accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاکستان کورونا وائرس سِو ایکٹس کیمپین

اپریل 2022 - بُلیٹن نمبر 10

اکاؤنٹیبلیٹی 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 ردعمل 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 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 کووڈ-19 کی ویکسین لگوانے کے بعد سرٹیفکیٹ کیسے حاصل کیا جائے؟

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

ایچ آئی وی کے اینٹی ریٹرو وائرل علاج میں استعمال ہونے والی ادویات کووڈ-19 کے خلاف موئثر نہیں ہیں؟

حقیقت

یا

افواہ

کووڈ-19 کے علاج کے بارے میں طبی ماہرین سے غیر تصدیق شدہ مختلف اقسام کی غلط معلومات گردش کر رہی ہیں۔ اس تناظر میں ایک نظریہ یہ پیش کیا جا رہا ہے کہ ایچ آئی وی کے اینٹی ریٹرو وائرل علاج میں استعمال ہونے والی ادویات کووڈ-19 کے مریضوں کے علاج کے لئے بھی استعمال کی جا سکتی ہیں، کیونکہ زیادہ تر مریضوں میں ہلکی علامات اور بظاہر تسلی بخش طبی نتائج ہوتے ہیں اس لیے انہیں ہسپتال داخل ہونے کی ضروت نہیں ہوتی۔ لیکن جب طبی علاج کی بات آتی ہے تو پھر افواہوں پر یقین کرنا صحت کو سنگین مسائل کا شکار کر سکتا ہے۔

کسی بھی دوسری بیماری کی طرح کووڈ-19 کے لیے بھی لائینس یافتہ طبعی ماہرین کی خدمات حاصل کریں۔

ذرائع: اورٹ

کورونا وائرس (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 ویکیین لگوانے کے لیے خود کو جلد از جلد رجسٹرڈ کروائیں اور ویکیین 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)

کورونا وائرس

اپڈیٹس

کرونا وائرس کے دماغی صحت پر اثرات

کرونا وائرس کے اچانک پھیلنے سے لاکھوں لوگوں کی زندگیوں میں تباہ کن تبدیلیاں رونماء ہوئیں۔ کرونا وائرس بیماری کے پیش نظر پوری دنیا کے لوگوں میں بے چینی، افسردگی اور تناؤ کے اثرات میں بڑی حد تک اضافہ سامنے آیا ہے۔ اس عالمی وباء نے اپنے آنے کے ساتھ بے روزگاری کے خوف، کام کے بوجھ، لاک ڈاؤن کی وجہ سے تفریحی سرگرمیوں کے فقدان حتیٰ کہ امیر ممالک میں بھی معاشی بدحالی جیسے مسائل کو جنم دیا ہے۔ ترقی پذیر ممالک میں بڑھتی ہوئی غربت، بےروزگاری اور بنیادی وسائل کی کمی کی وجہ سے صورتحال ابتر ہے۔ اس اہم مسلے پر روشنی ڈالنے کے لیے ایک طبی جریدے دی لانسیٹ میں چھپنے والی تحقیق نے دنیا بھر میں ذہنی صحت اور تندرستی پر کووڈ-19 کے اثرات کا جائزہ لینے کی کوشش کی ہے۔ اس رپورٹ کو مرتب کرنے والے ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ عالمی وباء کے نتیجے میں 53 ملین افراد میں ڈپریشن کا اضافہ ہوا جو کہ عالمی مرض سے پہلے کی سطح سے 28٪ زیادہ ہے۔ اسی طرح بے چینی کے معاملات میں 76 ملین کا اضافہ ہوا ہے جو کہ بے چینی کے مسلے میں 26٪ کا اضافہ بنتا ہے۔

چونکہ یہ تحقیق دنیا کے امیر ممالک میں کی گئی تھی اس لئے دنیا کے باقی حصے میں صورتحال زیادہ تشویشناک ہو سکتی ہے۔ اس طرح کے ممالک میں ہو سکتا ہے کہ سکول چھوڑنے والی بچیاں کبھی واپس سکول نہ جا سکیں۔ بچوں کیساتھ زیادتی اور جبری مزدوری کا خطرہ بھی بڑھ گیا ہے۔ اس طرح کے اعدادوشمار ایک تشویشناک صورتحال کی منظر کشی کرتے ہیں۔
اس لیے اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اور اس کے جسمانی اور ذہنی اثرات کو کم کرنے کے لیے ویکسین لگوانا بے حد ضروری ہے۔

ذرائع: دی اکانومسٹ

یو ایس فیڈرل ایجنسی فار فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کا کہنا ہے کہ پیفائزر کووڈ ویکسین چھوٹے بچوں کے لئے کافی موثر ہے۔

یو ایس ہیلتھ ریگولیٹر نے یہ تجویز کیا ہے کہ پیفائزر کی چھوٹے سائز کی ویکسین کی خوراکیں چھوٹے بچوں کو کرونا وائرس کے علاماتی انفیکشن کی روک تھام کے لئے بغیر کسی مضر اثرات کے انتہائی موئثر ہیں۔ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن ایجنسی (ایف ڈی اے) نے یہ جاننے کے لیے تجزیہ کیا ہے کہ آیا کہ 5-11 سال کے 28 ملین امریکی بچوں کے لئے خوراک تیار ہے جو کہ ویکسین کے بیرونی ماہرین کی ووٹنگ کے ذریعے فراہم ہوگی۔ اب تک پیفائزر کی خوراکوں کی منظوری نہیں ہو سکی باوجودیکہ ایف ڈی اے کی طرف سے اجاگر کیا گیا کہ ویکسین کی زندگی بچانے اور بیماری کےشدید اثرات سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت اسکے مضر اثرات کی نسبت زیادہ ہے۔ پیفائزر کی مکمل خوراک کی منظوری 12 سال سے بڑی عمر والوں کیلئے حاصل کر لی گئی ہے تاہم ڈاکٹرز اور والدین بچوں کو ڈیلٹا ویرینٹ کے اثرات سے محفوظ رکھنے اور انہیں سکول بھیجنے کے انتظامات کے منتظر ہیں۔

ایف ڈی اے نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ پیفائزر کی دو خوراکوں کی ویکسین 91٪ کارگر ثابت ہوئی ہے۔ اس کا اندازہ 16 متاثرہ نوجوانوں کو کووڈ ویکسین کی ڈمی شاٹس دے کر جبکہ تین بچوں کو مکمل خوراک دے کر لگایا گیا۔ نوجوانوں میں کسی قسم کی شدید علامات ظاہر نہیں ہوئی تھیں لیکن ویکسین شدہ افراد میں ہلکے بخار کی علامات تھیں جبکہ بغیر ویکسین شدہ افراد کو ہلکے بخار کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں۔ اس میں سے زیادہ تر ڈیٹا اس وقت اکٹھا کیا گیا جب ڈیلٹا ویرینٹ اپنے عروج پر تھا۔ زیادہ تر ضمنی اثرات بازور میں درد، بخار یا جسم کے درد پر مشتمل تھے۔ تاہم سائنسدانوں نے کہا کہ ڈیٹا اتنا بڑا نہیں تھا جس سے غیر عمومی مضمر اثرات جیسے مایوکارڈائٹس اور دل کی سوزش جو عموما" دوسری خوراک کے بعد ظاہر ہوتی ہیں، کا اندازہ لگایا جا سکے۔

Source: The Associated Press News

CIVIC ACTION TEAMS

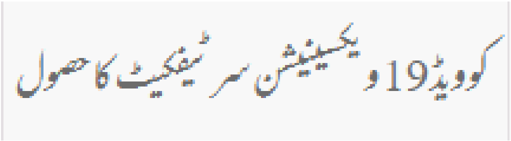
کووڈ-19 کی ویکسین لگوانے کے بعد سرٹیفیکیٹ کیسے حاصل کیا جائے؟

آن لائن طریقہ کار:

پہلا مرحلہ: مندرجہ ذیل یو آر ایل کے ذریعے نیشنل امیونیشن مینیجمنٹ سسٹم (نمز) کی ویب سائٹ تک رسائی حاصل کریں۔

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

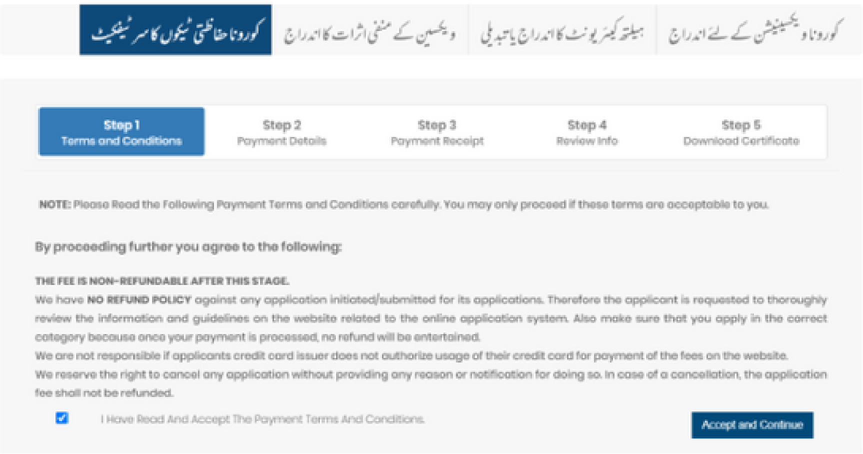
دوسرا مرحلہ: ہوم پیج پر کرونا ویکسین سرٹیفیکیٹ کے بٹن کا انتخاب کریں۔



تیسرا مرحلہ: شناختی کارڈ نمبر/افغان پی او آر نمبر جاری کردہ تاریخ کیساتھ فراہم کریں۔

چوتھا مرحلہ: مزید معلومات فراہم کریں: پاسپورٹ/شناختی کارڈ/افغان پی او آر کا تصدیقی نام، پاسپورٹ نمبر اور قومیت فراہم کریں۔

پانچواں مرحلہ: آن لائن رقم کے طریقہ کار اور شرائط و ضوابط کو قبول کریں۔



چھٹا مرحلہ: رقم ٹیب پر ڈیبٹ/کریڈٹ کارڈ کی معلومات فراہم کریں۔

ساتواں مرحلہ: ادا کردہ رقم کی رسید حاصل کریں اور آن لائن طریقہ کار کو مزید جاری رکھیں۔

آٹھواں مرحلہ: سرٹیفیکیٹ پر درج معلومات چیک کریں اور ڈاؤن لوڈ پر کلک کریں۔

یا

نادرا آفس تشریف لائیں
کووڈ-19 سرٹیفیکیٹ کے حصول کے لئے آپ قریبی نادرا آفس تشریف لے جائیں۔
نوٹ: آپ کرونا ویکسین کی دونوں خوراکیں لے لی ہیں تو آپ پہلی خوراک کا سرٹیفیکیٹ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ذرائع: این سی او سی

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

مزید شہروں کے لئے دیکھیں
COVID-19 Health Advisory Platform

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS