

ماہانہ بلیٹن

Gov-Her-Nance

گوہرننس

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



پاکستانی معاشرے میں خاندان کی نگہداشت کے حوالے سے خواتین کا کردار بہت اہم ہے جبکہ کووڈ-19 کی وجہ سے ان پر خاندان کی دیکھ بھال کی ذمہ داری مزید کئی گنا بڑھ گئی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق، ایک خاتون کا 83 فیصد وقت خاندان کے امور اور دیکھ بھال، گھر کی نگہداشت اور اپنا ذاتی خیال رکھنے میں صرف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے خواتین کی نقل و حمل مسدودوں کی نسبت چار گنا کم ہے اور ان کے معلومات کے ذرائع انتہائی محدود رہ جاتے ہیں۔ اپنے خاندان کی بہتر نگہداشت کے لئے خواتین کے پاس تازہ ترین (Updated) معلومات کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اس میگزین کا مقصد خواتین تک کووڈ-19 سے متعلق مستند خبریں پہنچانا ہے تاکہ وہ اپنی حفاظت، معاشرے اور معتمدی گورننس (Governance) کے امور سے آگاہ رہ سکیں۔

اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان (Accountability Lab Pakistan)، ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ آف پی اور حبر منی کی وزارت اکنامک کوآپریشن اینڈ ڈیولپمنٹ (جی آئی زی) کی معاونت سے "کووڈ-19 کے دوران گورننس پروگرام (Gov-HER-nance) کے تحت یہ میگزین شائع کر رہا ہے جس کا مقصد کرونا وائرس کے خلاف سماجی و معاشی مدافعت کو برقرار رکھنے میں خواتین کے کردار بارے آگاہی پھیلانا ہے۔ اس مہم کا مقصد خیر پختہ نوا 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 اقدامات، عوامی رائے، مصدقہ معلومات، معتمدی گورننس اور صحت سے متعلق تحفظات کا احاطہ کیا جائے گا۔

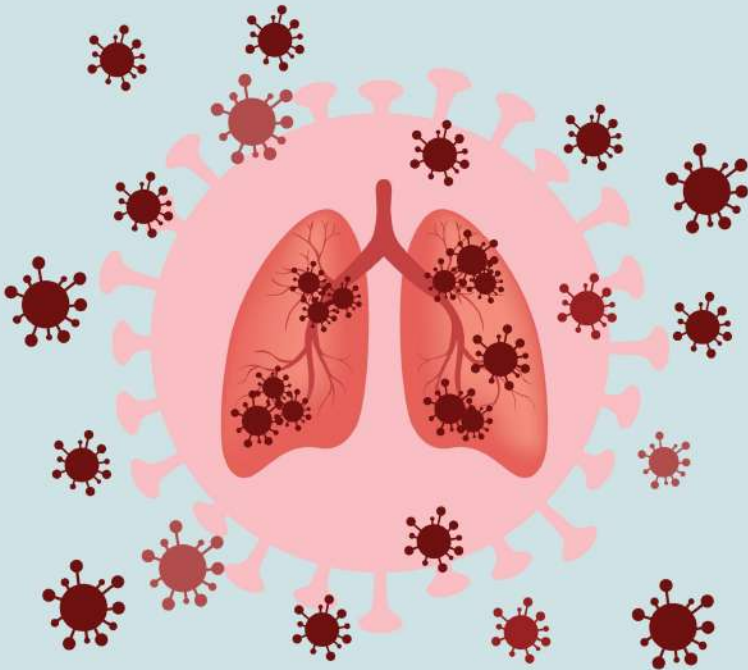
حقیقت



کووڈ-19 ہوا کے ذریعے نہیں پھیلتا۔

کووڈ-19 کا سبب بننے والا وائرس بنیادی طور پر ان بوندوں سے پھیلتا ہے جو کسے شخص کے کھانسنے، چھینکنے یا بولنے سے ہوا میں پھیلتی ہیں۔ یہ بوندیں ہوا میں معلق رہنے کے لئے بہت بھاری ہوتی ہیں اس لئے یہ جلدی سے فیرش یا سطح پر گر جاتی ہیں۔ اگر آپ وائرس سے متاثرہ شخص سے ایک میٹر سے کم فاصلے پر ہیں تو آپ بھی وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

اسی طرح کسی آلودہ سطح کو چھونے یا بغیر ہاتھ دھوئے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے بھی آپ وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ لہذا اپنے آپ کو وائرس سے محفوظ رکھنے کے لئے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں اور بار بار چھونے والی سطحوں کو حیراٹیم سے پاک کریں۔



SOURCE: [WORLD HEALTH ORGANIZATION](https://www.who.int):

افواہ



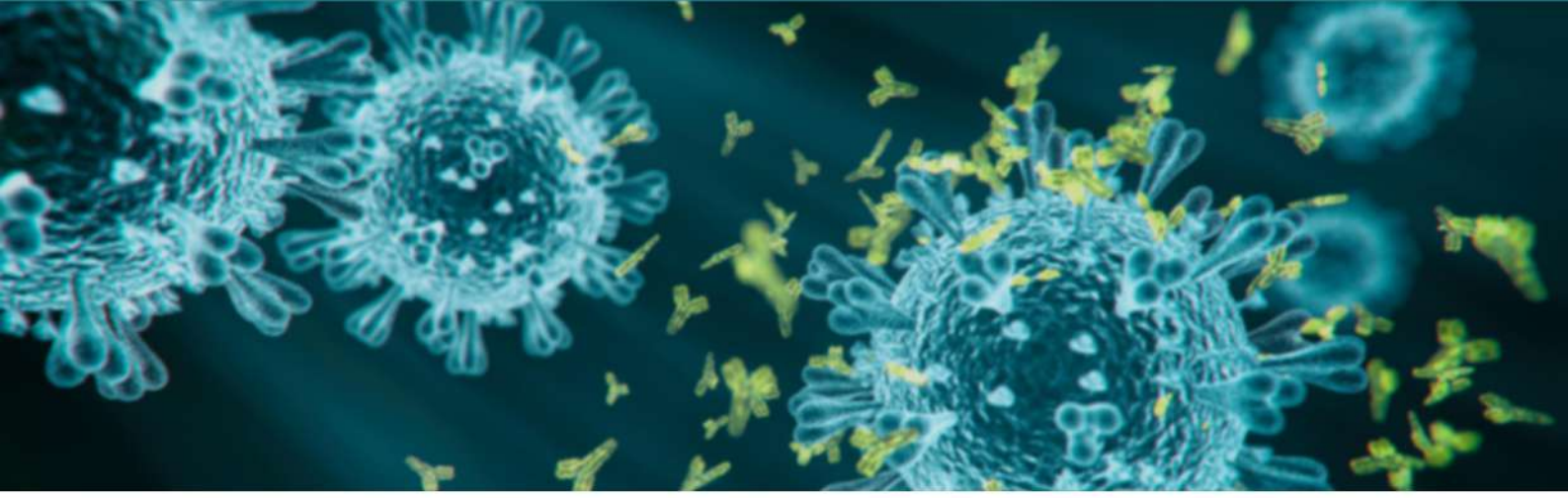
کووڈ وائرس غذا کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق ابھی تک ایسا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے جس سے یہ کہا جاسکے کہ غذا سے لوگوں میں کووڈ-19 پھیل سکتا ہے۔ اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے جو نشانہ ہی کرے کہ لوگوں کے کچھ کھانے پینے یا ٹنگنے سے وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین نے تحقیق سے یہ ثابت کیا ہے کہ وائرس چونکہ معدے کے تیزابی ماحول کے اندر جا کر غیر فعال ہو جاتا ہے تو اس لئے اس کے معدے تک پہنچنے اور بیماری کا سبب بننے کا امکان نہیں ہوتا۔

بین الاقوامی کمیشن آئی سی ایم ایس ایف نے بھی یہی نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اس بات کی کوئی دستاویزی شہادت موجود نہیں ہے کہ غذا کووڈ-19 کی منتقلی کا اہم ذریعہ ہے۔ کووڈ-19 کی منتقلی کا سب سے بڑا ذریعہ لوگوں کا ایک دوسرے کیساتھ فیر ہی تعلق رکھنا ہے۔ کووڈ وائرس کی منتقلی سے بچاؤ کے لئے بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ سماجی فاصلہ اختیار کیا جائے اور ہمیشہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق اچھی غذا کو برقرار رکھا جائے۔ متعدد بار اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور انفیکشن کے خطرے کو کم رکھنے کے لئے اپنے چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں۔



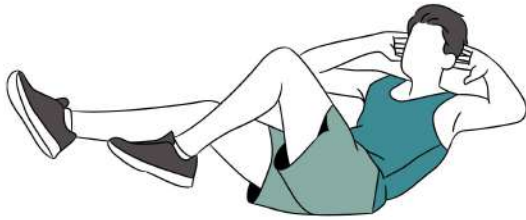
Source: [who.int](https://www.who.int)



باقاعدگی سے ورزش کو وڈ کے خطرات کو کم کر سکتی ہے۔

عالمی صحت کے اداروں کی طرف سے جاری کیے گئے اعداد و شمار کے تجزیے سے پتہ چلتا ہے کہ روزانہ تقریباً "20 منٹ کی ورزش آپ کے کووڈ-19 میں مبتلا ہونے یا اس بیماری سے شدید بیمار ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔ برٹش جبریل آف اسپورٹس میڈیسن میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق، باقاعدہ جسمانی سرگرمی کووڈ-19 کے انفیکشن، انفیکشن کی شدت، ہسپتال میں داخلے اور بیماری سے موت کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

1-8 ملین نوجوانوں کے اعداد و شمار پر کئے گئے سولہ بڑے عالمی مطالعات اور تجزیات کے مطابق، ہفتہ وار باقاعدہ جسمانی سرگرمی کو معمولات زندگی میں شامل کرنے سے لوگوں کو کووڈ-19 سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ محققین یہ تجویز پیش کرتے ہیں کہ 150 منٹ کی معتدل جسمانی سرگرمی یا 75 منٹ کی بھروسہ پور جسمانی سرگرمی کووڈ کے انفیکشن اور شدید بیماری کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرتی ہے۔



وہ لوگ جو ہفتہ وار جسمانی سرگرمیوں کو معمولات زندگی میں شامل کرتے ہیں، ان کے کووڈ کے ساتھ ہسپتالوں میں داخلے کے امکانات 36 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں



44 فیصد شدید بیماری کے نہ ہونے کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔



اعتادہ جسمانی سرگرمیوں کو اختیار کرنے والے لوگوں میں جسمانی سرگرمیوں میں شامل نہ ہونے والے لوگوں کی نسبتاً "11 فیصد انفیکشن کے

SOURCE: [FORBES](https://www.forbes.com)



اسی طرح ان لوگوں میں کووڈ سے موت کے امکانات بھی 43 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔

کووڈ-19 کے دماغ پر طویل مدتی اثرات ہو سکتے ہیں۔

کووڈ-19 دماغ سمیت تقریباً "جسم کے ہر حصے کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ 17 اگست کو لانسیت سائیکٹری میں 28-1 ملین کرونا سے متاثرہ لوگوں کے اعداد و شمار پر مشتمل سٹائٹس رپورٹ نے بچوں اور نوجوانوں پر کرونا کے ذہنی اثرات پر بڑی تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔

امریکہ اور کئی دیگر ممالک کے کرونا سے متاثرہ مریضوں کے اعداد و شمار پر مشتمل محققین کا تجزیہ بتاتا ہے کہ پہلے دو ماہ میں کووڈ سے متاثرہ امیراد کو ان لوگوں کی نسبتاً "زیادہ پریشانی اور اضطراب کا سامنا کرنا پڑا جن کو سانس کے دیگر انفیکشن کا سامنا تھا۔ کووڈ سے متاثرہ مریضوں کو تقریباً "دو سال کے عرصہ تک یادداشت کھونے، نفسیاتی مسائل اور مسرگی جیسی علامات کے خطرے کا زیادہ سامنا کرنا پڑا۔

