

# گورننس

کورونا وائرس کے خلاف سماجی و معاشی  
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 امور اور دیکھ بھال، گھسری کی نگہداشت اور اپنا ذاتی خیال رکھنے میں صرف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے خواتین کی نقل و حمل مسدود کی نسبت چپا 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 بلیٹن (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 ڈیپارٹمنٹ آف پی اور سبر منی کی وزارت۔ اکنامک کوآپریٹیشن اینڈ ڈیولپمنٹ (جی آئی ڈی) کی معاونت سے "کووڈ-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 بلیٹنز (bulletins) شائع کر رہا ہے۔ اس مہم کا مقصد خیر پختہ نوجوان کے تین اضلاع میں کووڈ-19 کے منفی اثرات کے ساتھ ساتھ مستقبل میں آنے والی عالمی آفات اور صحت کے حادثات کے خلاف پیمانہ 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۔

# حقیقت



جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے کرونا وائرس سے بیمار ہونے سے بہتر اور قابل بھروسہ عمل ویکسین لگوانا ہے۔

جسم میں قوتِ مدافعت کے قیام کے لیے کووڈ-19 کا باعث بننے والے وائرس سے بیمار ہونے سے زیادہ قابل اعتماد ویکسین لگوانا ہے۔ کرونا وائرس کی ویکسین لگوا کر بیشتر امراض کووڈ-19 سے محفوظ رہے اور ایسے امراض جنہیں کووڈ-19 کے ممرض کا سامنا کرنا پڑا انہیں بھی صحت یابی کے بعد ویکسین لگوانے کے بعد زیادہ تحفظ ملا۔

ایک جائزے کے مطابق ایسے امراض جنہوں نے کووڈ-19 سے صحت یابی کے بعد ویکسین نہیں لگوائی وہ ویکسین لگوانے والے امراض کے مقابلے میں دو گنا زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔

پاکستان میں دستیاب تمام ویکسینز کووڈ-19 سے بچاؤ میں موثر ہیں کرونا وائرس کے ممرض کا شکار امراض مستقبل میں اس بیماری سے کچھ حد تک محفوظ رہ سکتے ہیں جسے قدرتی قوتِ مدافعت بھی کہتے ہیں مگر اس کا انحصار کرونا وائرس کے شدید یا نارمل معتدل ہونے، انفیکشن کے وقت اور مریض کی عمر پر ہو سکتا ہے، کرونا وائرس کی ویکسین لگوانا اس سے بیمار ہونے سے زیادہ محفوظ اور بہتر ہے۔ کرونا وائرس سے تحفظ کی ویکسین آپ کو بیمار کیے بغیر جسم میں اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے۔

ویکسین لگوا کر آپ اپنے ارد گرد امراض کو بھی محفوظ بناتے ہیں بالخصوص ایسے امراض کو جنہیں کرونا وائرس کا شدید ممرض لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کرونا وائرس کا ممرض لاحق ہوتا ہے تو آپ اس ممرض کو دیگر امراض کو منتقل کر سکتے ہیں، آپ کو ایک مرتبہ کرونا وائرس کا سامنا کرنے کے بعد طویل عرصے تک مختلف مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔

Source: muhealth.org

# افواہ



کووڈ-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کا مطلب ہے کہ آپ کرونا وائرس سے محفوظ ہیں "مذکورہ بالا بیان غلط ہے"

اگر آپ کرونا وائرس کا ٹیسٹ کرواتے ہیں اور اس کا نتیجہ منفی آتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ جس وقت آپ کا ٹیسٹ کیا گیا اس وقت آپ کے جسم میں کرونا وائرس کا انفیکشن نہیں تھا یا ٹیسٹ منفی آنے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ نے کرونا وائرس سے متاثرہ فرد / اشیا سے رابطے کے بعد ٹیسٹ جلدی کروالیا ہو۔

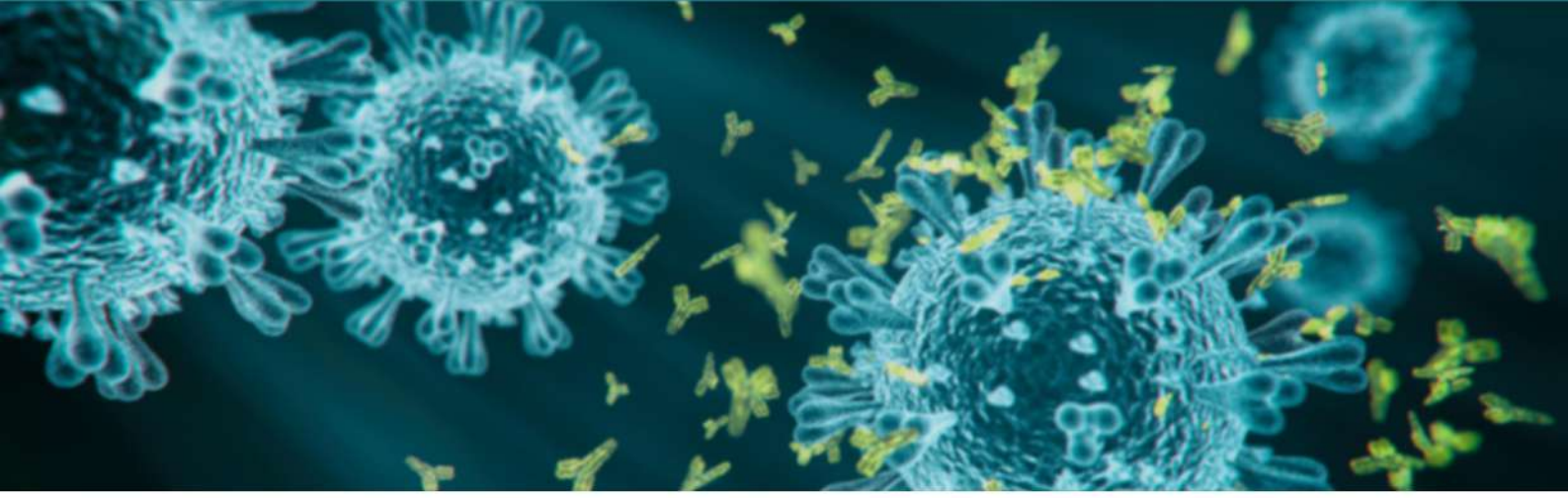
مزید برآں، کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ مستقبل میں بھی محفوظ رہیں گے یا آپ نے مطلوب قوتِ مدافعت حاصل کر لی ہے۔

کرونا وائرس سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر ہر کسی کو اختیار کرنی چاہئیں ان احتیاطی تدابیر میں کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین، بوٹر شانس، دوسروں سے جسمانی و سماجی مواصلہ برقرار رکھنا، مقررہ وقت پر اختیار کرنا، کمروں میں ہوا کے گزر کا انتظام یقینی بنانا، کھانٹے یا چھینکتے وقت ناک اور منہ کو ڈھانپنا، بار بار ہاتھ دھونا اور گندے ہاتھوں کو اپنے چہرے سے دور رکھنا شامل ہیں۔ کرونا وائرس کی منتقلی کے خدشے کو کم سے کم رکھنے کے لیے عوامی مقامات پر چہرے پر ماسک لگانا ضروری مقرر دیا گیا ہے



Source: Johns Hopkins Medicine





## کرونا وائرس لوٹ آیا

دنیا کے بیشتر ممالک نے کرونا وائرس کو خیر باد کہتے ہوئے معمول کی زندگی کا آغاز کر دیا تھا۔ کئی ممالک نے کرونا وائرس کے نئے ٹیسٹوں کے بارے میں رپورٹ کرنا بند کر دیا تھا۔ بیشتر ممالک میں ماسک پہننے کی پابندی یا حتم ہو گئی تھی یا ماسک پہننے کی اہمیت کم ہو گئی تھی اور کرونا وائرس کے ٹیسٹ کرنے کی تعداد میں نمایاں کمی واقع ہو چکی تھی۔ کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین لگوانے والے امراض کی تعداد میں شدید کمی واقع ہو چکی ہے اور ایسے میں خدشہ ہے کہ امیر ممالک میں ذخیرہ کی گئی ویکسین کی دسیوں لاکھوں خوراکیں ضائع ہو جائیں جبکہ دوسری طرف دنیا کے کئی ممالک میں لاکھوں امراض و ویکسین لگوانے سے محروم ہیں۔ دنیا بھر کے لیڈرز کرونا وائرس کے دور سے آگے بڑھنے اور جغرافیائی سیاست کی باتیں کر رہے تھے۔ ملک کے اندر مسلسل وبائی صورتحال کو ملکی شہرت کے لیے خوفناک سمجھا جاتا تھا۔ لیکن سارس-سی اووی-2 (وہ وائرس جو کووڈ-19 کا باعث بنتا ہے) کو کوئی پروا نہیں کہ دوسرے اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس کی نئی نئی اقسام اور ان کی ذیلی اقسام کامیاب تسلسلی سے ہمارے سامنے آتی جا رہی ہیں۔ اب کووڈ-19 کے ٹیسٹوں کی تعداد مختلف ممالک بشمول امریکہ، برطانیہ، متحدہ عرب امارات، بھارت اور پاکستان میں آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

