

پاڪستان ڪورونا وائرس سبب ايڪٽ مهم

اگست 2022 - پليٽن نمبر 17



ملڪ ۾ ڪورونا وائرس جي مسلسل پکڙجڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ احتساب ليڊ پاڪستان سبب ايڪٽس مهم تحت ڪورونا 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، سبب ايڪٽس مهم ڪورونا وائرس جي انگن اکرن تي حقيقتون ڳولڻ ۽ معلومات مهيا ڪري ٿي. اهي هفتيوار بليٽن ۽ سوشل ميڊيا جي ذريعي معلومات ۽ عوامي راءِ فراهم ڪن ٿا. شهرين ۾ ڪورونا 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 بليٽن آن لائن ۽ آف لائن عوام، سرڪاري کاتن، ترقياتي ادارن، سماجي ۽ انساني تنظيم ادارن جي ڪارڪن سان سان ونڊيا ويندا آهن.

هن مهم ۾ ڪورونا 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 ليڊ مقامي عورتن جي ڪميونٽي اڳواڻن کي پڻ شامل ڪيو آهي ۽ انهن جي تربيت ذريعي انهن جي صلاحيتن ۾ اضافو ڪري رهي آهي ۽ ڪورونا 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.

**ايس بڻجي ڪي
بليٽن ميڊ جاڻي**

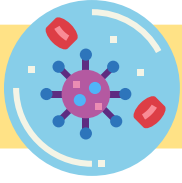
**01 ڪورونا وائرس ڪي
متعلق حقائق**

**02 ڪورونا وائرس
اپڊيٽس**

**03 ڪورونا وائرس
معلومات**

04 فيلڊ انٽرويو

ڪورونا وائرس کے متعلق حقائق



ڪووڊ-19 ویکسین ڪرونا وائرس جي نئين قسم کي جنم ڏئي رهي آهي.



✓ حقيقت

يا

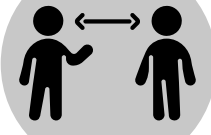
✗ افواهه

بیمارين جي ڪنٽرول ۽ روڪڻ لاءِ مرڪز (سينٽر فار ڊيزيز ڪنٽرول اينڊ پريوینشن) جي موجب اهڙو ڪو ثبوت نه آهي جنهن جي ذريعي معلوم ڪري سگهجي ٿو ته ڪووڊ-19 ویکسین ڪرونا وائرس جي نئين قسم کي جنم ڏئي رهي آهي. جيتوڻيڪ هي ویکسین توهان کي ڪورونا وائرس جي نئين قسم کان به بچائي ٿي. تنهنڪري اهو سچ ناهي. وائرس جي مختلف قسم انهن علائقن ۾ سامهون اچي رهيا آهن جتي ویکسین ٿيل ماڻهن جي شرح تمام گهٽ آهي ۽ سماجي فاصلن کي نظرانداز ڪري ماڻهن جو وڏو تعداد محدود هنڌن تي گڏ ٿيڻ آهي.

ڪوپن هيگن يونيورسٽي جي صحت واري شعبي گلوبل هيلٿ سيڪشن جي پروفيسر ليليبڪ چيو آهي ته ڪورونا وائرس جا نوان قسم انهن علائقن ۾ وڌيڪ مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿا جتي ویکسین ٿيل ماڻهن جي شرح گهٽ آهي. سي ڊي سي تجويز ڏني آهي ته پنجن سالن ۽ ان کان وڌيڪ عمر جي ماڻهن کي جلد کان جلد پنهنجي ویکسین جو عمل مڪمل حاصل ڪرائڻ.

Source: [CDC](#)

ڪورونا وائرس (ڪووڊ-19) سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل حفاظتی اقدامات کرنے چاہییں



دو يا دو سے زياده تپون والا
دھونے اور سانس لینے کے
قابل کپڑے کا ماسڪ
استعمال ڪري، ۽ ٻه اطراف
سے ڪهلا بوا نهين بونا چاہیے

گهر سے ٻاهر دوسروں سے 3 فٽ کا
جسمانی فاصلہ رکھیں

ڪووڊ-19 کي ویکسین لڳوانے
کے لیے خود کو جلد از جلد
رجسٽرڊ ڪروائين اور
ویکسین لڳوانے 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 گهر پر
رہیں اور اپنے طبی ماہر سے
رابطہ کریں

گهر سے ٻاهر غیر ضروری سماجی
روابط اور رش والی جڳھوں پر جانے
سے گریز کریں

ايڊيٽس

اوميڪرون جا مختلف قسم ايترا متاثر ڇو آهن؟

تازيون اڀياس ظاهر ڪن ٿا ته اوميڪرون مختلف قسم جا ايترا متاثر ڇو آهن. اسان جانچ ڪريون ٿا ته ٽيڪنيڪل مسئلن جي پويان ڪوڊ-19 جي مختلف قسمن ۽ ڪيئن مستقبل جي ويڪسينز انهن کي متاثر ڪنديون. ڪورونا وائرس جي سارس ڪوڊ-2 ڪافي لڇڪدار آهي ۽ ان جا ڪيترائي قسم ۽ مختلف ماتحت قسم جا آهن. صرف اوميڪرون قسم جي وائرس جا 130 کان وڌيڪ ٻيا قسم آهن.

اوميڪرون جي هيٺين قسم BA4 ۽ BA5 هن وقت يورپ ۾ عروج تي آهن. اهي اوميڪرون جي اها قسم ايتري تيزيءَ سان ڇو پکڙجي رهي آهي جڏهن ته ڪيترائي ماڻهو اڳ ئي ويڪسين ٿيل آهن.

اوميڪرون مدافعتي نظام کان بچي سگهي ٿو.

آمريڪا جي ڪاليج آف ڪولوراڊو ۾ ميڊيسن جي برانچ ۾ فروفيسر ڪرشنا مليلا جو چوڻ آهي ته نيون وائرس اسٽرين کي عام طور تي ترقي يافته جينيائي تبديلين جي مجموعن جي طور تي بيان ڪيو ويندو آهي جيڪي وائرس جي خاصيتن کي تبديل ڪندا آهن، عام طور تي، اهي ميوٽيشنز انفڪشن جي شرح ۽ بيماري جي شدت کي وڌايو آهي. سائنسدان هاڻي انهن سببن کي سمجهڻ شروع ڪري رهيا آهن ڇو ته ڪجهه ميوٽيشنز وڌيڪ متاثر ڪندڙ آهن، جهڙوڪ اوميڪرون ۽ ٻيا وڌيڪ خطرناڪ آهن جهڙوڪ ڊيلٽا. سائنسدان هاڻي ان ڳالهه تي به غور ڪري رهيا آهن ته وائرس اسان جي سيلن ۾ ڪيئن داخل ٿئي ٿو ۽ اسان جو مدافعتي نظام ان سان ڪيئن وڙهندو آهي.

آمريڪا ۾ ٿيل هڪ تازي تحقيق ۾ ان ڳالهه جي تصديق ڪئي وئي آهي ته اوميڪرون وائرس وڌيڪ وبائي مرض آهي ڇو ته مدافعتي نظام بهتر طريقي سان ان کان بچي سگهي ٿو. ويڪسين يا پوئين انفڪشن کان پوءِ، اسان جي جسم ۾ اينٽي باڊيز حرڪت ۾ اچن ٿيون ۽ وائرس جي ڳولها ڪن ٿيون. اهي اسپاڪ پروٽين ذريعي ڪورونا وائرس تي حملو ڪن ٿا ۽ وائرس کي بي اثر ڪن ٿا. مطالعي مان معلوم ٿئي ٿو ته اوميڪرون جي قسم BA1 ۽ BA2 اسپاڪ پروٽين جي جوڙجڪ کي تبديل ڪن ٿا.

اهي ميوٽيشنز انهن سائينٽس تي ٿينديون آهن جتي اينٽي باڊيز اسپاڪ پروٽين سان جڙيل هونديون آهن. اهي ميوٽيشنز هڪ مخصوص پابند مٽاڇرو ٺاهي ٿو جنهن جي سنڀال اينٽي باڊيز جي مدد سان تمام گهٽ هوندي آهي. آمريڪا ۾ ڪاليج آف ميسوري ۾ هڪ امونولوجسٽ ڪمل سنگھ جي مطابق، ان جو نتيجو اينٽي باڊيز جي خاتمي ۾ ختم ڪري ٿو.

بنيادي طور تي توهان جو مدافعتي نظام اوميڪرون وائرس جي ظاهر ظهور کي شڪار ڪرڻ ۽ تباه ڪرڻ ۾ گهٽ اثرائتو آهي. اهو شڪ شهبو سڄي دنيا ۾ وڏي پئماني تي انفڪشن جو سبب بڻيو آهي. انهي حقيقت جي ڪري اوميڪرون پهريون ڀيرو نومبر 2021 ۾ ڏکڻ آفريڪا ۾ ظاهر ٿي.

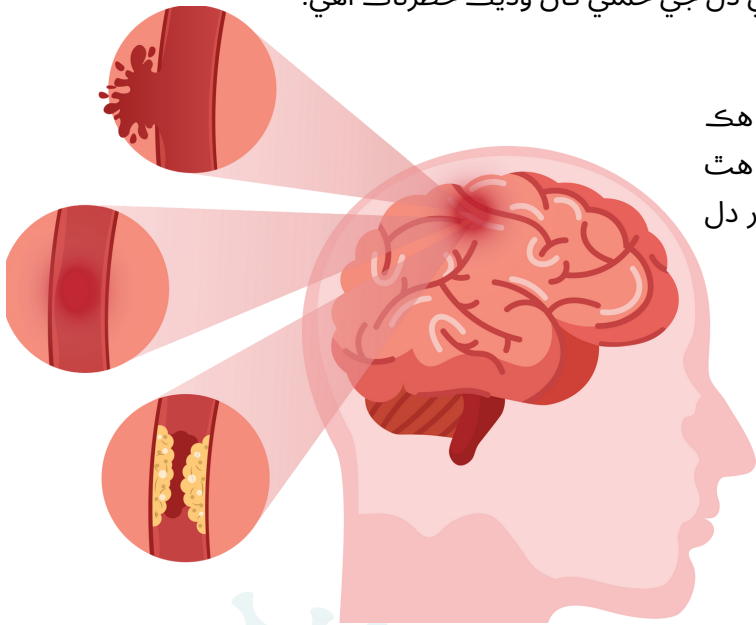


ايڊيٽس

ڪوويڊ-19 اسان جي دل جي صحت تي اثر انداز ٿي آهي.

دل جو اسان جي جسم ۾ اهم ڪردار آهي. پر ڪورونا جي وبا شروع ٿيڻ کان پوءِ ڪيترائي ماڻهو دل جي مسئلن کي به منهن ڏئي رهيا آهن. اسان کي هر ڏينهن هر سيڪنڊ تي زنده رکڻ واري دل کي به ڪوويڊ-19 جي اثرات کي منهن ڏئي چڪو آهي. ٿي سگهي ٿو اسان جون دليون بيماريءَ کان متاثر ٿيون هجن يا اسان جي طرز زندگي يا عادت ۾ تبديليءَ جو اڻ سڌي طرح اثر پيو هجي. ڊبليو ايج او جي ڪوويڊ-19 هڪ عالمي وباءُ مرض قرار ڏيڻ کانپوءِ سوا ٻن سالن جي عرصي ۾ تحقيقدان انساني جسم جي اندر ساه کڻڻ جي ذريعي پيدا ٿيندڙ بيماري جي نتيجن کي سمجهڻ ۾ مصروف آهن.

سائنسدان پڻ ڪوويڊ-19 جي ٻنهي جا اعليٰ ۽ گهٽ اثر سڌي ۽ اڻ سڌي طرح مختلف پهلوئن کي ڏسي رهيا آهن. بيماري سان گڏ ماڻهن جي طرز زندگي ۾ تبديليون، دواءُ ۽ تندرستيءَ جا مسئلا نه رڳو دل جي صحت کي متاثر ڪري رهيا آهن پر ان ۾ خرابي جي سبب ۾ به اضافو ٿي رهيو آهي، ڪورونري دل جي بيماري اوچتو ڪورونري دل جي حملي کان وڌيڪ خطرناڪ آهي.



عام طور تي ڪورونري دل جي صلاحيتن کي متاثر ڪرڻ لاءِ هي هڪ سٺو وقت آهي. اهو مختلف عام فتڻيس جي حالتن سان هٿ ۾ هٿ وٺي سگهي ٿو جنهن ۾ ذیابيطس (شگر) شامل آهي. هاءِ بلڊ پريشر دل جي مريضن لاءِ سڀ کان وڏو خطرو آهي.

دل جي بيماري دنيا ۾ موت جو سڀ کان وڏو سبب رهي ٿي، پر مصري علاج ۽ روڪڻ جي ڪوششن جي ڪري گذريل سالن ۾ موت جي تعداد ۾ خاص طور تي گهٽتائي آئي آهي. پر هاڻي هڪ ڀيرو ٻيهر ڪرونا جي مرض سبب موت جي شرح ۾ گهٽتائي جو خطرو آهي.

