

پاڪستان ڪورونا وائرس سِوڪ ايڪٽ مهم

اپريل 2022 - ٻليٽن نمبر 9



ملڪ ۾ ڪرونا وائرس جي مسلسل پکڙجڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ احتساب ليڊ پاڪستان سِوڪ 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، سِوڪ ايڪٽس مهم ڪورونا وائرس جي انگن اکرن تي حقيقتون ڳولڻ ۽ معلومات مهيا ڪري ٿي. اهي هفتيوار ٻليٽين ۽ 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 ٻليٽين آن لائن ۽ آف لائن عوام، سرڪاري کاتن، ترقياتي ادارن، سماجي ۽ انساني تنظيم 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 وڌيڪ ڪمزور طبقن ۾ شعور اجاگر ڪرڻ آهي، جن ۾ عورتون، نوجوان، نسلي ۽ مذهبي اقليتون، خواجه سرا ۽ معذور ماڻهو شامل آهن. مهم جي موجوده مرحلي ۾، احتساب ليڊ 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.

**ايس-بفتي-ڪي
ٻليٽن ميڊيا-جائے**

**01 ڪورونا وائرس کي
متعلق حقائق**

**02 ڪورونا وائرس
اپڊيٽس**

**03 ڪورونا وائرس
معلومات**

**04 ڪرونا وائرس جون
نرم کان سخت
علامتون**

ڪورونا وائرس کے متعلق حقائق



جيڪڏهن مان نوجوان آهيان ۽ ڪورونا وائرس کان متاثر آهيان ته
مان جلد ٺيڪ ٿي ويندس.



حقيقت ✓

يا

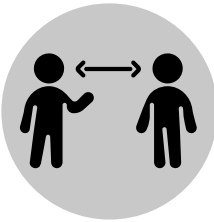
افواه ✗

جڏهن ته اهو سچ آهي ته وڏي عمر وارن ماڻهن کي هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو هوندو آهي، جڏهن ته نوجوان ماڻهو به سخت بيمار ٿي سگهن ٿا ۽ ايستائين جو ڪوڊ-19 سان مري به سگهن ٿا. ان کان علاوه، وڏي عمر بيماري جي شدت ۽ موت جو هڪ عنصر ٿي سگهي ٿو، پر ڪجهه ٻيون جسماني حالتون پڻ زندگي لاءِ خطرو ٿي سگهن ٿيون، جهڙوڪ ڪينسر، گردن جي دائمي بيماري، ساهه کڻڻ جي بيماري، ڪمزور مدافعتي نظام، ذیابيطس ۽ موٽاپو وغيره.

حقيقت ۾ جن ماڻهن کي ڪورونا وائرس جي خلاف سڀ کان وڌيڪ احتياط ڪرڻ جي ضرورت آهي، انهن ۾ ڪجهه نسلن يا قوميتن جا ماڻهو، حامل يا کير پيارڻ واريون عورتون، ۽ معذور ماڻهو شامل آهن. ان مان اهو اندازو لڳائي سگهجي ٿو ته انهن خاص گروهن سان تعلق رکندڙ نوجوان وڌيڪ خطري ۾ آهن. جڏهن ته مضبوط مدافعتي نظام جي ڪري، نوجوان ماڻهن کي ڪورونا وائرس جي غير ظاهري علامتن سان گڏ هلي رهيا آهن، ته هو ٻين لاءِ خطرو ٿي سگهن ٿا. تنهن ڪري، اهو تمام ضروري آهي ته هرڪو، خاص طور تي نوجوان ماڻهو، وائرس جي خلاف احتياطي تدابير اختيار ڪن.