دماغی تبدیلیاں جیسا کہ دماغ کے سکڑنے، کمزور روابط، سوچنے اور یادداشت میں کمی جیسی تبدیلیاں معتدل اثرات کے باوجود دماغی دھند کی وضاحت کر سکتی ہیں۔ مختلف اقام کی تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ شدید کووڈ انفیکشن ہی دماغ کو متاثر کر سکتا ہے۔ شدید کووڈ کا شکار امیراد کے دماغوں میں باہر موجود سوزش کے بینر دماغ کی بانستوں میں شامل ہو کر سوزش پیدا کر سکتے ہیں۔ خون کی شریانوں میں بھی تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

دماغی خلیات میں الزائمر کی بیماری (ایک نمونڈیر نیورولوجک عارضہ جس کی وجہ سے دماغ سکڑ جاتا ہے) جیسی تبدیلیاں لوگوں میں ہو سکتی ہیں۔ پہلی دفعہ ایک نئی تحقیق میں ہلکے انفیکشن (ایسا انفیکشن جس کی وجہ سے مریض کو ہسپتال میں داخل نہیں ہونا پڑتا) کے دماغ پر اثرات پر تحقیق کی گئی ہے۔

بہت سے ایسے لوگ جن کو کووڈ کا سامنا ہے اپنی ابتدائی علامات حل ہونے کے کافی عرصے بعد دماغی دھند، تھکاوٹ، سوچنے اور یادداشت کے مسائل کا بتاتے ہیں۔ یہ مسائل حتیٰ کہ ہلکے انفیکشن کے بعد بھی کئی مہینوں تک رہتے ہیں اور ان مسائل کو مجموعی طور پر طویل کووڈ کہا جاتا ہے۔

طویل کووڈ اب عام ہو چکا ہے اور کرونا سے کل متاثرہ امیراد میں سے آدھے سے زیادہ لوگوں کو طویل کووڈ ہو سکتا ہے چاہے وہ کووڈ کے ہلکے انفیکشن سے ہی متاثرہ کیوں نہ ہوں۔

SOURCE: [TIME](#)



ایکسپریٹ انسٹروویو



اس ماہ کے بلیٹن کے لئے ہم نے مس ٹمینٹ عسنی کا انسٹروویو کیا ہے۔ ٹمینٹ عسنی، پشاور میں ڈسٹرکٹ ایجوکیشن آفیسر (ڈی ای او) ایگزیکیوٹو ایسٹڈ سیکنڈری سکول کے طور پر فرائض سرانجام دے رہی ہیں۔ آپ نے پشاور یونیورسٹی سے انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشن اینڈ ریسرچ سے انسٹریٹجی ریلیشنز کی ڈگری حاصل کر رکھی ہے۔ آپ نے اس سے پہلے کے پی کے کے مختلف شہروں، مالاکنڈ، سوابی، سردان اور سوات میں بطور ڈی ای او کام کر رکھا ہے۔

اس انسٹروویو میں ہم نے اس پر بات کی ہے کہ کس طرح حکومت نے کرونا وائرس جیسی عالمی وبا کے دوران ٹیلی سکول "تعلیم گھر گھر" جیسی حکمت عملی کو لاگو کر کے ملک میں تعلیمی سرگرمیوں کو بحال کیا۔ اس کے ساتھ ساتھ ضلعی انتظامیہ کی طرف سے طالب علموں کی تعلیمی حیثیت کو چیک کرنے کے لئے مختلف اقسام کے تشخیصی ٹیسٹ بھی کرائے گئے۔

کرونا وائرس نے ملک میں دیگر صنعتوں کی طرح تعلیمی شعبہ کو بھی متاثر کیا ہے، آپ تعلیمی شعبے پر کرونا وائرس کے اثرات کو کیسے دیکھتی ہیں؟

