accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاڪستان ڪورونا وائرس سِوڪ ايڪٽ مهم

ستمبر2022 - بُليٽن نمبر18

ملڪ ۾ ڪرونا وائرس جي مسلسل پکڙجڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ احتساب ليب پاڪستان سِوا ايڪٽس مهم تحت ڪرونا وائرس بابت غلط خبرن، افواهن ۽ غلط معلومات کي روڪڻ لاءِ ضلعي حڪومتن ۽ ڪميونٽي ورڪرن (رضاڪارن جو هڪ نيٽ ورڪ) سان گڏجي ڪم ڪري رهي آهي. اوپن سوسائٽي فائونڊيشن اداري جي سهڪار سان، سِوا ايڪٽس مهم ڪورونا وائرس جي انگن اکرن تي حقيقتون ڳولڻ ۽ معلومات مهيا ڪري ٿي. اهي هفتيوار بليٽين ۽ سوشل ميڊيا جي ذريعي معلومات ۽ عوامي راءِ فراهم ڪن ٿا. شهرين ۾ ڪرونا وائرس کان بچاءُ بابت آگاهي پيدا ڪرڻ انهن خبرن کي مختلف پنجن ٻولين ۾ ترجمو ڪيو وڃي ٿو: انگريزي، اردو، پشتو (آڊيو)، پنجابي (آڊيو) ۽ سنڌي. اهي بليٽين آن لائن ۽ آف لائن عوام، سرڪاري کاتن، ترقياتي ادارن، سماجي ۽ انساني تنظيمن ادارن جي ڪارڪن سان سان ونڊيا ويندا آهن.

هن مهم ۾ ڪرونا وائرس جي متعلق حڪومتي فيصلن، ويڪسينيشن مهم، ڪميونٽي جا ردعمل ۽ تحفظات کي به شامل ڪيو ويو آهي. هن مهم جو مقصد سماج جي سڀ کان وڌيڪ ڪمزور طبقن ۾ شعور اجاگر ڪرڻ آهي، جن ۾ عورتون، نوجوان، نسلي ۽ مذهبي اقليتون، خواجه سرا ۽ معذور ماڻهو شامل آهن. مهم جي موجوده مرحلي ۾، احتساب ليب مقامي عورتن جي ڪميونٽي اڳواڻن کي پڻ شامل ڪيو آهي ۽ انهن جي تربيت ذريعي انهن جي صلاحيتن ۾ اضافو ڪري رهي آهي ۽ ڪرونا وائرس بابت غلط خبرن ۽ غلط معلومات جي ڦهلاءَ کي روڪڻ لاءِ فعال ڪردار ادا ڪري رهي آهي ۽ ڪورونا وائرس سان جڙيل اهڙن مسئلن بابت انهن حقيقتن کان آگاه ڪرڻ آهي.

اِس ہفتے کے بلیٹِن میں جانئے

01 کورونا وائرس کے متعلق حقائق

02 کورونا وائرس اپڈیٹس

03 کورونا وائرس معلومات

04 فیلڈ انٹرویو

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

CIVIC ACTION TEAMS

ريپڊ ڪووڊ-19 ٽيسٽ تمام سنو ڪم ڪري ٿو. ريپڊ ڪووڊ -19 ٽيسٽ ڪان پوءِ توهان کي ڪووڊ جي تشخيص لاءِ پي سي آر ٽيسٽ ڪرڻ جي ضرورت ناهي.

حقيقت يا افواه

پي سي آر ڪووڊ-19 کي جانچڻ لاءِ هڪ معياري ٽيسٽ آهي پر ريپڊ ٽيسٽ ڪِٽ پڻ اهو معلوم ڪرڻ ۾ اثرائتو آهي ته ڇا ڪو ماڻهو وائرس ڪان متاثر آهي يا اهو ٻين کي متاثر ڪري سگھي ٿو. ريپڊ ٽيسٽ ڪرونا وائرس سان لاڳاپيل نتيجا حاصل ڪرڻ لاءِ تڪڙو ۽ آسان طريقو آهي. پي سي آر ٽيسٽ شروعاتي اسٽيج تي وائرس ۾ موجود جينياتي مواد جي ذريعي تشخيص ڪري ٿي، جڏهن ته ٻئي طرف ريپڊ (تيز رفتار) ٽيسٽ اينٽيجنز کي استعمال ڪندي ان جي نشاندهي ڪري ٿي ته ڇا ڪو ماڻهو ان حد تائين متاثر آهي ته هو ٻين کي متاثر ڪري سگھي ٿو يا نه.

طبي ماهرن طرفان سفارش ڪئي وئي آهي ته پي سي آر ٽيسٽ ڪرايو وڃي جڏهن ڪو به ماڻهو ڪورونا وائرس سان متاثر ٽيل شخص سان مليو هجي. هي ٽيسٽ وائرس جي اثرائتي شروعاتي مرحلي ۾ ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته ريپڊ ٽيسٽ کي وائرس جي سطح کي جاچڻ لاءِ هڪ تڪڙي حڪمت عملي طور استعمال ڪيو ويندو آهي اهو فيصلو ڪرڻ لاءِ ته ڇا وائرس سان متاثر مريض کي قرنطينه ۾ رکڻ جي ضرورت آهي يا نه.

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 جگھوں پر جانے سے گریز کریں

اگرآپ 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

موسمياتي معلومات ڪهڙي طرح ۽ ڪهڙي حد تائين ڪرونا وائرس جي پکيڙ کي جانچڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿي؟

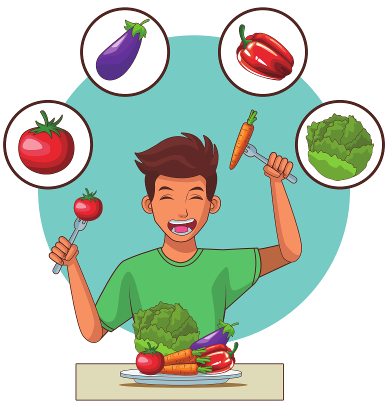
جرنل پلس ون ۾ شايع ٿيل هڪ نئين تحقيق موجب ڪووڊ-19 جي پکيڙ به موسمياتي تبديليءَ سبب متاثر ٿي آهي. طبي ماهرن ڪووڊ-19 سان لاڳاپيل 196 مختلف ملڪن مان جاري ڪيل ڊيٽا جو 14 مهينن دوران مطالعو ڪيو. تحقيق ڏيکاري ٿي ته ڪووڊ سماجي، اقتصادي، ماحولياتي ۽ عالمي صحت جا عنصر بااثر ثابت ٿيا آهن. تجزياتي طريقا، شماريات، مشين سکيا ۽ اقتصاديات کي استعمال ڪيو ويو مطالعي ۾ تصديق ٿيل ڪيسن تي موسم جي امڪاني اثرات جو جائزو ورتو ويو.

وڌيڪ تحقيق مان معلوم ٿيو ته جڏهن پيون حڪمت عمليون جهڙوڪ لاڪ ڊائون ۽ ماڻهن جي جاچ لاءِ ڪووڊ مؤثر طريقي سان ڪم ڪيو، ڪووڊ-19 جي پکيڙ ۽ الٽرا وائلٽ شعاعن جي وچ ۾ لاڳاپو پڻ اهم هو چاڪاڻ ته وڌيڪ الٽرا وائلٽ تابڪاري گهٽ نمائش سان لاڳاپيل هئي. تحقيق مان سائنسدان ان نتيجي تي پهتا آهن ته ڪووڊ 19 جي پکيڙ ۾ UV شعاع مٿي ڏنل موسمي عنصرن جي پيٽ ۾ وڌيڪ طاقتور آهن.

ان سان موسمن جي بنياد تي ڪووڊ-19 جي پکيڙ جي اڳڪٿي ڪرڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي. ايندڙ مستقبل ۾ ڪنهن به عالمي وبا جي صورت ۾ مڪمل لاڪ ڊائون جي وجهه ڪري معاشي اثرات کي گهٽائڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي. سائنسدانن تحقيق مان اهو نتيجو ڪڍيو آهي ته يو وي (UV) لائٽ سارس ڪووڊ-2 سميت ڪورونا وائرس جي اثرن کي ختم ڪري سگهي ٿو.

SOURCE: .SCIENCEDAILY.COM

ڪاڏو ۽ غذائيت سان گڏ ڪيتري وقت تائين ڪووڊ-19 جو علاج ڪري سگهجي ٿو؟



سينٽر فار ڊيزز ڪنٽرول (سي ڊي سي) جي مطابق، ڊگهي مدي يا دائمي ڪووڊ جون ڪجهه عام علامتون جيڪي ڪنهن کي به ڊگهي عرصي تائين متاثر ڪري سگهن ٿيون، دماغي دهند، سستي ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف شامل آهن. طبي ماهرن جو چوڻ آهي ته مناسب غذائيت ڊگهي عرصي تائين ڪورونا وائرس جو حتمي علاج ناهي پر غذا علاج ۾ اهم ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي. ماهرن موجب ماڻهن کي ڪورونا جي مختلف مرحلن کان آگاهه رهڻ گهرجي چاڪاڻ ته ڪووڊ وڌيڪ سوزش جو سبب بڻجندو آهي ان ڪري اسان کي ڪنهن به اهڙي کاڌي کان پري رهڻ گهرجي جنهن سان جسم ۾ سوزش ٿئي.

پروسيس ٿيل کاڌو ۽ ڳاڙهو گوشت عام علامات آهن جيڪي سوزش جو سبب بڻجن ٿا. ساڳئي طرح، هر ڪنهن کي وٽامن جي ڪمي کان آگاهه ٿيڻ گهرجي چو ته اهي وائرس جي علامات کي وڌائي سگهن ٿيون. وٽامن بي 12 جي گهٽتائي ماڻهن ۾ ٿڪاوٽ، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ سوچڻ ۾ ڏکيائي جهڙيون علامتون پيدا ڪري سگهي ٿي.

ڪورونا وائرس

اپڊيٽس

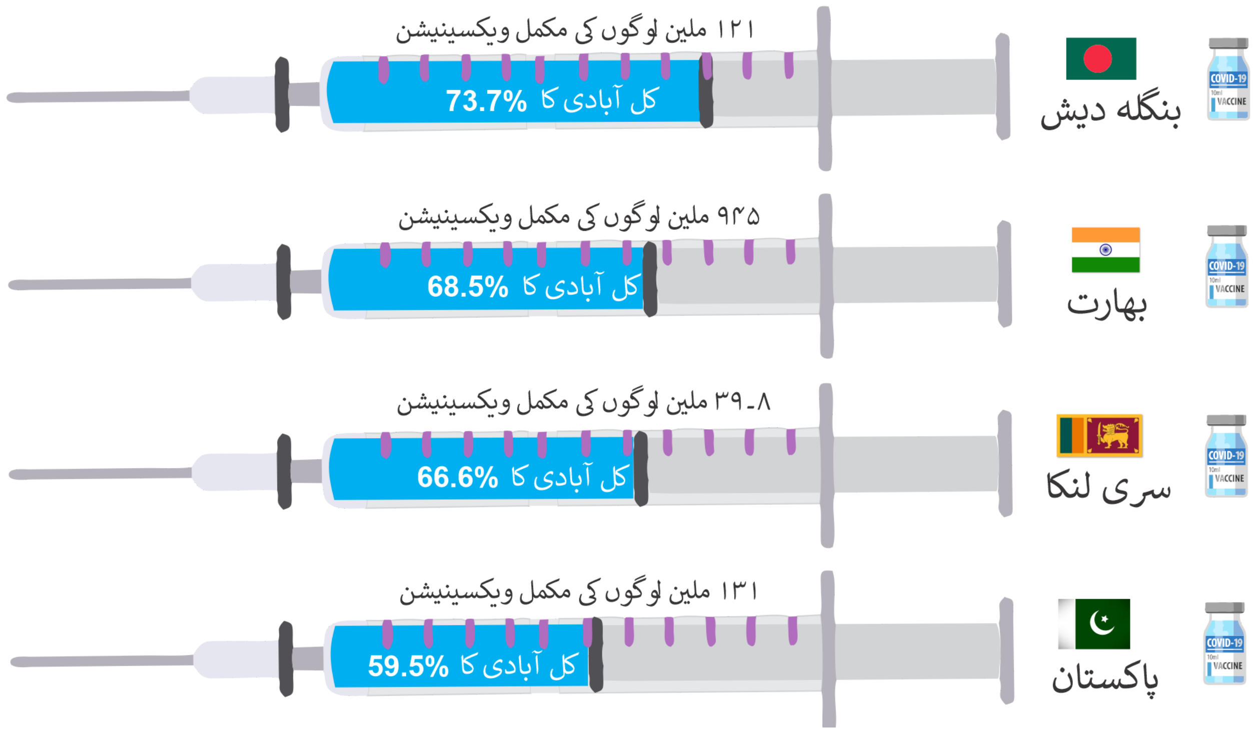
صحت جي ماهرن جو خيال آهي ته ڀرپور غذا عام صحت لاءِ فائديمند آهي ڇو ته اها ساين ڀاڄين، ميوون ۽ اناج ڀروٽين سان ڀرپور هونديون آهن. هڪ مناسب ۽ متوازن غذا نه رڳو هڪ ماڻهو جي مدد ڪري ٿي جيڪو ڊگهي عرصي تائين ڪووڊ ۾ مبتلا آهي پر ٻين دائمي بيمارين سان وڙهڻ ۾ پڻ مدد ڪري ٿو. سڀ کان وڌيڪ ضروري آهي ته، جسم کي صحيح ڪم ڪرڻ لاءِ مناسب پاڻي جو استعمال ضروري آهي. مريض خاص ڪري ڪووڊ دوران پاڻي پيئڻ وساري ڇڏيندا آهن، تنهن ڪري انهن کي ياد ڏيارڻ گهرجي.