اہم متحدہ عرب امارات کے علاوہ نئے سامنے آنے والے ٹیسٹوں کی تعداد اتنی زیادہ نہیں جتنی پہلی لہروں کے دوران تھی۔ نئے ٹیسٹوں کی تعداد میں کمی کی وجوہات ہیں۔ حکومتوں کی طرف سے ٹیسٹوں میں کمی واقع ہو رہی ہے جبکہ لوگ علامات کے باوجود بھی کرونا وائرس کا ٹیسٹ کروانے سے کتراتے ہیں۔ کرونا وائرس کی علامات کے حامل بہت سے مریض ریپڈ ٹیسٹ کا طریقہ کار اپناتے ہیں جو قومی سطح پر گئے جانے والے ٹیسٹوں میں شمار نہیں ہوتے۔

ان ساری وجوہات کی بنا پر حکومتوں اور عوام میں یہ گمان پیدا ہو گیا کہ زندگی معمول کی طرف لوٹ آئی ہے اور وہ کووڈ-19 وبا کے حنائی کی خوش فہمی میں مبتلا ہو گئے۔ تاہم متحدہ عرب امارات میں اب بھی عوامی معاملات پر جانے کے لیے کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروانا لازمی ہے اسی لیے وہاں اب بھی سامنے آنے والے نئے ٹیسٹوں کی تعداد پہلی لہروں کے مطابق ہے۔ ہسپتالوں میں داخل مریضوں کی تعداد میں اضافے کی بھی اطلاعات سامنے آ رہی ہیں تاہم یہ اعداد و شمار 2 سے 3 ہفتے پیچھے پرانے ہیں۔

Source: [tribune.com.pk](http://tribune.com.pk)

## کیا کرونا وائرس یا اس سے بچاؤ کی ویکسین ماہواری کے عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

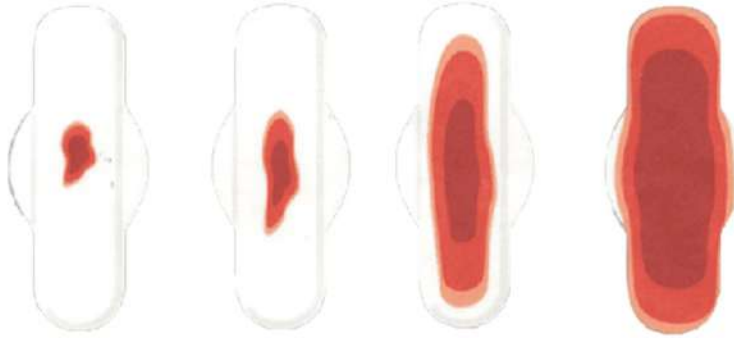
ماہواری بہت متحرک عمل ہے کبھی یہ بہت بھاری ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ اس کا انحصار ہماری جسمانی سرگرمی، بیرونی ماحول اور قوت مدافعت کا باعث بنتا ہے۔ والے عوام پر بھی ہے۔ نئی دہلی کے پالو ہسپتال میں کینسر اور ریبو ٹنک گائٹ کا لوجی ڈیپارٹمنٹ کی سینئر کنسلٹنٹ ڈاکٹر سارا کاپٹا کا کہنا ہے کہ تھوڑا سا ذہنی دباؤ ماہواری کے دنوں اور خون کی مقدار میں کمی یا اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہر مہینے ماہواری کے عمل میں معمولی رد و بدل پریشانی کی بات نہیں تاہم اگر آپ کو کرونا وائرس کے مریض کا سامنا کرنے یا اس سے تحفظ کی ویکسین یا بوسٹر شٹ لگوانے کے بعد زیادہ تبدیلیوں کا سامنا ہے تو یہ آپ کے ذہنی دباؤ کے باعث نہیں۔ آپ سائنسی طور پر شناخت کیے گئے جوم کا حصہ ہیں۔

سائنس ایڈوانسز حیریدے میں 15 جولائی کو شائع ہونے والا سروے کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین لگوانے سے دو ہفتے پہلے اور بعد کے ماہواری کے تجربات کے بارے میں بہترین تجزیہ پیش کرتا ہے۔ اس سروے کے مصنفین کا کہنا ہے کہ یہ تبدیلیاں خطرناک نہیں تاہم یہ واضح ہے کہ بعض خواتین کو ماہواری کے عمل میں مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔



سروے میں شریک 42% خواتین نے کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین لگوانے کے بعد ماہواری کا خون زیادہ آنے کی شکایت کی ان میں سے چند نے ویکسین لگوانے کے ایک ہفتہ بعد اس تجربے کا بتایا جبکہ بعض کو 14 دن بعد یہ تبدیلیاں محسوس ہوئیں۔ تاہم تمام خواتین اس تبدیلی سے نہیں گزریں۔ 43 اعشاریہ 6 فیصد خواتین کے مطابق انہیں ماہواری کے عمل میں کوئی تبدیلی محسوس نہیں ہوئی جبکہ 14 اعشاریہ 3 فیصد خواتین نے ویکسین لگوانے کے بعد ماہواری کا کم خون آنے کی شکایت کی۔

عالمی سطح پر کیے گئے جائزوں میں بھی ایسے ہی نتائج سامنے آئے۔ ناروے کے انسٹیٹیوٹ آف پبلیک ہیلتھ کے جنوری 2022 کے شمارے میں کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین اور ماہواری کے عمل میں تعلق کے جائزہ میں 18 سے 30 سال عمر کی خواتین کے ماہواری کے عمل میں تغیر پایا گیا۔



8 فیصد خواتین نے ویکسین کی پہلی خوراک سے قبل بھاری ماہواری کی شکایت کی جبکہ 14 فیصد نے پہلی خوراک کے بعد ماہواری کا عمل معمول سے بھاری ہونے کا بتایا۔ تقریباً 9 فیصد خواتین نے پہلی خوراک سے قبل طویل یا مختصر ماہواری کی شکایت کی جبکہ 12 فیصد کو پہلی خوراک کے بعد ان مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ 11 فیصد خواتین کو پہلی خوراک لگوانے سے قبل جبکہ 15 فیصد کو پہلی خوراک کے بعد تکلیف دہ ماہواری کا سامنا کرنا پڑا۔ سروے کی شہکار کو ویکسین کی دوسری خوراک لگوانے پر بھی پہلی خوراک والی علامات کا ہی سامنا کرنا پڑا۔ تاہم جائزے کے مطابق، پہلی خوراک لگوانے کے 2 سے تین ماہ اور دوسری خوراک لگنے کے بعد ماہواری کا عمل معمول پر آ گیا۔

Source: [Lifestyle News, The Indian Express](#)







# ایکسپرٹ انسٹرویو

اس ماہ کے ایکسپرٹ انسٹرویو میں ہم نے صحت کی ایک ماہر سے خواتین کی صحت پر کرونا وائرس کے اثرات کے بارے میں بات چیت کی۔ انسٹرویو دینے والی ماہر حسنا تون کی خصوصی درخواست پر ہم نے ان کا نام صیغہ راز میں رکھا ہے۔

1- یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ گزشتہ 2 سال کے عرصہ میں کرونا وائرس کی وبا کی وجہ سے محدود نقل و حرکت کے باعث خواتین کی صحت کی سہولیات تک رسائی کافی متاثر ہوئی۔ آپ کے خیال میں اس کا خواتین کی جسمانی صحت پر بالعموم کیا اثر ہوا؟

پاکستان میں کرونا وائرس کے آغاز سے قبل بھی خواتین کی صحت کی سہولیات تک رسائی انتہائی محدود تھی تاہم اس وبا کے آنے سے اس مسئلے میں مزید اضافہ ہوا۔ صحت کی سہولیات تک رسائی مزید محدود ہونے سے خواتین پر جسمانی سے زیادہ نفسیاتی اثر ہوا۔ ایشین جبریل آف سائیکشٹری (والیم 56) میں شائع ہونے والے ایک تجزیے کے مطابق حاملہ خواتین میں ذہنی دباؤ 42 فیصد جبکہ کرونا وائرس کے نتیجے میں ہونے والا ذہنی دباؤ 25 فیصد تھا۔ یہ دیکھا گیا کہ حاملہ خواتین خود سے زیادہ دوسروں کے لیے پریشان تھیں۔ کم عمر حاملہ خواتین میں زیادہ اضطراب اور افسردگی پائی گئی۔

- کیا اس بات کا کوئی ثبوت ہے کہ کرونا وائرس حاملہ خواتین پر منفی اثر دکھاتا ہے؟ اگر ہاں تو برائے مہربانی اس سے تفصیلاً آگاہ کریں 2