ذريعو: يو سي هيلٿ

ڪورونا وائرس (ڪوڊ-19) سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہییں



دو يا دو سے زياده تپون والا
دهونے اور سانس لينے کے
قابل ڪپڙے کا ماسڪ
استعمال ڪري، ۽ ٻه اطراف
سے ڪهلا هوا نهين بونا چاهيے

گهر سے ٻاهر دوسروں سے 3 فٽ کا
جسمانی فاصلہ رکھيں

ڪوڊ-19 کي ويڪسين لڳوانے
کے لیے خود کو جلد از جلد
رجسٽرڊ ڪروائين اور
ويڪسين لڳوانے سے پہلے اور
بعد کي ہدايات پر عمل ڪريں

اپنے چہرے، آنکھوں اور ناک
کو غير ضروري طور پر نہ
چھوئيں ڪيونڪ اس سے
وائرس منتقلی کا خدشہ
ٻڙهتا ہے



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

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گهر پر
رہيں اور اپنے طبي ماہر سے
رابطہ ڪريں

گهر سے ٻاهر غير ضروري سماجي
روابط اور رش والي جڳهون پر جانے
سے گريز ڪريں

ايڊيٽس

ڪووڊ-19 تي پاڪستان جي تجربي مان عوامي پاليسي جا سبق

پاڪستان ۾ ڪووڊ-19 جي وبا ٻين ملڪن جهڙوڪ چين، اٽلي ۽ آمريڪا جي نسبطن ”ڏير سان پهتي آهي. تنهن ڪري، پاڪستاني قيادت وٽ عوامي صحت جي بحران کي منهن ڏيڻ لاءِ رٿابندي ڪرڻ جو وقت مليو. پاڪستان ۾ ڪرونا وائرس جو پهريون ڪيس 26 فيبروري 2020 تي ظاهر ٿيو ۽ تقريباً هڪ مهيني بعد 24 مارچ 2020 تي شروعاتي لاک ڊائون لاڳو ڪيو ويو.“ جيئن ته ڪووڊ-19 هڪ نئين بيماري آهي ۽ ان جي باري ۾ گهڻو ڪجهه ڄاڻ ضروري آهي ته اڪثر رٿابندي ڪندڙ ۽ لاڳاپيل فيصلو غير يقيني آهن.

بهرحال، عوامي منصوبابندي ۾ وائرس جي جينيائي ۽ ڪيميائي ساخت جي حوالي سان دوائن جي گهرج کان وٺي علاج ۽ قرنطين تائين اهم مسئلا سامهون آيا آهن جن مان گهڻو ڪجهه سڪي سگهجي ٿو. دنيا جي ڪيترن ئي ملڪن ڪورونا وائرس کي منهن ڏيڻ لاءِ سخت معاشي لاک ڊائون لاڳو ڪيا، ۽ ٻين ڪيترن ئي شعبن کي گهر کان ڪم ڪرڻ تي مجبور ڪيو ويو. پر بدقسمتيءَ سان پاڪستان جهڙي ترقي پذير ملڪن کي عوام جي پلائي لاءِ ڪي خاص شعبا بند ڪري وڌي قيمت ادا ڪرڻي پئي. اهڙي طرح ئي ٻين مسئلن ۾ ماهرن پاڪستان ۾ ڪورونا وائرس بابت عوامي منصوبابندي لاءِ ڪجهه مفيد نتيجا مهيا ڪيا آهن، جيڪي هن ريت آهن.

- **سبق 1:** ڪورونا وائرس مان گهڻو ڪجهه سڪي سگهجي ٿو. زندگيون بچائڻ لاءِ ڊيٽا ۽ ثبوت تي ٻڌل منصوبابندي تي ڀروسو ڪرڻ ضروري آهي.
- **سبق 2:** فيصلا مٿي کان هيٺ ۽ هيٺ مٿي واري رٿابندي ڪندڙ جي ’منظم فريم ورڪ‘ جي بنياد تي ٿيڻ گهرجن.
- **سبق 3:** مستقبل جي پروگرامن ذريعي نظرانداڙ ٿيل عوامي صحت جي مختلف علائقن ۾ سيڙپڪاري ڪريو.
- **سبق 4:** مؤثر حڪومتي پيغام ذريعي عوام سان رابطو ڪرڻ پڻ تمام ضروري آهي.
- **سبق 5:** آفت جي تياري کي اپنائڻ ۽ اثراتو نتيجا حاصل ڪرڻ لاءِ سڄي ملڪ ۾ صلاحيت پيدا ڪريو.

