونا وائرس جي علامتي انفيڪشن کي روڪڻ لاءِ بغير ڪنهن ضمني اثرات جي موثر آهن. فوڊ اينڊ ڊرگ ايڊمنسٽريشن ايجنسي (ايف ڊي اي) اهو ڄاڻ جو تجزيو ڪيو آهي ته ڇا 5-11 سالن جي 28 ملين آمريڪي ٻارن لاءِ خوراڪ تيار آهي جيڪا ويڪسين جي ٻاهرين ماهرن جي ووٽ ذريعي فراهم ڪئي ويندي. هن محل تائين فائزر جي ويڪسين کي اجا تائين منظوري نه ملي سگهي آهي، جيتوڻيڪ ايف ڊي اي ظاهر ڪيو آهي ته ويڪسين جي زندگين کي بچائڻ ۽ بيماري جي سنگين اثرات کان بچائڻ جي صلاحيت ان جي نقصانڪار اثرات کان وڌيڪ آهي. فائزر جي 12 سالن کان مٿي عمر وارن لاءِ مڪمل ڊوز جي منظوري حاصل ڪئي وئي آهي پر ڊاڪٽرن ۽ والدين ٻارن کي ڊيلٽا ويرينٽ جي اثرن کان بچائڻ ۽ انهن کي اسڪول موڪلڻ لاءِ انتظاميا جو منتظر آهن.

ايف ڊي اي (FDA) ان ڳالھ جي تصديق ڪئي آهي ته فائزر جي ٻن ڊوزن جي ويڪسين، 91 سيڪڙو اثرائتو آهي. اهو اندازو 16 متاثر نوجوانن کي ڪووڊ-19 جي ويڪسين جي ڊمي شاٽ ڏيڻ ۽ ٽن ٻارن کي مڪمل ڊوز ڏيڻ سان ڪيو ويو. نوجوانن ۾ ڪنهن به قسم جي سخت علامتون ظاهر نه ٿيو، پر جن کي ويڪسين ڪئي وئي هئي انهن ۾ هلڪي بخار جون علامتون هيون، جڏهن ته غير ويڪسين ٿيل ماڻهن ۾ هلڪي بخار جون علامتون ظاهر نه ٿيون. هن مان وڌيڪ معلومات يا ڊيٽا ان وقت گڏ ڪيو ويو جڏهن ڊيلٽا ويرينٽ پنهنجي عروج تي هو. اڪثر ضمني اثر ٻانهن ۾ درد، بخار يا جسم جو سور تي مشتمل هئا. بهرحال، سائنسدان چيو ته مهيا ڪيل ڊيٽا يا معلومات ايتري وڏي نه هئي ته غير معمولي ضمني اثرات جي اڳڪٿي ڪري سگهجي ٿي جهڙوڪ ميروڪارڊيل انفيڪشن ۽ دل جي جلن، جيڪي عام طور تي ٻي غذا کان پوءِ ظاهر ٿيندا آهن.

Source: The Associated Press News

کورونا وائرس

معلومات

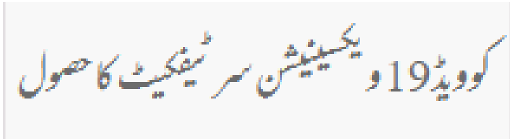
ڪووڊ-19 جي ويڪسينيشن ڪرائڻ کان پوءِ سرٽيفڪيٽ ڪيئن حاصل ڪجي؟

آن لائن طريقيڪار:

قدم 1: هيٺ ڏنل لنڪ ذريعي نيشنل اميون مينيجمينٽ سسٽم (NIMS) جي ويب سائيٽ تائين رسائي حاصل ڪريو.

" https://nims.nadra.gov.pk "

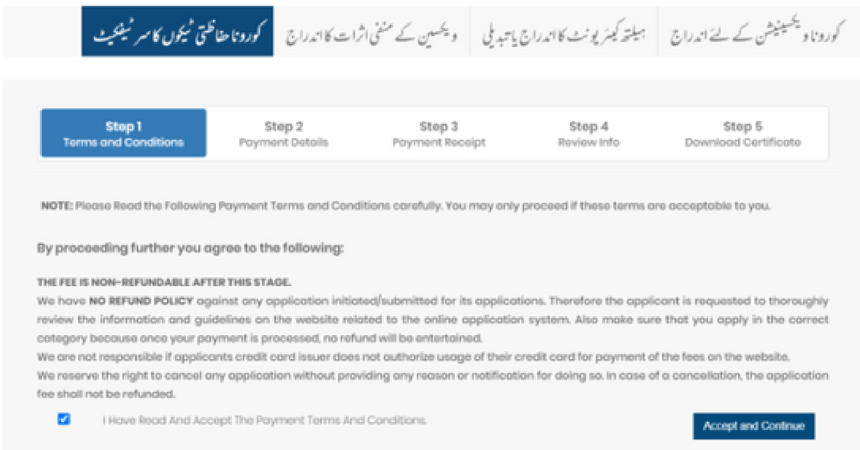
قدم 2: هوم پيج تي ڪرونا ويڪسين سرٽيفڪيٽ بٽڻ تي ڪلڪ ڪريو.



قدم 3: سڃاڻپ ڪارڊ نمبر / افغان POR نمبر جاري ڪيل تاريخ فراهم ڪريو.

قدم 4: وڌيڪ معلومات مهيا ڪريو: پاسپورٽ / سڃاڻپ ڪارڊ / افغان POR جو تصديق ڪيل نالو، پاسپورٽ نمبر ۽ قوميت مهيا ڪريو.

قدم 5: آن لائن پئسي جي طريقيڪار ۽ شرط ۽ شرائطن کي قبول ڪريو.



قدم 6: پئسا ٽيب تي ڊيبٽ / ڪريڊٽ ڪارڊ معلومات مهيا ڪريو.

قدم 7: ادائگي جي رسيد حاصل ڪريو ۽ آن لائن عمل جاري رکو.

قدم 8: سرٽيفڪيٽ تي معلومات چيڪ ڪريو ۽ ڊائون لوڊ بٽن تي ڪلڪ ڪريو..

يا

نادرا آفيس جو دورو ڪريو
ڪووڊ-19 سرٽيفڪيٽ حاصل ڪرڻ لاءِ ويجهي نادرا آفيس جو دورو ڪريو.
نوٽ: جيڪڏهن توهان ڪرونا جي ويڪسين جا ٻئي ڊوز ڪرائي چڪا آهيو، ته توهان پهرين ڊوز جو سرٽيفڪيٽ پڻ حاصل ڪري سگهو ٿا.

ذريعو: اين سي او سي

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 الفيرز 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