جب یہ وبائی مرض مارچ 2020 میں پاکستان اور بالخصوص کے پی (خیبر پختونخواہ) میں آیا تو ہمیں بورڈ آف انسٹریٹجی اینڈ سیکنڈری سکول (بی آئی ایس ای) کے امتحانات پہلے ہی اسی ماہ مارچ میں کروانے کے احکامات جاری ہو چکے تھے۔ عالمی وباء کا اعلان ہوتے ہی فوراً حکومت نے ملک گیر لاک ڈاؤن کا فیصلہ کیا اور پرائمری سے سیکنڈری سطح تک تمام اسکولوں کو فوری طور پر بند کر دیا گیا۔ ابتدائی طور پر اس طرح کے ہنگامی حالات سے نمٹنے کے لئے ہم ذہنی طور پر تیار تھے اور نہ ہی اس وبائی مرض سے نمٹنے کے کوئی پیشگی منصوبہ بندی کی گئی تھی۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم نے تعلیمی شعبے کو بحال کرنے کے لئے متبادل طور طریقوں پر سوچنا شروع کر دیا۔

وباء کے دوران تعلیمی شعبے کی بحالی کے لئے کیا اقدامات اٹھائے گئے؟

وباء کے دوران ہم نے مختلف کلاسوں کے بچوں کے لئے ونس اپ گروپس بنائے تاکہ بچوں کو تعلیم کی مختلف سرگرمیوں میں شامل کر کے مصروف رکھا جائے اور وقت کو ضائع ہونے سے بچایا جائے۔ تعلیم گھر گھر کے نظریے کے تحت حکومت نے پرائمری اور سیکنڈری سکول کے گھروں میں بیٹھے بچوں کے لئے "ٹیلی سکول" شروع کر کے تعلیمی سرگرمیوں کو بحال کیا۔ پھر ہمیں احساس ہوا کہ ہم زیادہ عرصے تک بچوں کو سکولوں سے باہر رکھنے کے متحمل نہیں ہو سکتے تو اس لئے ہم نے سماجی فاصلے کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کو مختلف گروپوں میں واپس اسکولوں میں بلانے کا فیصلہ کیا۔ اس کے ساتھ ساتھ ہم نے اسکولوں کے اوقات کار بھی کم کر

دیے۔



تعلیمی انتظامیہ نے پرائمری سکولوں کے بچوں کی موجودہ عملی حیثیت کو جاننے کے لئے تشخیصی ٹیسٹ کرانے کا فیصلہ کیا۔ اسی طرح وقت کی کمی کے باعث مختلف کلاسز کے کورسز کو صرف بنیادی مضامین تک محدود کر دیا گیا اور اسی طرح تعلیمی کلینڈر پر بھی نظر ثانی کر کے نیا کلینڈر متعارف کروایا گیا۔ محکمہ تعلیم میں کرونا وائرس سے متعلق آگاہی کے لئے مختلف سیشنز منعقد کرائے گئے جہاں ایس اوپیز اور گائیڈ لائنیز سے طلباء کو روشناس کروایا گیا۔

اسی طرح طلباء کو ماسک اور ہینڈ سینیٹائزرز بھی فراہم کئے گئے۔ عملے اور طلباء کی آگاہی کیلئے اسکولوں کے احاطہ میں پوسٹرز بھی آویزاں کئے گئے۔

کیا آپ طلباء کے لئے ویکسینیشن کے عمل کی وضاحت کریں گی؟

ویکسینیشن کے مرحلے کے دوران ہمیں کافی مشکلات کا سامن کرنا پڑا کیوں کہ معاشرے میں گردش کرنے والی مختلف افواہوں اور جعلی خبروں کی بنیاد پر والدین ابتدائی طور پر اپنے بچوں کی ویکسین کے ٹیکے لگوانے سے گریزاں تھے۔ لیکن بعد میں ہم نے انہیں اس بات پر متاثر کر لیا کہ ویکسین لگوانے سے ان کے بچوں کی صحت پر مثبت اثرات پڑیں گے۔ تو پھر یوں طلباء کی اکثریت کو ویکسین کی پہلی اور دوسری خوراک دی گئی۔

وبائی مرض سے متعلق آگاہی فراہم کرنے کے لئے اساتذہ کے کردار کو کس طرح سے دیکھتی ہیں؟

وبائی مرض کے دوران اساتذہ کرام کا کردار، خاص طور پر طلباء میں آگاہی فراہم کرنے، ایس اوپیز پر عمل درآمد کرانے یا غیر روایتی تدریسی طریقہ کار کو اختیار کرنے میں بہت ہی مثبت رہا۔ اگرچہ ہمیں حکومت نے کلاس ایک سے آٹھویں تک بچوں کو بغیر امتحان کے پاس کرنے کی واضح ہدایات دی تھیں لیکن یہ اساتذہ ہی تھے جنہوں نے طلباء کو پھر بھی نصاب پڑھایا اور مختلف تعلیمی سرگرمیوں میں مصروف رکھا۔ تعلیمی میدان میں اساتذہ کرام نے والدین اور طلباء میں احساس ذمہ داری کو برقرار رکھنے کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کیا۔

کیا آپ مستقبل میں کسی ایسی عالمی وباء کی صورت میں تعلیمی نظام کو مزید بہتر طریقے سے بحال کرنے کے لئے کوئی تجاویز یا سفارشات دینا چاہیں گی؟

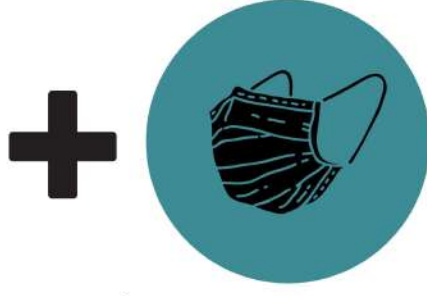
ہمیں اس وقت عملے کے موجودہ تربیتی پروگرام کی تشکیل نو کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کو مستقبل کی وبائی امراض کی صورت میں ضرورت کے مطابق ڈھالا جاسکے اور اس تشکیل نو میں تخفیف کی حکمت عملی کو بھی مد نظر رکھا جائے۔ تعلیمی عملے کو اس بات پر آگاہی دینے کی ضرورت ہے کہ کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لئے تعلیمی نظام کو روکا نہیں جاسکتا، اس لئے انہیں علم ہونا چاہیے کہ اس پر وہ کیا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دوسرا، ضلعی سطح پر ہنگامی منصوبہ تیار ہونا چاہیے جو کہ بچوں کے تعلیم جاری رکھنے اور ان کی اس وقت کی تعلیمی ضروریات کو پورا کرنے سے متعلق ہو۔

تیسرا، پاکستانی حکومت کو کسی بھی قسم کے ہنگامی حالات کی صورت میں آن لائن تعلیم کی سہولت کے لئے ملک بھر میں انفارمیشن ٹیکنالوجی (آئی ٹی) کی رسائی کو بڑھانا چاہیے۔

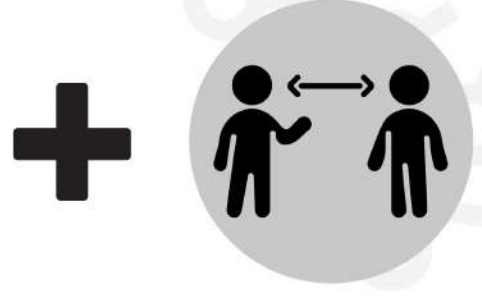
کورونا وائرس (کووڈ-19) سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں



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



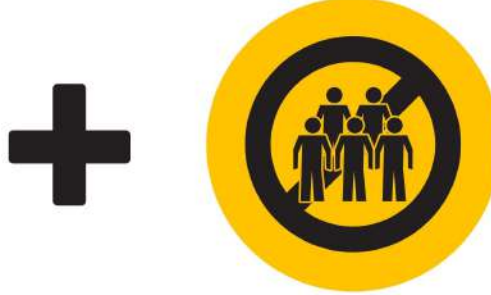
دو یا دو سے زیادہ تہوں والا دھونے اور سانس
لینے کے قابل کپڑے کا ماسک استعمال
کریں، یہ اطراف سے کھلا ہوا نہیں ہونا
چاہیے



گھر سے باہر دوسروں سے 3 فٹ کا جسمانی
فاصلہ رکھیں



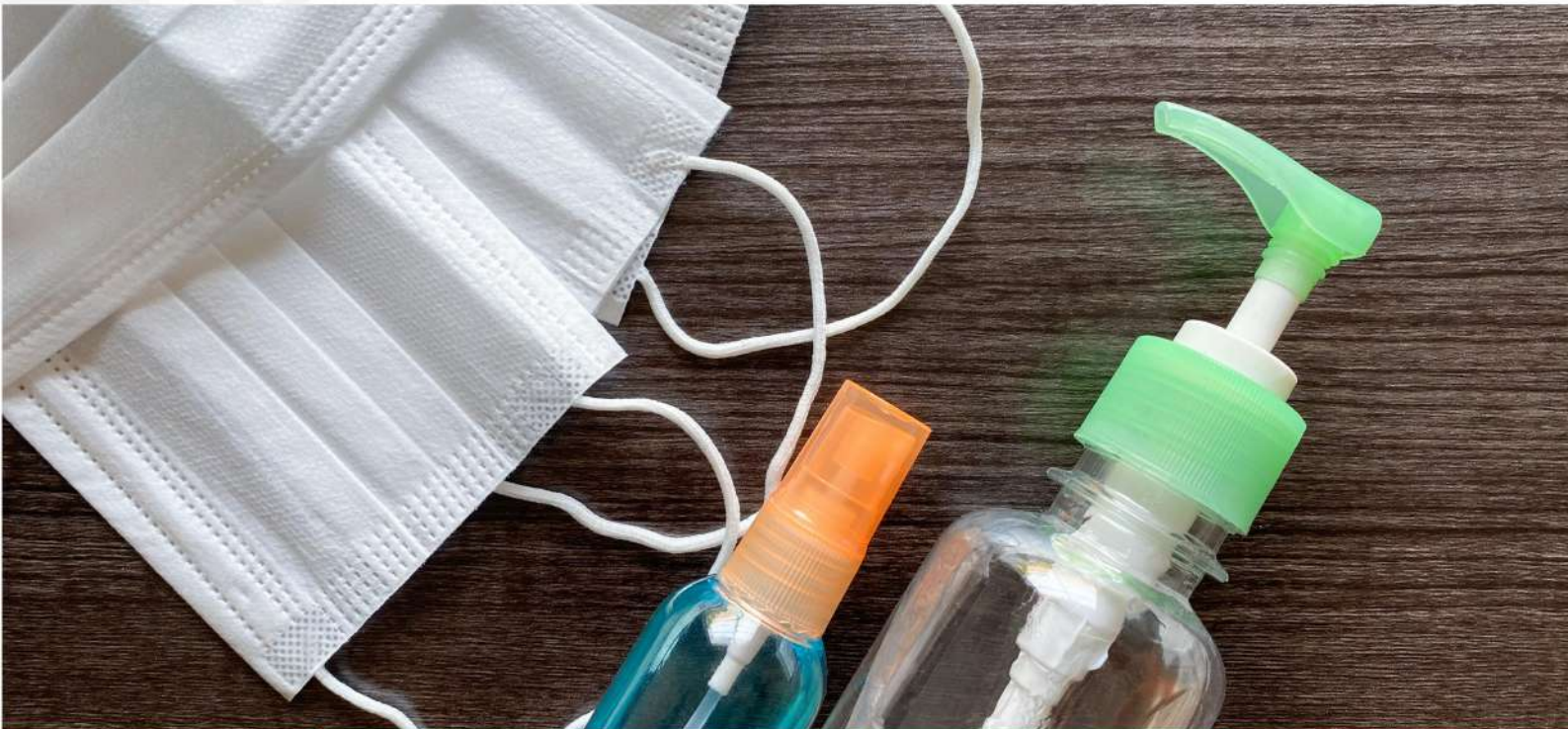
اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور
اپنے طبی ماہر سے رابطہ کریں



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



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





ویکسین لگوانے کے مراکز

مسردان

مسردان میڈیکل کمپلیکس مسردان
03339298814

ڈی ایچ کیو ہسپتال مسردان
03005921350

نوشہرہ

کیٹ ڈی ہسپتال - مانگی شریف
03028318682

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال
03005712208

پشاور

حیات آباد میڈیکل کمپلیکس حیات آباد
03005669116

خسبر ٹیپنگ ہسپتال یونیورسٹی ٹاؤن
03339677767