SOURCE: CNBC

برصغير ۾ حفاظتي ويڪسين جو تقابلي جائزو

ڊسمبر 2020ع کان سڄي دنيا ۾ ڪووڊ-19 جي ويڪسين وٺڻ جو عمل شروع ٿي ويو ۽ هينئر تائين پنج ارب ماڻهن کي ويڪسين ڏني وئي آهي جيڪا دنيا جي آبادي جو 70 سيڪڙو آهي. ڏکڻ ايشيا ۾ پاڙيسري ملڪن، پاڪستان، سريلنڪا، بنگلاديش ۽ هندستان پنهنجي اڌ کان وڌيڪ آبادي کي ڪووڊ -19 جي ويڪسين ڏني وئي آهي. پاڪستان ڏکڻ ايشيا جي ٻين ملڪن جي ڀيٽ ۾ گهٽ ماڻهن کي ويڪسينيشن ڪئي آهي.

پاڪستان پنهنجي ڪل آبادي مان 131 ملين ماڻهن جي ويڪسينيشن مڪمل ڪئي آهي جيڪا ملڪ جي ڪل آبادي جي 59.5 سيڪڙو آهي. سريلنڪا پنهنجي ڪل آبادي جي 39.8 ملين ماڻهن جي ويڪسينيشن مڪمل ڪئي آهي جيڪا ان جي ڪل آبادي جو 66.6 سيڪڙو ٿئي آهي. اهڙي طرح هندستان پنهنجي ڪل آبادي جي 945 ملين ماڻهن کي مڪمل ويڪسينيشن ڏني آهي جيڪا 68.5 سيڪڙو آهي جڏهن ته بنگلاديش پنهنجي ڪل آبادي جي 73.7 سيڪڙو ماڻهن کي مڪمل ويڪسينيشن ڏني آهي.



SOURCE: OWID_WRL

مان پنهنجي ٽيسٽ ڪاٿان ڪرائي سگهان ٿي/ سگهان ٿو؟

اسلام آباد	صحت جا قومي ادارا پارڪ روڊ ، چڪر شهزاد ، اسلام آباد
ڪراچي	آغا خان يونيورسٽي اسپتال ، اسٽيڊيم روڊ ، ڪراچي ، سنڌ
حيدرآباد	لياقت يونيورسٽي آف ميڊيڪل ۽ هيلٿ سائنسز (لمس) ، لبرٽي مارڪيٽ سرڪل ، ويجهو لياقت يونيورسٽي اسپتال ، حيدرآباد ، سنڌ
خيرپور	گمبٽ انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز ، گمبٽ ، خيرپور ، سنڌ
پشاور	حيات آباد ميڊيڪل ڪمپليڪس ، 4 فيز 4 حيات آباد ، پشاور ، ڪي پي ڪي
مردان	چغتائي ليب ويجهو الغيرز بينڪ ، مردان پوائنٽ ، شمسي روڊ ، مردان ، ڪي پي
هري پور	ايسلز ليبز ، ٽي ايم اي پلازا دڪان نمبر 6 ، نزد گرلز ڊگري ڪاليج سرڪلر روڊ هريپور ، ڪي پي ڪي
لاهور	شوڪت خانم ميموريل اسپتال ، 7 اي بلاڪ آر. 3 ايم اي جوهر ٽائون ، لاهور ، پنجاب
ملتان	نشتر اسپتال ، نشتر روڊ ، جسٽس حامد ڪالوني ، ملتان ، پنجاب
راولپنڊي	آرمي فورسز انسٽيٽيوٽ آف پيٿولوجي رينج روڊ ، سي ايم ايچ ڪمپليڪس ، راولپنڊي , پنجاب
ڪوئٽه	فاطمه جناح اسپتال بهادر آباد ، وحدت ڪالوني ، ڪوئٽه
مظفر آباد	عباس انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز (اي ايم ايس) امبور ، مظفر آباد ، آزاد ڪشمير
گِلگِت	ضلعي هيڊ ڪوارٽر اسپتال اسپتال روڊ ، گلگت ، جي بي

وڌيڪ شهرن جي ڳولا ڪريوCOVID-19 صحت جو صلاحڪار پليٽ فارم
COVID-19 Health Advisory Platform

accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS