

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 کی 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 لیے خواتین کے پاس تازہ ترین (Updated) معلومات کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اس میگزین (Magazine) 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 لیبل پاکستان (Accountability Lab Pakistan) ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ آف کے پی اور سبر منی کی وزارت اکسٹراک کو آپریشن اینڈ ڈیولپمنٹ (جی آئی زی) 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 میگزین (Magazines) 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 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۔

حقیقت



جو توں کے ذریعے کووڈ-19 کے پھیلنے کا امکان بہت کم ہے۔

جو توں کے ذریعے کووڈ-19 کے پھیلنے کا امکان بہت کم ہے۔ یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جو تے کرونا وائرس کو پھیلانے کا سبب نہیں بنتے۔

تاہم احتیاطی تدابیر کے طور پر اور خاص طور پر ان گھروں میں جہاں شیر خوار بچے رہتے ہیں یا مہاجرین پر کھیلتے رہتے ہیں، آپ اپنے جو تے گھروں کے دروازوں پر چھوڑنے پر غور کریں۔

اس سے کسی بھی قسم کی گندگی اور فضلہ جو توں کے تلووں کے ساتھ کسروں کے اندر لے جانے سے روکنے میں مدد ملے گی۔



Source: myth-busters

افواہ



وٹامن ڈی کووڈ-19 انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔

کووڈ-19 انفیکشن سے متعلق کچھ صحت کے اداروں کی طرف سے جاری رپورٹس میں یہ دعویٰ کیا گیا ہے کہ وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس باقاعدگی سے لینے والے افراد کے کووڈ انفیکشن میں مبتلا ہونے کے امکانات کافی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ لوگوں نے کسی حد تک اپنے فیصلوں کی بنیاد اس مستنازع پیمپہر کی رپورٹ پر بنالی ہے جو ایک پرانے طبی، تجرباتی اور تحقیقاتی خبریڈے میں شائع ہوئی ہے۔

مقالے کے مصنفین نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ انہوں نے بعض ممالک کے افراد میں وٹامن ڈی کی کمی اور کووڈ-19 انفیکشن سے اموات کی شرح میں اضافے کے درمیان ایک تعلق کا مشاہدہ کیا ہے۔ اسی باہمی تعلق کے قیاس کی بنیاد پر مصنفین کا کہنا تھا کہ غذاء میں وٹامن ڈی شامل کرنے سے لوگوں میں انفیکشن سے محفوظ رہنے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں، تاہم ایسا کوئی ثبوت موجود نہیں جو اسکی تصدیق کرے۔ مصنفین کے مطابق، اگرچہ روزانہ کی بنیاد پر وٹامن ڈی کی اضافی مقدار لوگوں کی تندرستی میں معاون ثابت ہوتی ہے لیکن طبی ماہرین سے مشورہ لینے سے پہلے وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس لینا خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔



مشال کے طور پر، بالخصوص دائمی بیماریوں جیسا کہ الزائمر، کینسر اور دمہ میں مبتلا افراد کیلئے روزانہ کی بنیاد پر غذاء میں وٹامن ڈی لینا صحت کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔

Source: medicalnewstoday.com

کووڈ-19 سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں



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 کم از کم 3 فٹ کا جسمانی فاصلہ رکھیں



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



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



خود کو اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا 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 رشتہ والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں

(ذریعہ۔ عالمی ادارہ صحت، ہارٹڈ ہیلتھ پبلشنگ، سی ڈی بی)

کووڈ-19 سے صحت یابی کے لئے استعمال ہونے والی غذاء: کرونا وائرس سے صحت یابی کے دوران کوئی غذاء استعمال کرنی چاہیے۔



کووڈ-19 سے صحت یابی کے دوران تمام اقسام کی ادویات اور ملٹی وٹامنز لینے کے ساتھ ساتھ صحت بخش غذاء کا استعمال بھی انتہائی اہم ہے۔

متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک آپ کو کووڈ انفیکشن سے گرمی ہوئی قوت مدافعت کو بہتر کرنے اور تیزی سے صحت یابی میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ انفیکشن سے لڑنے اور اسے اپنے پیچھڑوں تک پہنچنے سے روکنے کے لئے آپ کے جسم کو زیادہ توانائی اور سیال کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ خاص طور پر صحت یابی کے دوران غذائیت سے بھرپور خوراک کو معمول کا حصہ بنائیں۔



برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروس کے مطابق، کرونا وائرس سے صحت یاب ہونے والوں کو صحت یابی کے عمل کو تیز کرنے اور اپنی قوت مدافعت کو بڑھانے کے لئے وٹامنز، پروٹینز اور معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ملک کے نامور غذائی ماہرین نے کرونا وائرس سے صحت یاب ہونے والوں کے لئے اپنے سوشل ہیلتھ لٹریچر پر ایک مناسب غذاء کا پلان بھی شیئر کیا ہے جو کہ درج ذیل ہے:

کیلوریز کی مقدار میں اضافہ کرنا

جسم کے اندر موجود وائرس سے لڑنے کے لئے بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، جس کی وجہ سے تھکاوٹ بھی محسوس ہوتی ہے لہذا جسم میں عمومی قوت مدافعت کی بحالی کے لئے کیلوریز سے بھرپور غذاء کا استعمال بہت ضروری ہے۔ جوار، چاول، جو اور نشاستہ دار سبزیاں جیسے آلو اور شکر قندی سمیت ہر قسم کا اناج کیلوریز کی مقدار بڑھانے اور توانائی بخشنے میں مدد کر سکتے ہیں۔



پروٹینز

پروٹین سیل کی نشوونما اور تشکیل نو کے لئے ایک اہم غذائیت ہے۔ یہ ہماری حیات کے لئے ایک بنیادی جزو ہے اور ہمارے جسم کو تیزی سے صحت یابی کے لئے درکار ہے۔ کووڈ-19 سے متاثرہ افراد کو اعلیٰ پروٹین لینے کی تجویز کی جاتی ہے۔

روزانہ 75-100 گرام پروٹین لیننا ضروری ہے۔ لہذا اپنی خوراک میں دالیں، پھلیاں، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سویا، گرمی دار میوے، بیج، گوشت، چکن، مچھلی اور انڈے جیسی مسزید غذائیں شامل کریں۔





تازہ پھل اور سبزیاں اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز اور معدنیات سے بھری ہوئی ہوتی ہیں جو کہ قوت مدافعت کو بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔ قوت مدافعت کو مضبوط کرنے اور تیزی سے صحت یابی کے لئے وٹامنز اور منرلز آپ کی خوراک میں ایک بہترین اضافہ ہو سکتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کو ایک دن میں مکمل غذاء کا 5 فیصد حصہ بنائیں۔ تڑش پھل وٹامن سی سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں جو اینٹی بائیو بنانے اور جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں جبکہ ہری اور حبڑ والی سبزیاں مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہیں۔ وٹامن ڈی کی مقدار حاصل کرنے کے لئے کافی وقت سورج کی روشنی میں گزاریں۔

سیال



پانی بھی زندگی کا ایک اہم جزو ہے، یہ خون میں غذائی اجزاء لے کر جاتا ہے، جسم کے لئے مناسب درجہ حرارت کو کنٹرول کرتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ انفیکشن چونکہ جسم میں پانی کی کمی کا بھی سبب بنتا ہے اس لئے دن میں 2 یا 3 لیٹر پانی پینے کی کوشش کریں۔ اس سلسلے میں آپ حبڑی بوئیاں، ناریل کا پانی، دودھ اور تازہ جوس بھی لے سکتے ہیں۔ پیک شدہ جوس، کھینچ اور منزی مشروبات لینے سے پرہیز کریں۔

Source: [Nutrition site](#):

