accountabilitylab PAKISTAN

CIVIC ACTION TEAMS

پاکستان کورونا وائرس سِوا ایکٹس کیمپین

اگست 2022- بلیٹن نمبر 17

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 سرٹیفیکیٹ کیسے حاصل کیا جائے؟

اکاؤنٹیبلیٹی لیب پاکستان میں کورونا 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 کورونا 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 ردعمل بھی مرتب کیا جاتا ہے۔ شہریوں میں کورونا وائرس سے بچاؤ کی آگاہی پیدا کرنے کے لیے ان بلیٹنز 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 کورونا وائرس سے متعلق حکومتی فیصلوں، ویکسینیشن مہمات، کمیونٹی کے ردعمل 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 جا رہا ہے تاکہ کورونا وائرس کے متعلق پھیل رہی جھوٹی خبروں اور غلط معلومات کا مقابلہ کیا جا سکے اور کورونا وائرس اور صنفی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جا سکے۔

کورونا وائرس
کے متعلق حقائق

CIVIC ACTION TEAMS

کووڈ-19 ویکسین کرونا وائرس کی نئی اقسام کو جنم دے رہی ہے۔

سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پری وینشن کے مطابق ایسا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے جس سے پتہ چلے کہ کووڈ-19 ویکسین کرونا وائرس کی نئ اقسام کو جنم دے رہی ہے۔ بلکہ یہ ویکسین آپ کو کرونا وائرس کی نئ سامنے آنے والی اقسام سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔لہذہ یہ سچ نہیں ہے۔

حقیقت ✓

افواہ ✗

وائرس کی مختلف اقسام ان علاقوں میں سامنے آرہی ہیں جہاں ویکسین شدہ افراد کی شرح بہت کم ہے اور سماجی فاصلے کو نظر انداز کرتے ہوئے لوگوں کی بڑی تعداد محدود جگہوں پر اکٹھے ہو رہے ہیں۔ کوپن ہیگن یونیورسٹی کے شعبہ صحت عامہ کے گلوبل ہیلتھ سیکشن کے پروفیسر للی بیک کہتے ہیں کہ کرونا وائرس کی نئ اقسام ان علاقوں میں زیادہ مسائل پیدا کر سکتی ہیں جہاں ویکسین شدہ افراد کی شرح کم ہے۔ سی ڈی سی نے یہ تجویز دی ہے کہ پانچ سال یا اس سے زیادہ عمر کے تمام افراد جلد از جلد اپنی ویکسین مکمل کروائیں۔

Source: CDC

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

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 رجسٹر 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