ذريعو: هيلٿ ايڪسپريس

ڇا ڪووڊ-19 صنفِي عدم مساوات کي وڌيڪ وڌايو آهي؟

ڪورونا وائرس جي عالمي وبا صنفِي تفاوت جي وسيع رينج کي جنم ڏنو آهي. ترقي پذير ملڪن ۾ عورتن کي ڪيترن ئي مسئلن کي منهن ڏيڻو پوي ٿو ۽ سماج ۾ ڪين مردن جي برابر اهميت نه ڏني وڃي ٿي. پاڪستان اڳ ۾ ئي عالمي صنفِي برابري واري جدول جي هيٺئين نمبر تي آهي ۽ صنفِي برابري جي فهرست ۾ دنيا جي 153 ملڪن مان 151 هين نمبر تي آهي. پاڪستان ۾ عورتن کي موبائيل فون، انٽرنيٽ سروسز ۽ عوامي صحت جي معلومات تائين رسائي ۾ سخت مشڪلاتن کي منهن ڏيڻو پوي ٿو.



ڪورونا وائرس جهڙي عالمي بيماري ۾، هي تفاوت عورتن کي وڌيڪ غربت ۾ ڌڪي ڇڏيو آهي. ان جو بنيادي سبب غير رسمي شعبي ۾ عورتن جي گهٽ آمدني تي ڪم ڪرڻ آهن. اهڙين شين جي ڪري عورتن جي صحت تي هاجيڪار صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ وڌيڪ مالي مدد جي ضرورت آهي. ان کان علاوه عورتن کي گهريلو ذميوارين کي به منهن ڏيڻو پوي ٿو، ان ڪري هو بيماري دوران صحت جي سارسنپال جي مسئلن جو شڪار ٿين ٿيون.

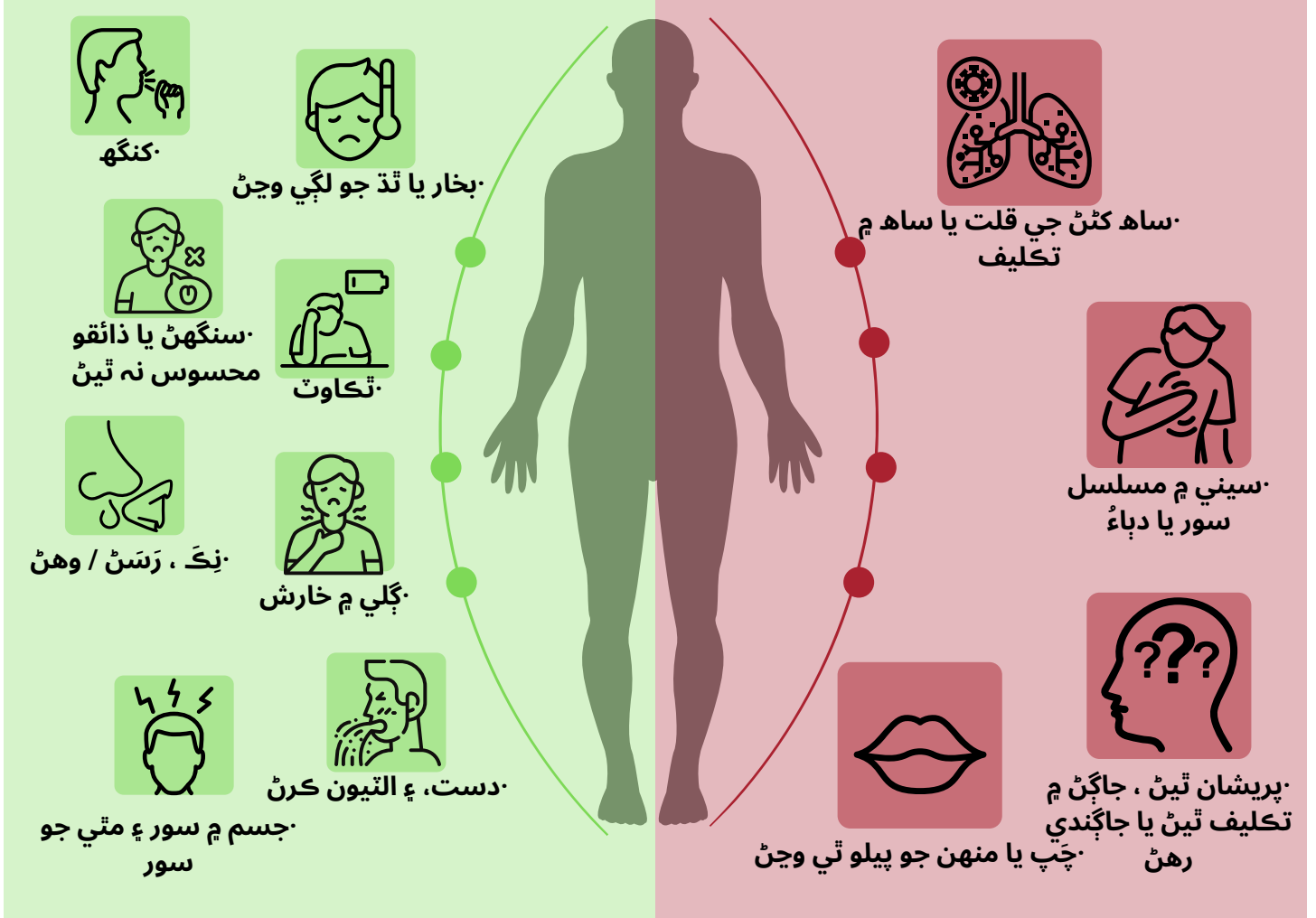
انهن سمورن مسئلن جي باوجود به پاڪستاني عورتون هن بيماريءَ سان مقابلو ڪرڻ لاءِ فرنٽ لائرنز طور موجود آهن. مثال طور ملڪ جي صحت واري شعبي ۾ ملازمن جو ٽي چوٿين ڏهاڙي کان به وڌيڪ عورتون آهن، ۽ عورتن جي گهر گهر ويڪسينيشن مهم عالمي وبا ۾ اهم ڪردار ادا ڪيو آهي. بهرحال، رٿابندي ڪرڻ وارن لاءِ اهو سمجهڻ ضروري آهي ته جيڪي ملڪ جي آبادي جو اڌ حصو بڻجندڙ عورتن جا راز فاش ڪرڻ جي ضرورت آهي. اهڙي طرح عورتن لاءِ به ڪرونا بابت معلومات ۽ سهولتن جي فراهمي کي يقيني بڻايو وڃي ته جيئن ڪين ڪنهن به قسم جو مالي يا ٻيو نقصان نه پهچڻو پوي.

ذريعو: آءِ جي سي انٽرنيشنل گروٿ سينٽر

ڪورونا وائرس جون نرم کان سخت علامتون

ڪورونا وائرس جي هيٺين علامتن مان ڪهڙن کي نرم يا گهٽ سمجهيو وڃي ٿو؟

ڪورونا وائرس جون سخت علامتون ڪهڙيون آهن؟



جيڪڏهن توهان کي ڪرونا وائرس جي علامتن جو شڪار آهيو ته اوهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

جيڪڏهن توهان مٿي ڏنل سخت علامتن کي منهن ڏئي رهيا آهيو يا انهن علامتن مان متاثر آهيو جيڪي توهان کي خطرناڪ محسوس ٿي رهيو آهن ته 911 تي ڪال ڪريو يا پنهنجي مقامي ايمرجنسي ريسپانس ڏانهن وڃو. سي ٻي سي موجب، آپريٽر کي اطلاع ڏيو ته توهان ڪورونا وائرس سان متاثر ٿي سگهو ٿا.



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

وڌيڪ شهرن جي ڳولا ڪريو COVID-19 صحت جو صلاحڪار پليٽ فارم

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)