ایک نئی تحقیق کے مطابق کووڈ شدید اور طویل المدتی متلبی امراض کا باعث بن سکتا ہے۔

ڈاکٹرز اور صحت کے ماہرین کے مطابق، کووڈ-19 کے پھیلنے کے بعد متلبی امراض کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ کرونا وائرس کے متلبی امراض کے مریضوں پر اثرات سے متعلق زیادہ ٹھوس انکشافات کے ساتھ ایک اور مطالعہ سامنے آیا ہے۔ جس میں یونیورسٹی آف کولمبیا کے محققین نے بتایا ہے کہ کووڈ کس طرح دل کے مریضوں پر اثر انداز ہوتا ہے اور مستقبل میں کس طرح سے مستقل علاج کی ضرورت کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ اسی دوران ڈاکٹرز اور صحت کے ماہرین نے بتایا ہے کہ کووڈ کے بعد دل کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ بہت سے ماہرین کے مطابق، کووڈ ویکسین اور دل سے متعلقہ پیچیدگیوں کے درمیان ایک تعلق پایا گیا ہے۔

تحقیقات کرنے والی ٹیم کی ایک رکن ڈاکٹر اروہتا کولا سمجھے کے مطابق، 2009 کی منلو کی وباء کے معتابلے میں کووڈ-19 زیادہ شدید اور طویل المدتی دل کے امراض کا سبب بنا ہے، تاہم مائیکرو لریول پر اس کی وجہ بارے معلوم نہیں ہو سکا۔

اپنی تحقیق کے دوران ہم کووڈ-19 کے مریضوں میں کارڈیک نشوز میں وائرل ذرات کا پتہ نہیں لگا سکے لیکن ڈی این اے کو پہنچنے والے نقصان اور بحالی سے منسلک نشوز کی تبدیلی نوٹ کی ہے۔ ڈی این اے کو پہنچنے والے نقصان اور بحالی کا عمل جینومک عدم استحکام کو جنم دیتے ہیں اور ان کا تعلق ذیابیطیس، کینسر، ابتھر و سکلروسیس اور نیور وڈی حسیٹو جینیسی دائمی بیماریوں سے ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو سمجھنا ضروری ہے کہ کووڈ-19 کے مریضوں میں ہی ایس کیوں ہو رہا ہے۔

Source: [indiatimes.com](#)



موجودہ اعداد و شمار پاکستان میں 94 فیصد آبادی کو وڈ-19 کی مکمل ویکسین حاصل کر چکی ہے۔

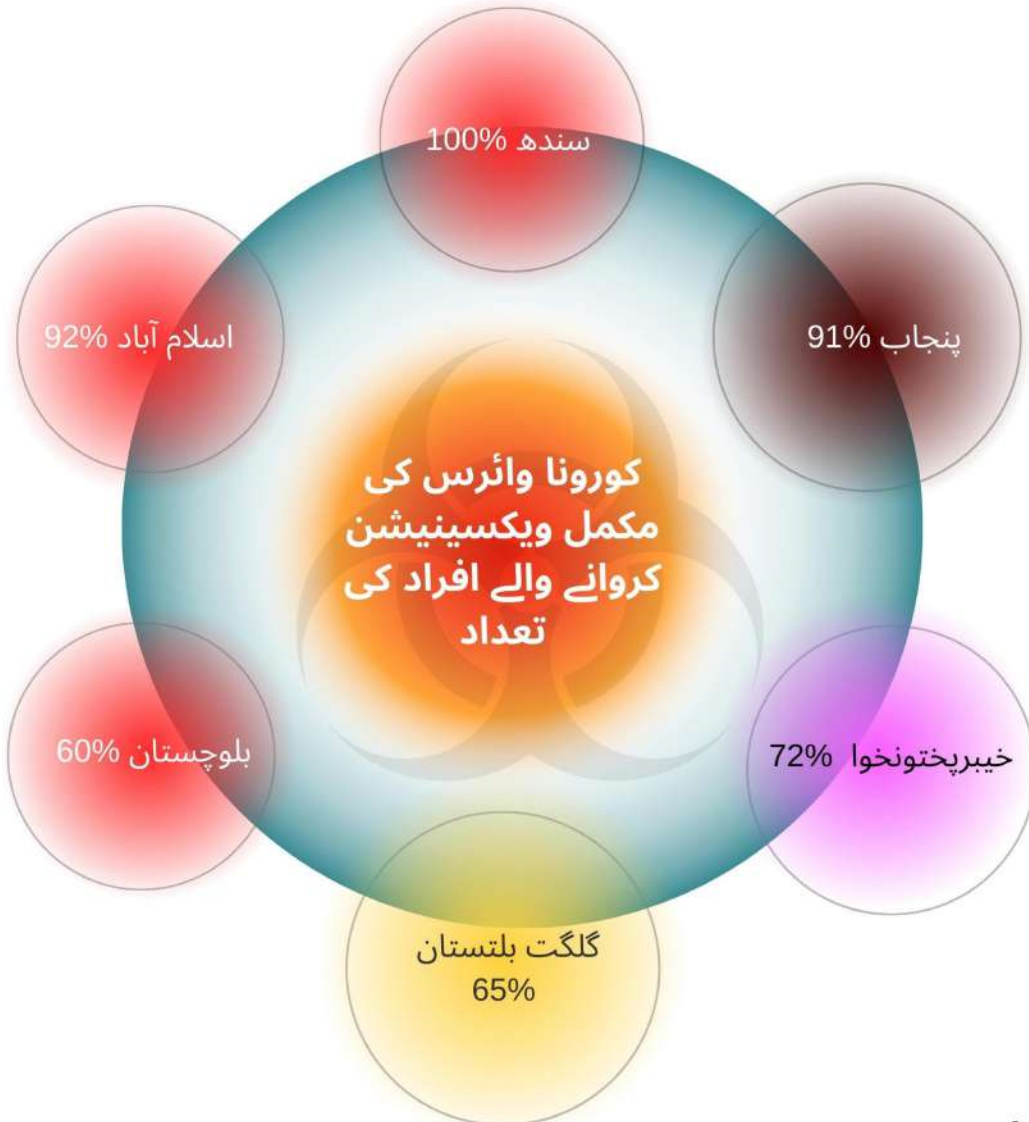
ایکسپریس ٹریبون کے مطابق، پاکستان کی 94 فیصد آبادی کو مکمل ویکسین دی گئی ہے۔

باخبر ذرائع کے مطابق، پاکستان کے باقی تمام صوبوں میں سندھ سب سے آگے ہے۔ جہاں پر تقریباً "100 فیصد ویکسین کے لئے اہل امراض کو ویکسین لگائی جا چکی ہے۔

جبکہ اسلام آباد اور پنجاب 92 فیصد اور 91 فیصد کیساتھ بالترتیب دوسرے اور تیسرے نمبر پر ہیں۔ خیبر پختونخوا نے 72 فیصد اور بلوچستان نے 60 فیصد اپنی آبادی کو ویکسین لگائی ہے۔ گلگت بلتستان نے اپنی آبادی کے 65 فیصد لوگوں کو ویکسین لگائی ہے۔

ذرائع نے مزید بتایا کہ 143,190,050 امراض کو وڈ-19 کے خلاف ویکسین لگوانے کے اہل ہیں جبکہ 127,681,157 امراض کو مکمل ویکسین لگوا دی گئی ہے۔ اسی دوران کو وڈ-19 کے 39 نئے کیسز سامنے آنے کے بعد ملک میں ٹوٹل کیسز کی تعداد 1,572,112 ہو گئی ہے۔

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ (این آئی ایچ) کے تازہ ترین اعداد و شمار کے مطابق ایک کو وڈ سے متعلقہ ایک ہلاکت سامنے آئی ہے۔ ملک بھر میں اموات کی تعداد 30,619 تک پہنچ گئی ہے۔ پاکستان نے گذشتہ چند دنوں میں 10,371 ٹیسٹ کئے ہیں اور کو وڈ پازیٹیو کاتنسب 0.38 فیصد ریکارڈ کیا گیا ہے۔



Source: tribune.com.pk



ویکسین لگوانے کے مراکز



مسردان

مسردان میڈیکل کمپلیکس مسردان
09379230051

ڈی ایچ کیو ہسپتال مسردان
09379230145

نوشہرہ

کیٹ ڈی ہسپتال - مانگی شریف
03349199484

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال
09239220023

پشاور

حیات آباد میڈیکل کمپلیکس حیات آباد
0919217140

خسبر ٹیپنگ ہسپتال یونیورسٹی ٹاؤن
0919224400-08