اومیکرون کی مختلف اقسام اتنی متعدی کیوں ہیں؟

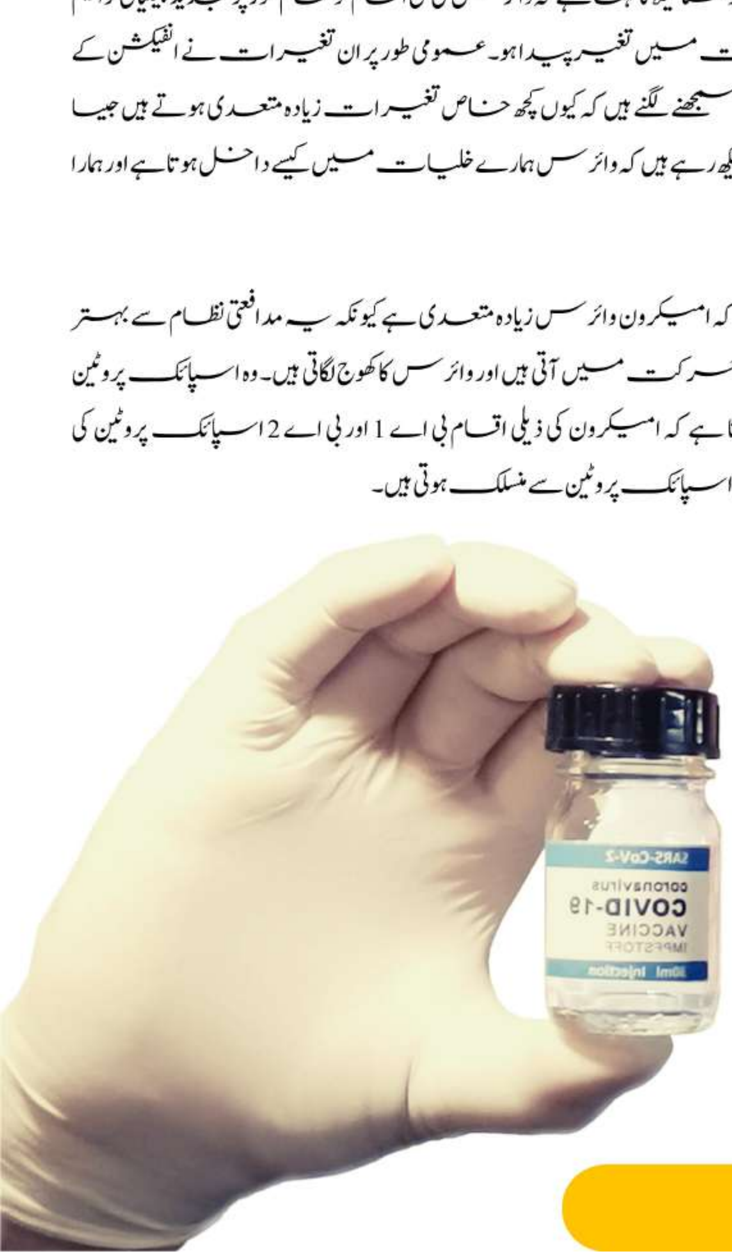
حال ہی میں کیئے جانیوالے مطالعات نشاندہی کرتے ہیں کہ اومیکرون کی مختلف اقسام اتنی متعدی کیوں ہیں۔ ہم کووڈ-19 کی مختلف حالتوں کے پس پردہ تکنیکی امور کا جائزہ لیتے ہیں اور ساتھ یہ بھی جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ مستقبل میں ویکسینز ان پر کس طرح سے اثر انداز ہوں گی۔ کرونا وائرس کی سارس کووڈ-2 کافی لچکدار ہے اور اس کی بہت سی اقسام اور ذیلی اقسام ہیں۔ وائرس کی صرف اومیکرون قسم میں 130 سے زیادہ ذیلی اقسام ہیں۔

یورپ میں اس وقت اومیکرون کی ذیلی اقسام بی اے 4 اور بی اے 5 عروج پر ہیں۔ اومیکرون کی یہ اقسام اتنی تیزی سے کیوں پھیل رہی ہیں جبکہ وہاں بہت سارے لوگ پہلے سے ویکسین شدہ ہیں۔

اومیکرون مدافعتی نظام سے بچ نکلتی ہے۔

امریکہ کے کالج آف کولوراڈو میں فارماسیوٹیکل سائنسز کی برانچ میں پروفیسر کرشنا ملیلا کا کہنا ہے کہ وائرس کی نئی اقسام کو عام طور پر جدید جینیاتی ترامیم کے اس مجموعہ کے طور پر بیان کیا جاتا ہے جس سے وائرس کی خصوصیات میں تغیر پیدا ہو۔ عمومی طور پر ان تغیرات نے انفیکشن کے تناسب اور بیماری کی شدت کو بڑھایا ہے۔ اب سائنسدان ان وجوہات کو سمجھنے لگنے ہیں کہ کیوں کچھ خاص تغیرات زیادہ متعدی ہوتے ہیں جیسا کہ اومیکرون اور کچھ زیادہ مہلک ہوتے ہیں جیسا کہ ڈیلٹا۔ سائنسدان اب یہ بھی دیکھ رہے ہیں کہ وائرس ہمارے خلیات میں کیسے داخل ہوتا ہے اور ہمارا مدافعتی نظام اس سے کیسے لڑتا ہے۔

امریکہ میں کئے گئے ایک جدید مشاہدے نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ امیکرون وائرس زیادہ متعدی ہے کیونکہ یہ مدافعتی نظام سے بہتر طور پر بچ سکتا ہے۔ ویکسین یا پھر سابقہ انفیکشن کے بعد ہمارے جسم میں اینٹی باڈیز حرکت میں آتی ہیں اور وائرس کا کھوج لگاتی ہیں۔ وہ اسپائک پروٹین کے ذریعے کرونا وائرس سے ٹکراتی ہیں اور وائرس کو بے اثر کر دیتی ہیں۔ مطالعہ بتاتا ہے کہ امیکرون کی ذیلی اقسام بی اے 1 اور بی اے 2 اسپائک پروٹین کی ساخت کو تبدیل کر دیتی ہیں۔ یہ تغیرات ان جگہوں پر ہوتے ہیں جہاں اینٹی باڈیز اسپائک پروٹین سے منسلک ہوتی ہیں۔



یہ تغیرات ایک مخصوص بائنڈنگ سطح پیدا ہوتی ہے جس کی تشخیص اینٹی باڈیز کی مدد سے بہت کم ہوتی ہے۔ امریکہ کے میسوری کالج کے امیونولوجسٹ کمل سنگ کے مطابق، اس کا اختتام اینٹی باڈیز کے خاتمے پر ہوتا ہے۔

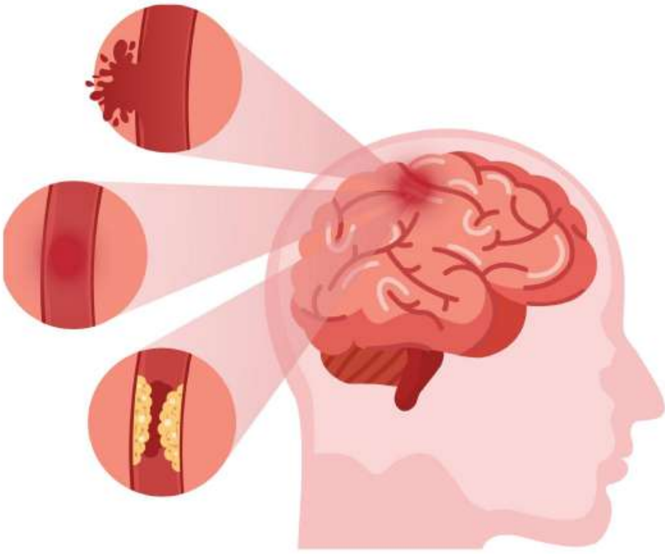
بنیادی طور پر آپ کا مدافعتی نظام اومیکرون وائرس کی باقیات کو شکار کرنے اور تباہ کرنے میں کم اثر پذیر ہے۔ اسی ابہام نے دنیا بھر میں انفیکشنز کو بڑے پیمانے پر پھیلایا ہے۔ اسی حقیقت کی وجہ سے امیکرون کی پہلی بار نومبر 2021 میں جنوبی افریقہ میں شناخت ہوئی۔

Source: DW

کووڈ-19 ہمارے دل کی صحت پر بھی اثرانداز ہوا ہے۔

دل کا ہمارے جسم میں ایک کلیدی کردار ہے۔ لیکن جب سے کرونا کی وباء پھیلی ہے بہت سے لوگوں کو دل کے مسائل کا بھی سامنا ہے۔ ہمیں ہر دن ہر سیکنڈ زندہ رکھنے والے دل کو بھی کووڈ-19 کے اثرات کا سامنا کرنا پڑا۔ ہمارے دل بیماری سے متاثر ہوئے ہوں گے یا جس طرح ہم نے اپنا طرز زندگی بدلا یا عادات کو تبدیل کیا تو اس کے بھی بالواسطہ طور اثرات مرتب ہوئے ہوں گے۔ ڈبلیو ایچ او کے کووڈ-19 کے ایک عالمی وباء کے اعلان ہونے کے سوا دو سال کے عرصے سے محققین انسانوں کے اجسام کے اندر سانس کے ذریعے پھیلنے والی اس بیماری کے نتائج کو سمجھنے میں مصروف ہیں۔

سائنسدان بھی کووڈ-19 کے زیادہ اور کم اثر انداز ہونے والے، بلاواسطہ اور بلواسطہ مختلف پہلوؤں کا جائزہ لے رہے ہیں۔ بیماری کے ساتھ ساتھ لوگوں کی طرز زندگیوں میں تبدیلیوں، ٹینشن اور فٹنس کے مسائل دل کی صحت کو نہ صرف متاثر کر رہے ہیں بلکہ خرابی میں اضافے کا سبب بن رہے ہیں۔



کورونری دل کی بیماری ایک حیران کن کورونری ہارٹ اٹیک سے بھی زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ یہ عمومی طور پر کورونری دل کی صلاحیتوں پر اثر انداز ہونے کے لئے ایک اچھا وقت ہے۔ یہ مختلف عام فٹنس کے حالات سے ہاتھ سے ہاتھ سے ملا کر نظر انداز کر سکتا ہے جس میں ذیابیطس شامل ہے۔ خون کی زیادتی دل کے مریضوں کے لئے سب سے بڑا خطرہ ہے۔ دنیا بھر میں دل کی بیماری اموات کی بنیادی وجہ بنی ہوئی ہے لیکن مصری علاج اور اس بیماری کی روک تھام کی کوششوں کی وجہ سے پچھلے کچھ عرصے سے اموات کی تعداد میں خاصی کمی واقع ہوئی ہے۔ لیکن اب دوبارہ کرونا بیماری کی وجہ اموات میں کمی دوبارہ خطرے میں ہے۔

مارچ میں شائع کی گئی ایک رپورٹ کے مطابق، امریکہ کے اندر 2019 سے 2020 تک کورونری اور فالج کی بیماری کی وجہ سے اموات کا تناسب بہتر ہوا ہے۔ یہ بہتری سیاہ فام لوگوں میں سفید فام لوگوں کی نسبت پانچ گنا زیادہ ہوئی۔

کلیولینڈ سینیٹوریم کے ذریعے فروری میں ہونے والے سروے کے مطابق، امریکہ کے چالیس فیصد باشندوں میں سے وبائی امراض کے آغاز میں ایک کو دل کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا تھا، جس میں سانس قلت یا خون کے دباؤ میں اضافہ شامل ہے۔

Source: CNET

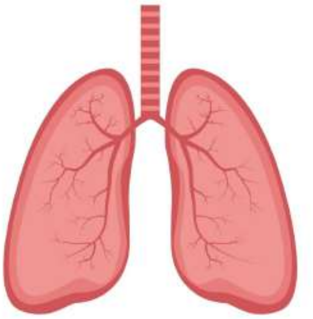
ایکسپرٹ انٹرویو

اس ماہ کے بلیٹن کے لئے ہم نے ڈاکٹر عمر ہاشمی کا انٹرویو کیا ہے۔ ڈاکٹر عمر ہاشمی پاکستان انسٹیوٹ آف میڈیکل سائنز (پمز) اسلام آباد میں سینئیر رجسٹرار کارڈیالوجی کے طور پر فرائض سر انجام دے رہے ہیں۔ آپ نے کارڈیالوجی میں ایف سی پی ایس کی ڈگری حاصل کر رکھی ہے۔

آزاد محققین اور مختلف اداروں میں کئے گئے مطالعات ہائی بلڈ پریشر والے لوگوں میں کووڈ-19 کی شدید علامات کی نشاندہی کرتے ہیں، کیا یہ سچ ہے؟

اگرچہ اس حوالے سے صحت کے محققین کی طرف سے کچھ مطالعات کئے جارہے ہیں لیکن ابھی تک کوئی ایسا ڈیٹا دستیاب نہیں ہے جو اس بات کی تصدیق کرے کہ ہائی بلڈ پریشر اور کووڈ-19 کی علامات کے درمیان براہ راست کوئی تعلق ہے۔ تاہم ایک صحت کے ماہر کے طور پر ہم صحت کے مسائل جیسا کہ ہائی بلڈ پریشر، دمہ، پھیپھڑوں اور دل کے عارضے میں مبتلا لوگوں کو اضافی محتاط رہنے کی تجویز کرتے ہیں۔ ہمیں اس وقت تک انتظار کرنا ہوگا جب تک اس حوالے سے ہمارے پاس ٹھوس معلومات نہیں آتیں۔

کیا کووڈ-19 انفیکشن کسی بھی طرح سے طویل دورانیے میں جسم کے اہم اجزاء کو متاثر کرسکتا ہے؟



ابتدائی طور کووڈ-19 نے لوگوں کے نظام تنفس، خصوصا" پھیپھڑوں کو بری طرح متاثر کیا۔ اس دوران کئے گئے مختلف مطالعات سے پتہ چلا کہ کووڈ-19 پھیپھڑوں کے فائبروسس اور بعض صورتوں میں کارڈیومایوپتھیز کے ساتھ ساتھ پیری کارڈائٹس (دل سے متعلقہ عوارض) کا سبب بنتا ہے۔ کارڈیک سسٹم پر وائرس کے طویل المیعاد اثر کا مطالعہ کرنا ابھی باقی ہے۔ مزید برآں یہ کہ ابھی تک ایسا کوئی ثبوت نہیں ملا جس سے یہ نشاندہی ہو کہ کووڈ-19 وائرس جسم کے کسی دوسرے بڑے اعضاء جیسے جگر اور گردے وغیرہ کو متاثر کرتا ہے۔

حال ہی میں کی جانے والی کچھ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ کرونا وائرس کا انفیکشن کچھ مدت کے بعد ہمارے دل کی صحت پر منفی اثرات ڈالتا ہے، برائے مہربانی اس بارے عوام کو اپنی ماہرانہ رائے سے روشناس کریں۔

کووڈ-19 کے بریک آوٹ کے فورا" بعد صحت کے محققین نے کووڈ-19 اور دل کی بیماری کے درمیان تعلق پر تحقیقات شروع کیں۔ اب ہم بجا طور پر کہہ سکتے ہیں کہ تین سال کے عرصہ کے بعد ہم اس سوال کا جواب دینے کی بہتر پوزیشن میں ہیں۔ امریکن کالج آف کارڈیالوجی کی طرف سے 6 مارچ 2020 کو کی گئی ایک تحقیق کے مطابق، امراض قلب اور کووڈ-19 میں مبتلا افراد میں اموات کی شرح زیادہ ہے۔ اسی طرح پاکستان میں بھی ایسے کیسز سامنے آئے ہیں جن میں کووڈ کے مریضوں کو دل کے مسائل جیسا کہ مایوکارڈائٹس، کارڈیومایوپیتھی، پین کارڈائٹس کیساتھ ساتھ کورونری تھرومبوسس کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم ایسا کوئی مطالعہ موجود نہیں ہے جو دل کی صحت پر کووڈ-19 وائرس کے طویل مدتی اثرات کی نشاندہی کرتا ہو۔ ہم مزید چند مہینوں یا سالوں میں اس کا جواب دینے کی بہتر پوزیشن میں ہوں گے۔ تاہم دل کے مریضوں کو تاحال زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

کووڈ-19 سے متاثرہ افراد میں بالخصوص دل کی بیماری والے افراد کو کن ہدایات پر عمل کرنا چاہیے؟

میں کرونا سے متاثرہ ایسے مریضوں کو جو دل کے عارضے میں بھی مبتلا ہیں، مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے کی تجویز کرتا ہوں۔

1

کووڈ-19 سے متاثر ہونے کے باوجود دل کی دوائی لینا بند نہ کریں۔

2

متاثرہ مدت کے دوران استعمال ہونے والی دوائیوں کے امتزاج کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹرز سے رجوع کریں۔

3

انفیکشن کی مدت کے دوران کوئی اضافی تناؤ لینے سے گریز کریں بلکہ تناؤ کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لئے آپ ہلکی پھلکی ورزش کر سکتے ہیں۔

4

ایجنسی نے دل کی دھڑکن میں تغیر کو دوائی کے ضمنی اثرات کے طور پر بتایا۔

5

اس سے قبل 2020 میں، فوڈ اینڈ ڈرگ اتھارٹی نے کووڈ-19 کے علاج کے لئے ملیریا کی دواء ہائیڈروکسی کلوروکوئن کے ہنگامی استعمال کی اجازت واپس لے لی تھی۔

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا / سکتی ہوں؟

اسلام آباد	قومی ادارہ صحت پارک روڈ، چک شہزاد، اسلام آباد
°راچی	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 ، فیز4 فیز4 حیات آباد، پشاور، کے پی
مردان	چغتائی لیب، مردان پوائنٹ، شمسی روڈ، مردان، کے پی
ھری پور	ایکسل لیبز، ٹی ایم اے پلازہ شاپ نمبر6، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب، کے پی
لاھور	شوکت خانم میموریل ہسپتال، 7اے 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 ھادر آباد، وحدت کالونی، کوئٹہ
مظفر آباد	عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس)، امبور، مظفر آباد، آزاد کشمیر
گلِگت	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال، اسپتال روڈ، گلگت، جی بی

مزید شہروں کے لئے دیکھیں

COVID-19 Health Advisory Platform