ماہانہ بلیٹن

Gov-Her-Nance

گوہَرننس

کورونا وائرس کے خلاف سماجی ومعاشی مدافعت کو برقرار رکھنے میں خواتین کے کردار بارے اشاعت

پاکستانی معاشرے میں خاندان کی نگہداشت میں خواتین کا اہم کردار ہے اور کووڈ۔19 کی وجہ سے خاندان کی دیکھ بھال کی یہ ذمہ داری کئی گنا بڑھ گئی ہے۔ اعداد و شمار* کے مطابق ایک خاتون کا 83 فیصد وقت خاندان کے افراد کی دیکھ بھال، گھر کی نگہداشت اور اپنا ذاتی خیال رکھنے میں صرف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے خواتین کی نقل و حمل مردوں کی نسبت چار گنا کم ہے اور ان کے معلومات کے ذرائع انتہائی محدود رہ جاتے ہیں۔ اپنے خاندان کی بہتر نگہداشت کے لیے خواتین کے پاس اپ ڈیٹڈ (updated) معلومات کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اس بُلیٹن (bulletin) کا مقصد خواتین تک کووڈ۔19 سے متعلق خبریں پہنچانا ہے تاکہ وہ اپنی حفاظت، معاشرے اور مقامی گورننس (governance) کے امور سے آگاہ رہ سکیں۔

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان (Accountability Lab Pakistan) ہیلتھ ڈپارٹمنٹ آف کے پی اور جرمنی کی وزارتِ اکنامک کوآپریشن اینڈ ڈیولپمنٹ (جی آئی زیڈ) کی معاونت سے "کووِڈ۔19 کے دوران انتظامیہ (گورننس) کے تحت کورونا وائرس کے خلاف سماجی و معاشی مدافعت کو برقرار رکھنے میں خواتین کے کردار کو یقینی بنانا" مہم کے تحت یہ بُلیٹنز (bulletins) شائع کر رہا ہے۔ اس مہم کا مقصد خیبر پختونخوا کے تین اضلاع میں کووڈ۔19 کے منفی اثرات کے ساتھ ساتھ مستقبل میں آنے والی عالمی آفات اور صحت کے حادثات کے خلاف پسماندہ طبقات بالخصوص خواتین میں شعور پیدا کرنا اور اسے مستحکم کرنا ہے۔

اس بلیٹن میں حکومتی فیصلے، عوامی رائے، مصدقہ معلومات، مقامی گورننس اور صحت سے متعلق تحفظات کا احاطہ کیا جائے گا۔ ان بلیٹینز کا اردو میں ترجمہ کیا جاتا ہے اور ان کی کاپیاں خیبر پختونخوا کے تین اضلاع، پشاور، نوشہرہ اور مردان میں تقسیم کی جاتی ہیں۔

(*ذریعہ۔ یو این وومن)

افواہ

اگر آپ کروناوائرس کا شکار ہیں تو گرم پانی یا نمکین محلول کا استعمال کرنے سے آپ کروناوائرس سے محفوظ رہیں گے۔

غیر مصدقہ خبریں گردش کر رہی ہیں کہ اگر آپ کرونا وائرس کا شکار ہیں تو گرم پانی پینے، اس سے نہانے یا نمکین محلول سے ناک کے اندر کے حصے کو دھونے سے آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس حوالے سے ایسی تمام خبریں بے بنیاد اور جھوٹی ہیں۔

کووڈ-19 کا سبب بننے والا وائرس بہت چھوٹا ہے اور اسے گلے یا ناک کے حصے سے کلی کر کے یا دھونے سے ختم نہیں کیا جا سکتا۔ انفیکشن اور آلودگی سے بچنے کا بہترین طریقہ ویکسین لگوانا، ماسک پہننا، ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھنا اور سماجی فاصلے کو برقرار رکھنا ہے۔

ذریعہ: جان ہاپکن

حقیقت

کووڈ-19 ویکسین کے الرجی جیسے شدید ضمنی اثرات ہیں؟

یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اس ویکسین کے ضمنی اثرات بھی دوسری ویکسینز کے ضمنی اثرات جیسے ہیں، جیسے پٹھوں میں درد ہونا، سردی لگنا اور سردرد کا ہونا۔ اگرچہ یہ انتہائی محدود ہے تاہم ویکسین میں استعمال کیے گئے اجزاء سے شدید الرجی جیسے رد عمل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

اس لئے طبع ماہرین یہ تجویز کرتے ہیں کہ وہ لوگ جنہیں ماضی میں الرجی کے شدید رد عمل جیسے انفیلیکس (شدید اور ممکنہ طور پر جان لیوا رد عمل جیسا کہ الرجی) کا سامنا رہا ہے, ڈاکٹر سے پوچھ کر لگوائیں۔

