accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاکستان کورونا وائرس سِوا ایکٹس کیمپین

ستمبر 2022- بُلیٹن نمبر 18

اکاؤنٹیبلیٹی لیب پاکستان میں کرونا وائرس کے مسلسل پھیلاؤ کے تناظر میں سِوا ایکٹس مہم کے تحت کورونا وائرس کے بارے میں جھوٹی خبروں، افواہوں اور غلط معلومات کی روک تھام کے لیے ضلعی حکومتوں اور کمیونٹی ورکرز (رضاکاروں کا نیٹ ورک) کے ساتھ کام جاری رکھے ہوئے ہے۔ اوپن سوسائٹی فاؤنڈیشن کی معاونت سے سِوا ایکٹس مہم میں حقائق کی تصدیق اور کرونا وائرس کے اعداد و شمار کے متعلق آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ ان ہفتہ 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 بُلیٹنز 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، کمیونٹی 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، اکاؤنٹیبلیٹی لیب نے مقامی خواتین کمیونٹی لیڈروں کو بھی شامل کیا ہے اور ان کی تربیت اور فعال کردار کے ذریعے ان کی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جارہا ہے تاکہ کرونا وائرس کے متعلق پھیل رہی جھوٹی خبروں اور غلط معلومات کا مقابلہ کیا جاسکے اور کرونا وائرس اور صنفی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جاسکے۔

اس ہفتے کے بلیٹن میں جانیے

01 کورونا وائرس کے متعلق حقائق

02 کورونا وائرس اپڈیٹس

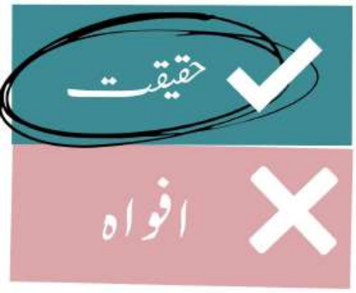
03 کورونا وائرس سے متعلق معلومات

04 کووڈ-19 کی ویکسین لگوانے کے بعد سرٹیفکیٹ کیسے حاصل کیا جائے؟

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

CIVIC
ACTION
TEAMS

ریپڈ کووڈ-19 ٹیسٹ بہت اچھی طرح کام کرتا ہے۔ ریپڈ کووڈ-19 ٹیسٹ کے بعد آپ کو کووڈ کی تشخیص کے لئے پی سی آر ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں ہے۔



پی سی آر کووڈ-19 کو چیک کرنے کے لئے ایک معیاری ٹیسٹ ہوتا ہے تاہم ریپڈ ٹیسٹ کٹس بھی یہ جاننے کے لئے موئثر ہوتی ہیں کہ کوئی فرد کرونا وائرس سے متاثرہ ہے یا نہیں یا آیا اس سے دیگر افراد میں بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ ریپڈ ٹیسٹ کرونا وائرس سے متعلق نتائج حاصل کرنے کے لئے ایک فوری اور سہل طریقہ ہے۔ پی سی آر ٹیسٹ ابتدائی مرحلے میں وائرس میں موجود جنیاتی مواد کے ذریعے سے تشخیص کرتا ہے جب کہ دوسری طرف رسپڑ ٹیسٹ اینٹی جینز کے ذریعے اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آیا کہ کوئی فرد اس حد تک متاثرہ ہے کہ وہ دوسروں کو بھی متاثر کر سکتا ہے یا نہیں۔

طبی ماہرین کی جانب سے پی سی آر ٹیسٹ کرانے کی تجویز اس وقت دی جاتی ہے جب کوئی بھی شخص کرونا وائرس سے متاثرہ فرد کے ساتھ رابطے میں رہا ہو۔ یہ ٹیسٹ وائرس کی اثر پذیری کے ابتدائی مرحلہ میں کیا جاتا ہے۔

جبکہ ریپڈ ٹیسٹ وائرس کے لیول کو جاننے کے لئے ایک فوری حکمت عملی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے جس سے یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ آیا کہ کسی وائرس سے متاثرہ مریض کو قرنطینہ ختم کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں۔

SOURCE: DISPELLED-BY-EXPERTS

کورونا وائرس (کووڈ۔19) سے محفوظ رہنے کے لیے درجِ ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہییں

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 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

SOURCE: NCBI

موسمیاتی اعداد و شمار کس طرح اور کس حد تک کروناوائرس کے پھیلاؤ کو جانچنے میں مدد کر سکتے ہیں؟

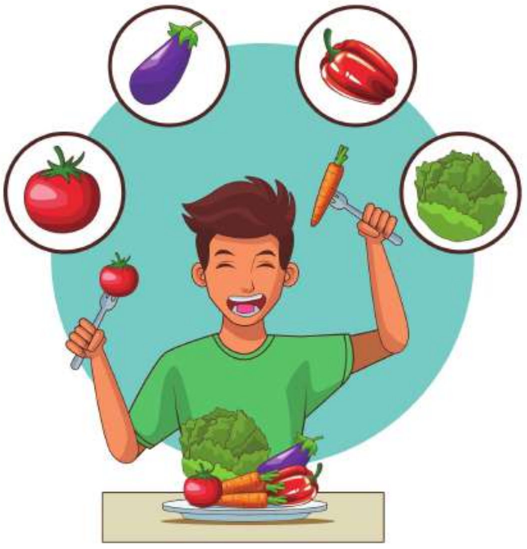
پلاس ون جریدے میں شائع ہونے والی ایک نئی تحقیق کے مطابق، کووڈ-19 کا پھیلاؤ موسمیاتی تبدیلی سے بھی متاثر ہوا ہے۔ طبی ماہرین نے کووڈ-19 سے متعلق 196 مختلف ممالک سے جاری ہونے والے اعداد و شمار پر 14 ماہ کے عرصے میں مطالعہ کیا۔ تحقیق سے کووڈ کے سماجی و معاشی، ماحولیاتی اور عالمی صحت کے عوامل کے زیر اثر ہونے کا پتہ چلا ہے۔ مطالعہ میں تجزیاتی نقطہ نظر، شماریات، مشین لرننگ اور اکانومیٹرک کا استعمال کیا گیا، جن سے تصدیق شدہ کیسز پر آب وہوا کے ممکنہ اثرات کا جائزہ لیا گیا۔

مزید تحقیق سے پتہ چلا کہ جہاں لاک ڈاؤن اور لوگوں کے کووڈ ٹیسٹ کرنے جیسی دیگر حکمت عملیوں نے موئثر طریقے سے کام کیا وہاں کووڈ-19 اور الٹراوائلٹ شعاعوں کے پھیلاؤ کے درمیان باہمی تعلق کو بھی نمایاں حیثیت حاصل ہے کیونکہ زیادہ الٹراوائلٹ شعاعیں کم اخراج سے وابستہ ہیں۔ تحقیقات سے سائنسدانوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ یو وی شعاعیں کووڈ-19 کے پھیلاؤ میں مندرجہ بالا موسمیاتی عوامل کی نسبتا" زیادہ طاقتور ہیں۔

اس سے موسموں کی بنیاد پر کووڈ کے پھیلاؤ سے متعلق پیشن گوئی کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مستقبل میں کسی بھی عالمی وباء کی صورت میں مکمل لاک ڈاؤن کی وجہ سے معاشی اثرات کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ سائنسدانوں نے مطالعہ سے یہ بھی نتیجہ اخذ کیا ہے کہ یو وی لائٹ سارس کووڈ-2 سمیت کرونا وائرس کے اثرات کو موثر طریقے سے ختم کر سکتی ہے۔

SOURCE: .SCIENCEDAILY.COM

خوراک اور غذائیت کیساتھ کب تک کووڈ-19 کا علاج کیا جا سکتا ہے؟



سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول (سی ڈی سی) کے مطابق، لمبے عرصے تک رہنے والے کووڈ یا کرونک کووڈ میں چند عام علامات جو طویل عرصے میں کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہیں، میں دماغی دھند، سستی اور سانس لینے میں دشواری شامل ہیں۔ طبی ماہرین یہ تجویز کرتے ہیں کہ اگرچہ صحیح غذائیت طویل کووڈ کا حتمی علاج نہیں ہے لیکن غذا علاج میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق، لوگوں کو کووڈ کے مختلف محرکات سے آگاہ رہنا چاہیے جیسا کہ کووڈ انتہائی سوزش کا سبب بنتا ہے لہذا ہمیں سوزش کا سبب بننے والی کسی بھی غذاء سے دور رہنا چاہیے۔ پراسسڈ فوڈ اور سرخ گوشت عام محرکات ہیں جو کہ سوزش کا سبب بنتے ہیں۔

اسی طرح ہر ایک کو وٹامن کی کمی سے بھی آگاہ ہونا چاہیے کیونکہ یہ وائرس کی علامات کو بھی بڑھا سکتی ہیں۔ لوگوں میں وٹامن بی 12 کی کمی تھکاوٹ، سانس لینے میں دشواری اور سوچنے میں دشواری جیسی علامات کا سبب بن سکتی ہیں۔

ماہرین صحت کا خیال ہے کہ میڈیٹرینین غذا عام صحت کے لئے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ سبزیاں، گری دار میوے، اناج اور پروٹین سے بھرپور ہوتی ہے۔ متناسب اور متوازن غذا نہ صرف طویل کووڈ سے متاثرہ شخص کی مدد کرتی ہے بلکہ دیگر دائمی بیماریوں سے لڑنے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔

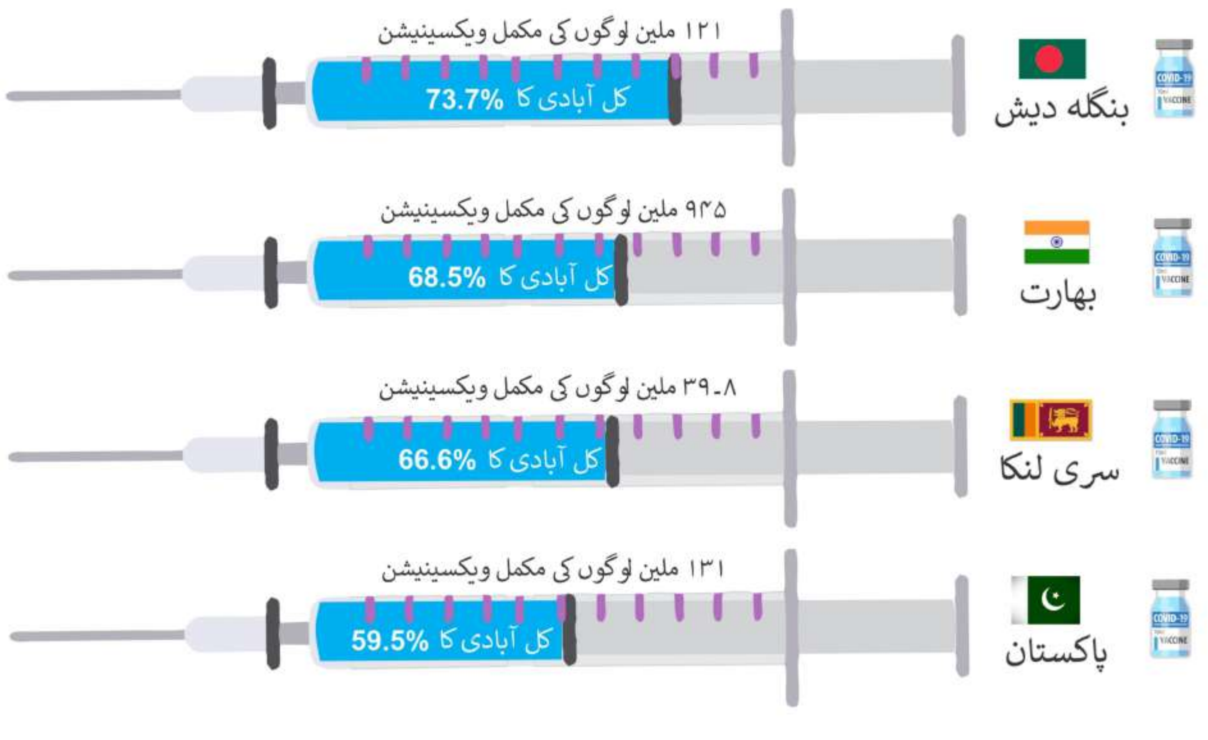
سب سے اہم بات یہ ہے کہ جسم کو مناسب طریقے سے کام کرنے کے لئے پانی کی کافی مقدار کا استعمال ضروری ہے۔ مریض کووڈ میں اکثر پانی پینا بھول جاتے ہیں اس کے لئے انہیں یاد دلاتے رہنا ضروری ہے۔

SOURCE: CNBC

برصغیر میں حفاظتی ٹیکوں کا تقابلی جائزہ

دسمبر 2020 سے دنیا بھر میں کووڈ-19 کی ویکسین لگنے کا عمل شروع ہوا اور اب تک پانچ بلین لوگوں کی ویکسینیشن مکمل ہو چکی ہے جو کہ پوری دنیا کی آبادی کا 70 فیصد بنتی ہے۔ جنوبی ایشیاء کے پڑوسی ممالک، پاکستان، سری لنکا، بنگلہ دیش اور بھارت نے اپنی آدھی سے زیادہ آبادی کو کووڈ-19 کی ویکسین لگائی ہیں۔ پاکستان نے جنوبی ایشیاء کے دیگر ممالک کی نسبت کم لوگوں کی ویکسینیشن کی ہے۔

پاکستان نے اپنی ٹوٹل آبادی کے 131 ملین لوگوں کی ویکسی نیشن مکمل کی ہے جو کہ ملک کی کل آبادی کا 59-5 فیصد ہے۔ سری لنکا نے اپنی کل آبادی کے 39-8 ملین افراد کی ویکسی نیشن مکمل کی ہے جو 66-6 فیصد بنتی ہے۔ اسی طرح بھارت نے اپنی کل آبادی کے 945 ملین افراد کو مکمل طور پر ویکسی نیشن دی ہے جو 68-5 فیصد بنتی ہے۔ جبکہ بنگلہ دیش نے اپنی کل آبادی کے 73-7 فیصد افراد کو مکمل ویکسی نیشن دی ہے۔



SOURCE: OWID_WRL

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
خیرپور	گمبٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز ، گمبٹ، خیرپور، سندھ
پشاور	حیات آباد میڈیکل کمپلیکس ، فیز 4 فیز 4 حیات آباد، پشاور، کے پی
مردان	چغتائی لیب، مردان پوائنٹ، شمسی روڈ، مردان، کے پی
ھری پور	ایکسل لیبز، ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر 6، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب، کے پی
لاھور	شوکت خانم میموریل ہسپتال، 7 اے بلاک آر۔ 3 ایم اے جوہر ٹاؤن، لاہور، پنجاب
ملتان	نشتر ہسپتال، نشتر روڈ، جسٹس حامد کالونی، ملتان، پنجاب
راولپنڈی	آرمڈ فورسز انسٹی ٹیوٹ آف پیتھالوجی، رینج 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

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS