

پاکستان کو رونا وائرس سے ایکٹس کیمپین

اپریل 2022 - بلیٹن نمبر 9



اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان میں کرونا وائرس کے مسلسل پھیلاؤ کے تناظر میں سو ایکٹس مہم کے تحت کورونا وائرس کے بارے میں جھوٹی خبروں، افواہوں اور غلط معلومات کی روک تھام کے لیے ضلعی حکومتوں اور کیونٹی ورکرز (رضاکاروں کا نیٹ ورک) کے ساتھ کام جاری رکھے ہوئے ہے۔ اوپن سوسائٹی فائونڈیشن کی معاونت سے سو ایکٹس مہم میں حقائق کی تصدیق اور کرونا وائرس کے اعداد و شمار کے متعلق آگاہی مہم کی جاتی ہے۔ ان ہفت وار بلیٹنز اور سوشل میڈیا کے ذریعے مستند معلومات کی فراہمی اور عوامی رد عمل بھی مرتب کیا جاتا ہے۔ شہریوں میں کرونا وائرس سے بچاؤ کی آگاہی پیدا کرنے کے لیے ان بلیٹنز 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، کیونٹی 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، اکاؤنٹیبلٹی لیب نے مقامی خواتین کیونٹی لیڈروں کو بھی شامل کیا ہے اور ان کی تربیت اور فعال کردار کے ذریعے ان کی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جا رہا ہے تاکہ کرونا وائرس کے متعلق پھیل رہی جھوٹی خبروں اور غلط معلومات کا مقابلہ کیا جاسکے اور کرونا وائرس اور صحتی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جاسکے۔

اس ہفتے کے بلیٹن میں جباتے

01 کرونا وائرس کے متعلق
حقائق

02 کرونا وائرس اپڈیٹس

03 کرونا وائرس سے متعلق
معلومات

04 کرونا وائرس کی ہلکی
بمقابلہ شدید
علامات



اگر میں نوجوان ہوں اور کورونا وائرس کا شکار ہوتا ہوں تو میں جلد بلکل ٹھیک ہو جاؤں گا۔

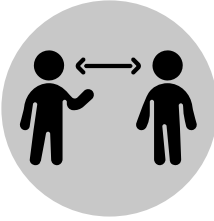


گرچہ یہ بات ٹھیک ہے کہ زیادہ عمر کے لوگوں کو بیماری کے لگنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے لیکن نوجوان لوگ بھی شدید بیمار ہو سکتے ہیں اور یہاں تک کہ وہ کووڈ-19 سے مر بھی سکتے ہیں۔ مزید برآں زیادہ عمر بیماری کے شدید ہونے اور موت کے واقع ہونے کا ایک عنصر ضرور ہو سکتا ہے تاہم بعض دیگر طبی حالات بھی انسانی زندگی کے خطرے کا باعث بن سکتے ہیں جیسے کہ کینسر کا ہونا، گردے کی دائمی بیماری، سانس کی بیماری، کمزور مدافعتی نظام، ذیابیطس اور موٹاپا وغیرہ۔

اصل میں وہ لوگ جنہیں سب سے زیادہ کورونا وائرس سے احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے ان میں بعض مخصوص نسل یا قومیتوں کے لوگ، حمل میں یا دودھ پلانے والی خواتین اور معذور افراد شامل ہیں۔ اس سے یہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ان مخصوص گروہوں کے نوجوان لوگوں کو زیادہ خطرہ ہے۔ چونکہ مضبوط مدافعتی نظام کی بدولت نوجوان لوگ کورونا وائرس کی غیر ظاہری علامات کیساتھ چل پھر رہے ہوتے ہیں تو وہ دوسروں کے لئے بھی خطرے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لیے یہ بڑا اہم ہے کہ ہر شخص، بالخصوص نوجوان لوگ وائرس کے خلاف حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔

ذرائع: یو سی سیلٹھ

کورونا وائرس (کووڈ-19) سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں



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 دوسروں سے 3 فٹ کا جسمانی فاصلہ رکھیں

کووڈ-19 کی ویکسین لگوانے کے لیے خود کو جلد از جلد رجسٹرڈ کراؤنڈ اور ویکسین لگوانے سے پہلے اور بعد کی ہدایات پر عمل کریں

اپنے چہرے، آنکھوں اور ناک کو غیر ضروری طور پر نہ چھوئیں کیونکہ اس سے وائرس منتقلی کا خدشہ بڑھتا ہے



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

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور اپنے طبی ماہر سے رابطہ کریں

گھر سے باہر غیر ضروری سماجی روابط اور رشتہ والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں

کووڈ-19 سے متعلق پاکستان کے تجربے سے عوامی پالیسی کے اسباق

کووڈ-19 کی وباء پاکستان میں دنیا کے دیگر ممالک جیسے، اٹلی اور امریکہ کی نسبتاً "تاخیر سے پہنچی ہے۔ اس لیے پاکستانی قیادت کو صحت عامہ کے بحران سے نمٹنے کے لئے منصوبہ بندی کا وقت مل گیا۔ پاکستان میں کرونا وائرس کا پہلا کیس 26 مئی 2020 کو ظاہر ہوا تھا اور تقریباً ایک ماہ بعد 24 مارچ 2020 کو ابتدائی لاک ڈاؤن نافذ کیا گیا۔ چونکہ کووڈ-19 ایک نئی بیماری ہے اور اس کے بارے میں بہت کچھ جاننا ابھی باقی ہے تو زیادہ تر پالیسی ساز اور اس سے متعلق فیصلے غیر یقینی کا شکار ہیں۔

تاہم وائرس کی جینیاتی اور کیمیائی ساخت کو لے کر، علاج کے لئے دوائیوں اور مقررہ تنظیم کے تقاضوں تک عوامی پالیسی میں بڑے مسائل ابھر کر سامنے آئے ہیں جن سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ دنیا کے بہت سارے ممالک نے کرونا وائرس کا مقابلہ کرنے کے لئے سخت معاشی لاک ڈاؤن نافذ کیے اور بہت سارے دیگر سیکٹرز کو گھر سے کام کرنے پر مجبور کیا۔ تاہم بد قسمتی سے ترقی پذیر ممالک کو جیسے کہ پاکستان میں بعض شعبوں کو بند کرنے سے لوگوں کی فلاح و بہبود کی بابت بڑی بھاری قیمت چکانی پڑی۔ اسی طرح کے دیگر مسائل میں ماہرین نے پاکستان میں ہونے والے کرونا وائرس سے عوامی پالیسی کے لیے کچھ مفید نتائج اخذ کیے ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1: کرونا وائرس سے متعلق بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ زندگیوں کو بچانے کے لئے ڈیٹا اور شواہد پر مبنی پالیسی سازی پر انحصار کرنا بہت ضروری ہے۔
- 2: فیصلے اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر تک کی پالیسی سازی کے 'مضبوط مندرجہ ورک' پر مبنی ہونے چاہئیں۔
- 3: مستقل پروگراموں کے ذریعے نظر انداز کیے گئے صحت عامہ کے مختلف شعبوں میں سرمایہ کاری کریں۔
- 4: مؤثر سرکاری پیغام رسانی کے ذریعے عوام کیساتھ روابط رکھنا بھی انتہائی اہم ہے۔
- 5: آفات سے نمٹنے کی تیاری کو اپنائیں اور پورے ملکی ڈھانچے میں مؤثر نتائج حاصل کرنے کے لئے صلاحیت پیدا کریں۔

ذرائع: سیلج ایکسپریس

کیا کووڈ-19 نے صنفی عدم مساوات کو مزید بڑھا دیا ہے؟

عالمی وبائی مرض کرونا وائرس کے دوران کثیر الجہتی صنفی مساوات میں بڑی حد تک تفریق سامنے آئی ہے۔ خواتین کو ترقی پذیر ممالک میں بہت سے مسائل کا سامنا ہے اور معاشرے میں انہیں مردوں کے برابر اہمیت نہیں دی جاتی۔ پاکستان پہلے ہی عالمی صنفی مساوات کے نچلے درجہ پر ہے اور صنفی مساوات کی فہرست میں شامل دنیا کے تمام 153 ممالک میں سے 151 نمبر پر آتا ہے۔

پاکستان میں خواتین کو موبائل فون، انٹرنیٹ سروس اور صحت عامہ کی معلومات تک رسائی میں شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ کرونا وائرس جیسی عالمی بیماری میں یہ تفریق خواتین کو مزید غربت میں دھکیل دے گی۔

اس کی بنیادی وجہ خواتین کا غیر رسمی شعبوں میں کم اجرت پر کام ملنا ہے۔ یہ چیز خواتین پر صحت کی ہنگامی صورتحال کے پیش نظر زیادہ مالی ضرورت کی صورت میں منفی اثر ڈالتی ہے۔ مزید یہ کہ خواتین کو گھریلو ذمہ داریوں کا بھی سامنا کرنا ہوتا ہے اس لیے وہ بیماری کے دوران صحت کی دیکھ بھال کے مسائل کا شکار ہو جاتی ہیں۔

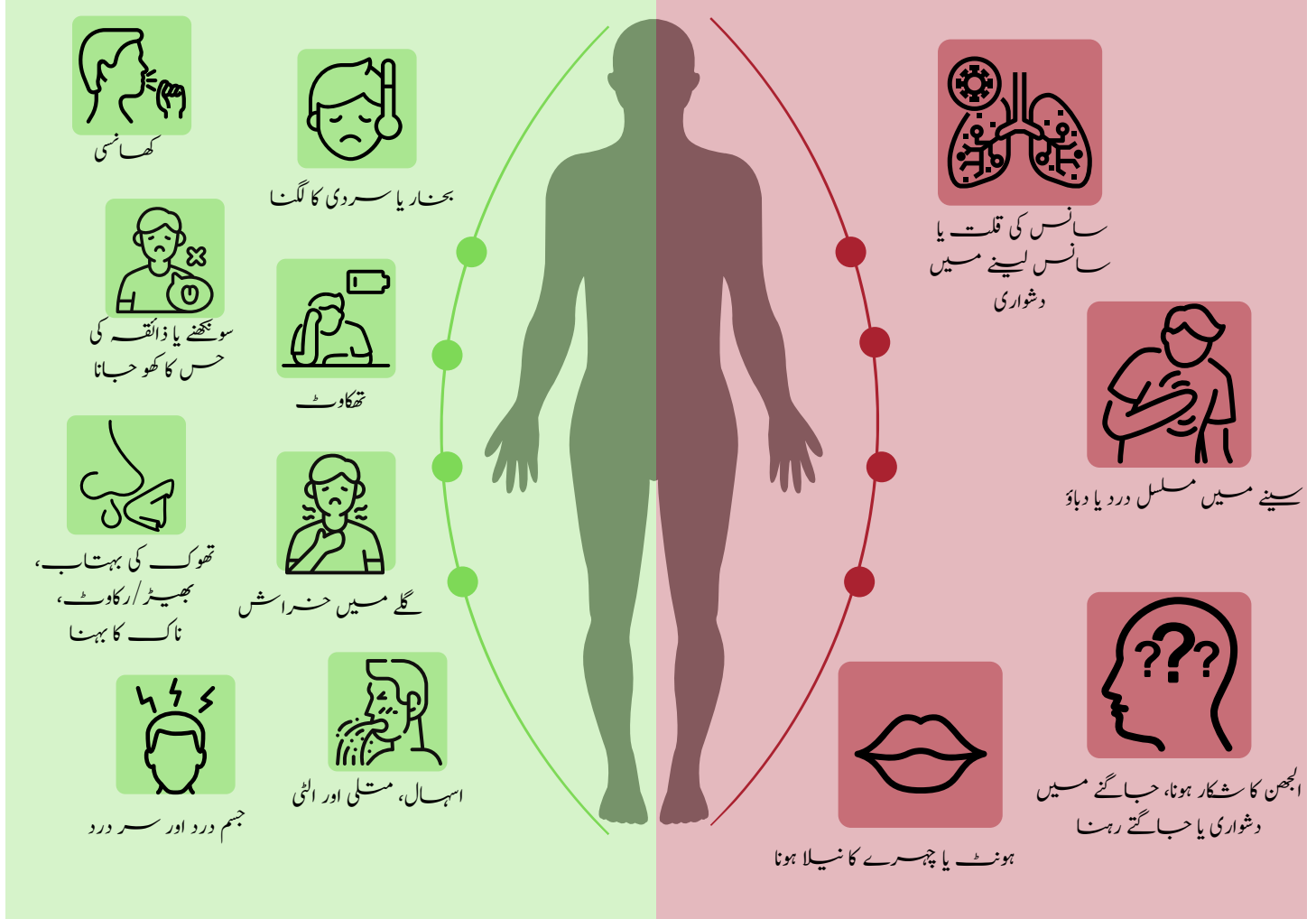
ان تمام مسائل کے باوجود پاکستانی عورتیں بیماری کا مقابلہ کرنے کے لئے فرنٹ لائن پر موجود رہی ہیں۔ مثال کے طور پر ملک کے صحت کے شعبے میں تمام ملازمین میں سے تین چوتھائی سے بھی زیادہ خواتین ہیں، اور خواتین کی گھر گھر ویبھی نیشن مہم نے عالمی وباء کے دوران ایک کلیدی کردار ادا کیا ہے۔ تاہم پالیسی سازوں کے لیے اس بات کو سمجھنا بڑا ضروری ہے کہ ملک کی آدھی آبادی پر مشتمل خواتین کی محرمیوں کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح خواتین کے لئے کرونا سے متعلق معلومات اور سہولیات کی فراہمی کو بھی یقینی بنایا جائے تاکہ انہیں مالی یا کوئی دیگر نقصان نہ اٹھانا پڑے



کورونا وائرس کی ہلکی بمقابلہ شدید علامات

کورونا وائرس کی کوئی علامات کو ہلکا سمجھا جاتا ہے؟

کورونا وائرس کی کوئی شدید علامات ہیں؟



اگر آپ کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ اوپر دی گئی شدید علامات کا سامنا کر رہے ہیں یا کسی ایسی علامت کا شکار ہیں جو آپ کو خطرناک محسوس ہو رہی ہو تو 911 پر کال کریں یا اپنے مقامی ایمرجنسی ریسپانس پر جائیں۔ سی ڈی سی کے مطابق آپریٹر کو مطلع کریں کہ ہو سکتا ہے آپ کورونا وائرس کا شکار ہوں۔



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
حیدر آباد	لیاقت یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز (LUMHS)، لبرٹی مارکیٹ چکر، لیاقت یونیورسٹی اسپتال کے قریب، حیدر آباد، سندھ
خیبر پور	گیمٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز ، گیمٹ، خیبر پور، سندھ
پشاور	حیات آباد میڈیکل کمپلیکس ، فیز 4 فیز 4 حیات آباد، پشاور، کے پی
مردان	چغتائی لیب، مردان پوائنٹ، شمس روڈ، مردان، کے پی
ہری پور	ایکسل لیز، ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر 6، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب، کے پی
لاہور	شوکت خانم میموریل ہسپتال، 7 اے بلاک آر-3 ایم اے جوہر ٹاؤن، لاہور، پنجاب
ملتان	نشر ہسپتال، نشر روڈ، جسٹس حامد کالونی، ملتان، پنجاب
راولپنڈی	آرمڈ فورسز انسٹی ٹیوٹ آف پیٹھالوجی، ریخ 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، مظفر آباد، آزاد کشمیر
گلگت	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال، اسپتال روڈ، گلگت، جی بی
مزید شہروں کے لئے دیکھیں COVID-19 Health Advisory Platform	