ذریعہ: صحت

کوروناوائرس (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 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 کم از کم 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)

موٹاپا ویکسین کے تحفظ کو کمزور کر سکتا ہے، غیر ویکسین شدہ موٹاپے کے شکار افراد کو وائرس سے شدید خطرہ ہو سکتا ہے۔

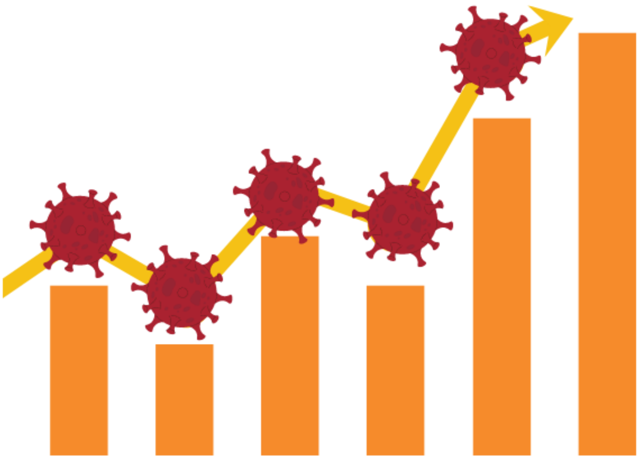
ترکی کے شہر استنبول سے پروفیسر وولکان ڈیمیرہان یومک کی طرف سے کی گئی ایک تحقیق کے مطابق، شدید موٹاپا ان لوگوں میں بھی کووڈ-19 کی ویکسین کی تاثیر کو کمزور کر سکتا ہے جو کبھی بھی کرونا وائرس کا شکار نہیں ہوئے۔ اس تحقیق کے مطابق بغیر وائرس کا شکار وہ لوگ جنہوں نے پہلے سارس کووڈ-2 لگوائے بغیر پی فائزر ویکسین لگوائی اور وہ شدید موٹاپے کا شکار ہیں ان لوگوں میں عام افراد کی نسبت اینٹی باڈی کی سطح تین گنا کم تھی۔ اسی طرح سینوویک حاصل کرنے والے شدید موٹاپے کا شکار لوگوں میں اینٹی باڈی کی سطح عام وزن رکھنے والے افراد کی نسبت 27 گنا کم تھی۔ یہ اعداد و شمار نیدرلینڈ کے شہر ماسٹرچٹ میں موٹاپے کے حوالے سے یورپی کانگریس پر پیش کیے گئے۔ جب پہلے سے کرونا وائرس کے شکار 70 رضاکاروں پر مشاہدہ کیا گیا تو یہ بات سامنے آئی کہ شدید موٹاپے والے اور بغیر موٹاپے والے افراد میں اینٹی باڈی سطح ایک جیسی تھی۔

لیکن نئی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ شدید موٹاپے میں مبتلا بالغ افراد (18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے) عام وزن والے افراد کے مقابلے میں کووڈ-19 ویکسین کے بعد کمزور مدافعتی نظام پیدا کرتے ہیں۔

ذریعہ: روزانہ سائنس ٹیک

کیا کووڈ-19 میں مزید اضافے کا امکان ہے؟

کووڈ-19 سے متعلقہ بی اے 4 اور بی اے 5 دو نئی لہروں کے طور پر سامنے آ چکی ہیں اور یہ ممکنہ طور پر سارس کووڈ-2 کے آثار ہو سکتے ہیں۔ اومیکرون وائرس کے چھ ماہ بعد جنوبی افریقہ میں محققین نے اس وائرس کی دو نئی ذیلی اقسام کی شناخت سے یہ بتایا کہ کرونا وائرس میں اضافہ ان دو ذیلی اقسام کی وجہ سے ہے۔ پچھلے چند ماہ میں جاری ہونے والے متعدد مطالعات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ بی اے 4 اور بی اے 5 اومیکرون کی دیگر اقسام کی نسبت زیادہ تیزی سے منتقل ہونے والی اقسام ہیں۔ یہ ذیلی اقسام لوگوں کو پہلے انفیکشن کے بعد لگنے والی ویکسین سے پیدا ہونے والی مدافعت کے اثر کو زائل بھی کر سکتی ہیں۔



جنوبی افریقہ کے شہر جوہانسبرگ میں یونیورسٹی آف وٹ واٹر سرینڈ کے ماہر وائرلوجسٹ پینی مور کے مطابق، "ہم یقینی طور پر بحالی کیطرف گامزن ہیں اور موجودہ اضافہ بھی اومیکرون کی دو ذیلی اقسام بی اے 4 اور بی اے 5 کی وجہ سے ہے"۔ پینی مور کی ٹیم وائرس کے مختلف الانواع اور نئی سامنے آنے والی اقسام کا مطالعہ کرتی ہے۔ پینی مور کہتی ہیں کہ صرف میری لیب میں چھ افراد ایسے ہیں جو بیمار ہیں۔

تاہم مختلف سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بی اے 4 اور بی اے 5 نئی ذیلی اقسام ایسی نہیں ہیں کہ جو جنوبی افریقہ یا کسی اور جگہ ہسپتالوں میں کرونا کے شکار لوگوں کی تعداد میں اضافہ کریں۔ بڑی تعداد میں لوگوں کو سابقہ مختلف انفیکشنز کی وجہ سے لگنے والی ویکسینز سے پیدا قوت مدافعت نئی سارس کووڈ-2 کے نقصانات کو کم کر سکتی ہے۔

ذریعہ: قدرتی

ایکسپرٹ انٹرویو

ہم نے اس دفعہ کے بلیٹن کے لئے پریس انفارمیشن ڈپارٹمنٹ اور براڈکاسٹ اسلام آباد کی ڈپٹی ڈائریکٹر مس ظل ہما کا انٹرویو کیا ہے۔ وہ آکسفورڈ یونیورسٹی میں آکسفورڈ ساؤتھ ایشین سوسائٹی کی بانی صدر بھی ہیں۔ سوسائٹی کا مقصد جنوبی ایشاء کے پالیسی مسائل پر طلباء کے درمیان تعاون کو بڑھانا اور علاقائی امن کو فروغ دینا ہے۔ ظل ہما کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ ان کا نام برطانیہ میں پانچ بہترین ماسٹرز اسٹوڈنٹ آف دی ائیر پوسٹ گریڈ ایوارڈ میں بھی شامل کیا گیا تھا۔

کووڈ-19 پھیلنے کے بعد میڈیا انڈسٹری میں کیا تبدیلیاں رونما ہوئیں؟

جواب: کووڈ-19 نے آن لائن اور ریموٹ جرنلزم کا آئیڈیا متعارف کروایا۔ اسی طرح ٹاک شوز میں ٹیکنالوجی کا استعمال بھی عام ہو گیا ہے۔ کووڈ-19 کے دوران ٹیکنالوجی کے کامیاب تجربات کے بعد اب مہمان مقررین کو ٹی وی پرگروموں میں آن لائن لیا جا سکتا ہے۔ سوشل میڈیا پر حقیقی مسائل سے لیکر افواہوں کی بھرمار نے معلومات کی صداقت اور تصدیق پر سوالات کھڑے کر دیئے ہیں۔ افواہوں اور جعلی خبروں کا مقابلہ کرنا حکومت کے لئے ایک اہم مسلہ بن گیا ہے۔ معاشرہ سوشل میڈیا کی اخلاقیات اور اصولوں پر بحث کر رہا ہے۔ اس دوران بہت سے صحافی آن لائن صحافت کیطرف چلے گئے، انہوں نے اپنے ذاتی چینلز اور ورچوئل سیشنز کا انعقاد شروع کر دیا ہے۔ اسی طرح کووڈ-19 نے میڈیا انڈسٹری کے لئے ایک بڑے مالی بحران کو بھی جنم دیا۔ بہت سے صحافیوں کو نوکریوں سے نکالا گیا اور کئی کئی مہینوں تک تنخواہیں نہیں دی گئیں۔

کووڈ-19 سے متعلق افواہیں اور جعلی خبریں کیسے پھیل رہی ہیں؟

کووڈ-19 سے متعلق افواہوں اور جعلی معلومات کے پھیلنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ کووڈ-19 کی پہلی لہر کے دوران، عوام کو اس کے نئے ہونے کی وجہ سے غیر یقینی کی سی صورتحال کا سامنا تھا۔ دنیا کے تمام ممالک مختلف علاج اور حفاظتی اقدامات کے تجربات کر رہے تھے جس کی وجہ سے افواہیں اور غلط معلومات پھیلیں۔ اس سلسلے میں دوسری وجہ سوشل میڈیا صارفین کا بغیر تصدیق کے خبروں کو سیئر کرنے کا غیر ذمہ دارانہ رویہ ہے۔ اس میں سوشل میڈیا پر خبریں شیئر کرنے یا مختلف پوسٹیں لگانے کے دوران ان کی تصدیق نہ کرنا شامل ہیں۔ عام عوام اسی خبر پر یقین کرتے ہیں جو سوشل میڈیا پر شئیر کی جاتی ہے اور پھر اسے آگے شئیر کر دیتے ہیں۔ اس لئے یہ بڑا اہم ہے کہ کوئی بھی خبر سوشل میڈیا پر شئیر کرنے سے پہلے اس کی تصدیق کی جائے۔

کووڈ-19 کے دوران میڈیا کو رپورٹنگ کے دوران کونسا بڑا مسئلہ درپیش تھا؟

میڈیا انڈسٹری کو رپورٹنگ کے دوران بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ شروع میں کرونا وائرس کے منفی پہلوؤں کے بارے میں غیر یقینی کی صورتحال تھی۔ ترقی یافتہ ممالک تکنیکی ترقی اور مالی وسائل میں پاکستان سے بہت آگے تھے تاہم انہیں بھی بڑے انسانی اور مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑا۔ خوف کا ایک عالم تھا، جس کی وجہ سے افواہیں پھیل رہی تھیں اور عوام کو گمراہ کیا جا رہا تھا۔ اس طرح کے ماحول میں میڈیا کے لئے سب سے بڑا چیلنج درست اور مستند معلومات حاصل کرنا اور پھر انہیں عوام تک فراہم کرنا تھا۔ افواہوں کا مقابلہ کرنے اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں بڑے پیمانے پر آگاہی پیدا کرنے کے لئے معتبر ذرائع تک رسائی بہت ضروری تھی۔

حکومت نے انفوڈیمکس کا کیسے انتظام کیا اور یہ لوگوں کے لئے کیسے نقصان دہ ہو سکتا ہے؟

حکومت پاکستان نے وبائی امراض کے دوران انفوڈیمکس کے انتظام کے لئے بہت سے اقدامات کئے تھے۔ سب سے پہلے حکومت پاکستان نے عالمی ادارہ صحت کیطرف سے جاری کردہ ہدایات کو قریب سے دیکھا اور پھر من وعن ان ہدایات پر عمل کرنے کی ترغیب دی۔ حکومت نے روزانہ کی بنیاد پر ملک میں وبائی صورتحال کی محتاط نگرانی کرنے اور ہنگامی صورتحال سے متعلق پالیساں بنانے اور ان پر عمل درآمد کرنے کے لئے نیشنل کمانڈ اینڈ کنٹرول سینٹر (این سی او سی) کو بطور ایک مرکزی ادارہ قائم کیا۔ این سی او سی نے روزانہ کی بنیاد پر پرنٹ، الیکٹرانک اور ڈیجیٹل میڈیا کے ذریعے عوام میں آگاہی پیدا کے لئے بروقت اور درست معلومات فراہم کیں۔

یوں این سی او سی میڈیا کیلئے مریضوں کی تعداد، اموات، پابندیوں اور احتیاطی تدابیر کے حوالے سے مستند معلومات کا مرکزی ذریعہ بن گیا۔ اسی طرح وزارت اطلاعات و نشریات نے میڈیا مہم کے ذریعہ بڑے پیمانے پر آگاہی پیدا کی، جس میں اشتہارات، عوامی خدمت کے پیغامات اور صحت کے متعلقہ حکام کے لئے پریس کانفرنس کا اہتمام کرنا، اور میڈیا کو درست معلومات فراہم کرنا شامل ہیں۔ اس وبائی مرض کے دوران میں وزارت انسانی حقوق میں کام کر رہی تھی۔ وزارت انسانی حقوق نے بھی معاشرے کے پسماندہ گروہوں کو درپیش مسائل اور ان کے لئے دستیاب علاج کو اجاگر کرنے کے لئے ایک سوشل میڈیا مہم شروع کی۔ انفوڈیمکس نقصان دہ ہیں اور اس میں تصدیق شدہ اور غیر تصدیق شدہ معلومات کا سیلاب شامل ہے۔ اس طرح کے انفوڈیمکس عام عوام میں الجھن پیدا کرتے ہیں کہ کس سمت میں چلنا ہے اور کونسے اقدامات اٹھانے ہیں۔ یہ حکومتی اداروں کے لئے کسی بھی ہنگامی صورتحال پر قابو پانے اور عوام کو پرسکون رکھنے میں بھی رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔

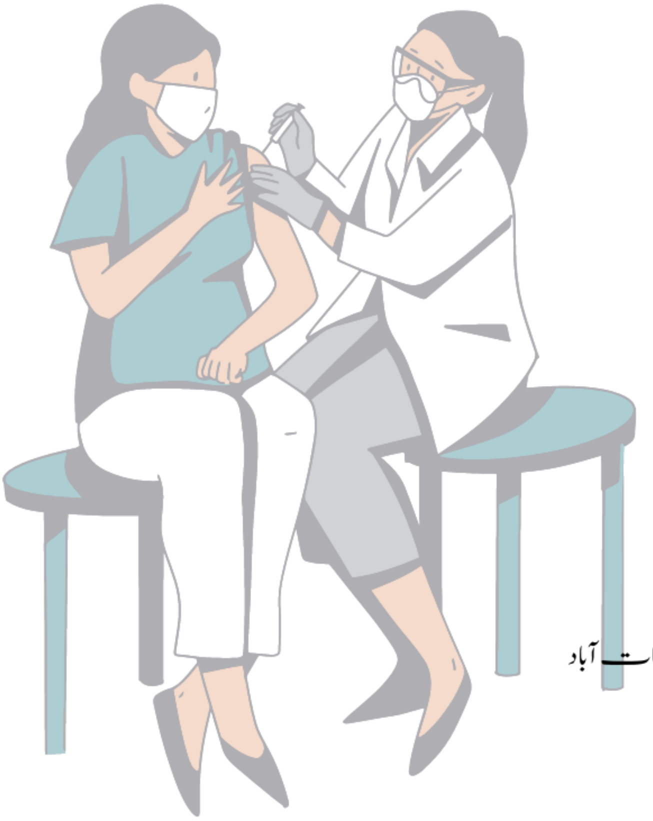
کووڈ-19 کے دوران صحافیوں کو رپورٹ کرنے کے دوران کن بنیادی مسائل کا سامنا کرنا پڑا اور حکومت نے ان مسائل کے حل کے لئے کیا اقدامات اٹھائے؟

عالمی وباء کے دوران میڈیا کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ وبائی امراض کے دوران عوام کو درپیش مسائل کی نشاندہی کرنے اور حکومت کی طرف سے ان مسائل کو حل کرنے کے لئے اٹھائے گئے اقدامات کو عوام تک پہنچانے میں ایک پل کا کردار ادا کر رہے تھے۔ پہلا مسئلہ افواہوں اور مفروضوں پر یقین کرنے کی بجائے درست معلومات حاصل کرنا تھا۔ حکومت نے میڈیا کو درست معلومات فراہم کرنے کے لئے مختلف چینلز قائم کیے۔ میڈیا کے لئے دوسرا بڑا مسئلہ وبائی مرض کے دوران اپنی حفاظت کو یقینی بنانا تھا۔ حکومت نے اپنے طور پر پوری کوشش کی کہ میڈیا کیساتھ بات چیت کرنے والے بھی احتیاطی تدابیر جیسا کہ ماسک پہننا، سینیٹائزر کا استعمال کرنا اور سماجی فاصلے کو برقرار رکھنے پر مکمل عمل درآمد کریں۔ میڈیا کو بھی اپنی حفاظت یقینی بنانے کے لئے حکومتی سطح پر رہنمائی دی گئی۔

کیا حکومت نے پالیسی لیول پر غلط معلومات کا مقابلہ کرنے یا خبروں کی تصدیق کے لئے کوئی ٹول یا نظام متعارف کروایا؟

بلکل ٹھیک اور درست معلومات فراہم کرنے کے لئے حکومت نے مختلف چینلز قائم کئے۔ ڈبلیو ایچ او کی طرف سے جاری کردہ رہنمائی کے مطابق، وزارت اطلاعات ونشریات اور این سی او سی کرونا وائرس کی مکمل معلومات کی فراہمی کا مرکز بن گئے۔ وزارت اطلاعات ونشریات نے عوام کی آگاہی کے لئے پرنٹ، الیکٹرانک اور ڈیجیٹل میڈیا پر بہت سی مہمات چلائیں۔ وزارت اطلاعات ونشریات کے سائبر اور ڈیجیٹل میڈیا ونگ کووڈ-19 کے دوران سوشل میڈیا پر چلنے والی جعلی خبروں اور افواہوں پر نظر رکھنے کے لئے متحرک رہے اور اس طرح کی تمام جعلی خبروں اور افواہوں کا تیزی سے مقابلہ کیا۔

ویکسین لگوانے کے مراکز



مردان

- ڈی ایچ کیو ہسپتال مردان
  03005921350
- مردان میڈیکل کمپلیکس مردان
  03339298814

نوشہرہ

- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال
  03005712208
- کیٹ ڈی ہسپتال-مانکی شریف
  03028318682

پشاور

- خیبر ٹیچنگ ہسپتال یونیورسٹی ٹاؤن
  03339677767
- حیات آباد میڈیکل کمپلیکس حیات آباد
  03005669116