یہی خواتین جو حاملہ ہیں یا حامل ہی میں حمل کے عمل سے گزری ہیں وہ کرونا وائرس کی شدید علامات کے خطرے سے دوچار ہیں۔ شدید علامات کا مطلب ہے کہ شاید آپ کو ہسپتال داخل ہونا پڑے، آپ کے سانس کے مسائل سے نمٹنے کے لیے آپ کو انتہائی نگہداشت کے یونٹ یا وینٹیلیٹر پر منتقل کرنا پڑے۔ کرونا وائرس کے باعث یہ بھی خدشہ ہو سکتا ہے کہ حاملہ خواتین حمل کے 37 ویں ہفتے کے آغاز سے قبل ہی (قبل از وقت) بچے کو جنم دے دیں۔ ایسی حاملہ خواتین جنہیں کرونا وائرس کا مرض لاحق ہو جائے ان میں اس خطرے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں کہ وہ سر دہ بچے کو جنم دیں یا ان کا حمل ضائع ہو جائے، حاملہ خواتین جنہیں صحت کے دیگر مسائل مثلاً شوگر کا عارضہ لاحق ہو، کو بھی کرونا وائرس کے شدید مرض میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں اور کرونا وائرس کی علامات محسوس کر رہی ہیں یا کسی کرونا وائرس کے مریض سے رابطے میں رہی ہیں تو فی الفور اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اپنی ڈاکٹر سے ملنے سے پہلے اپنا کرونا وائرس کا ٹیسٹ کروائیں اور وقت سے پہلے اپنی علامات کے بارے ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔

کردنا دواؤں سے مرض سے گزرنے والی خواتین کے ماہواری کے عمل میں حائل کے حوالے سے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز پر بحث جاری ہے، کیا واقعی ایسا ہی ہے؟

مارچ 2022 میں شائع ہونے والے میکروویک کلینیکل ٹرائل کے اعداد و شمار کے مطابق بچے پیدا کرنے کی عمر کی خواتین کی 50 سے 60 فیصد خواتین نے بلا تخصیص ویکسین کی قسم کے پھلے خوراک لگوانے کے بعد ماہواری کے عمل میں بے



فتاعدگی کی شکایت کی تاہم 90 فیصد خواتین میں بے فتاعدگی 2 ماہ کے اندر بغیر کسی پیچیدگی یا علاج کے ٹھیک ہو گئی۔ کرونا وائرس سے بچاؤ کی ویکسین کے آغاز سے ہی دنیا بھر میں خواتین ویکسین لگوانے کے بعد اپنے ماہواری کے عمل میں بے فتاعدگی کی شکایت کر رہی ہیں۔

کراس سیکشنل تحقیق کے مطابق میتا (مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ) کے خطے میں 166 اعشاریہ 3 فیصد خواتین کو ماہواری کے عمل میں بے فتاعدگی کا سامن کرنا پڑا۔ ان میں سے 30 اعشاریہ 5 فیصد خواتین میں پہلے ہفتے جبکہ 86 اعشاریہ 8 فیصد میں ایک مہینے کے اندر ان علامات کا مشاہدہ کیا گیا۔ مزید برآں، 93 اعشاریہ 6 فیصد خواتین کی علامات 2 ماہ کے اندر ختم ہو گئیں۔

مستقبل میں ایسی وباؤں کی صورت میں خواتین کو کیسے خود کو تیار رکھنا چاہیے

صرف خواتین نہیں، سب کو اپنے آپ کو بدترین صورت حال کا سامن کرنے اور اس سے نمٹنے کے لیے خود کو تیار رکھنا چاہیے۔ جیسا کہ دنیا میں جنگ اور مہاجرین کی صورت ایک اور عالمی بحران سر پر منڈلا رہا ہے کوئی نہیں جانتا کہ مستقبل میں کیا ہوگا، تاہم جو مسزاحت خواتین نے عالمی وبا کے دوران دکھائی ہے وہ مستقبل کے بحرانوں میں اہم ہوگی

ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر رکھنا چاہیے

تحفظ، ذہنی صحت اور دیکھ بھال کے لیے ذاتی تحفظ کے سامان اور اقدامات سے اپنی حفاظت کو ترجیح بنانا ہوگا

نفس و جسم اور ورزش کو رواج دینا ہوگا۔

کسی طبی مسئلے کے آغاز سے قبل ہی ڈاکٹر سے باتاعدگی سے چیک اپ کا معمول اپنانا ہوگا۔





## ویکسین لگوانے کے مراکز

مردان

مردان میڈیکل کمپلیکس مردان  
03339298814

ڈی ایچ کیو ہسپتال مردان  
03005921350

کیٹ ڈی ہسپتال-مانگی شریف  
03028318682

نوشہرہ

حیات آباد میڈیکل کمپلیکس حیات آباد  
03005669116

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال  
03005712208

پشاور

خمیر بچنگ ہسپتال یونیورسٹی ٹاؤن  
03339677767