مارچ ۾ شايع ٿيل هڪ رپورٽ موجب آمريڪا ۾ 2019 کان 2020 تائين ڪورونري جي بيماري ۽ اسٽروڪ سبب موت جو تناسب بهتر ٿيو. گورن جي پيٽ ۾ هيشين (ڪارن) ۾ پنج ڀيرا وڌيڪ بهتري هئي.



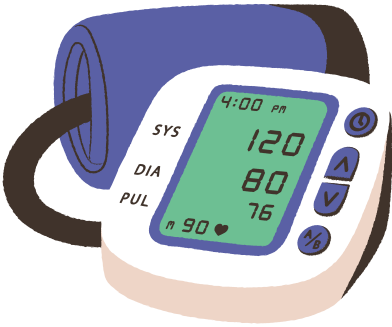
ڪليولينڊ سينيسٽوريم پاران فيبروري جي هڪ سروي موجب، آمريڪا جي چاليهه سيڪڙو مان هڪ کي وبائي مرض جي شروعات ۾ دل جي بيماري هئي، جنهن ۾ ساه جي تڪليف يا بلڊ پريشر جو وڌڻ شامل آهي.

ايڪسپرت انٽرويو



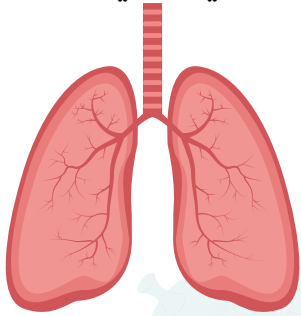
هن مهيني جي بليٽن لاءِ اسان ڊاڪٽر عمر هاشمي جو انٽرويو ڪيو آهي. ڊاڪٽر عمر هاشمي پاڪستان انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز (PIMS) اسلام آباد ۾ سينيئر رجسٽرار ڪارڊيالوجي طور خدمتون سرانجام ڏئي رهيو آهي. توهان وٽ ڪارڊيالوجي ۾ ايف سي پي ايس (FCPS) جي ڊگري آهي.

آزاد محققن ۽ مختلف ادارن پاران ڪيل مطالعي هاءِ بلڊ پريشر وارن ماڻهن ۾ ڪوڊ-19 جي سخت علامتن جي نشاندهي ڪن ٿا، ڇا اهو سچ آهي؟



جيتوڻيڪ صحت جي محققن پاران ان حوالي سان ڪجهه اڀياس ڪيا پيا وڃن پر اڃا تائين اهڙي ڪافي به معلومات يا ڊيٽا موجود نه آهي جيڪو هن ڳالهه جي تصديق ڪري ته هاءِ بلڊ پريشر ۽ ڪوڊ-19 جي علامتن جي وچ ۾ ڪافي تعلق آهي. تنهن هوندي هڪ صحت جي ماهر جي حيثيت ۾ جيڪي صحت جي مسئلن جهڙوڪ هاءِ بلڊ پريشر، اسٽما، ڦڦڙن ۽ دل جي خرابين ۾ مبتلا ماڻهن کي اسان احتياط رکڻ جي تجويز ڪيون ٿا. اسان کي ان وقت تائين انتظار ڪرڻو پوندو جيستائين اسان کي ان سلسلي ۾ ڪا خاص ڄاڻ نه ملي.

ڇا ڪوڊ-19 انفڪشن جسم جي اهم حصن کي ڪنهن به طريقي سان ڊگهي عرصي تائين متاثر ڪري سگهي ٿو؟



شروعات ۾ ڪوڊ-19 ماڻهن جي تنفسي نظام کي سخت متاثر ڪيو خاص طور تي ڦڦڙن کي. ان عرصي دوران ڪيل مختلف مطالعي مان معلوم ٿيو ته ڪوڊ-19 ڦڦڙن جي فبروسس ۽ ڪجهه حالتن ۾ ڪارڊيو مائيوپيٿس سان گڏوگڏ پيريڪارڊائٽس (دل سان لاڳاپيل مشڪلاتون) جو سبب بڻجي سگهي ٿو. ڪارڊيڪ سسٽم تي وائرس جي ڊگهي اثر جو مطالعو ڪرڻ اڃا باقي آهي. ان کان علاوه اڃا تائين ڪو به ثبوت نه آهي ته ڪوڊ-19 وائرس جسم جي ڪنهن ٻئي اهم عضون جهڙوڪ جگر ۽ گردن وغيره کي متاثر ڪري سگهي ٿو.

ڪجهه تازيون تحقيقون ٻڌائين ٿيون ته ڪورونا وائرس جو انفڪشن اسان جي دل جي صحت تي ڪجهه عرصي کان پوءِ ناڪاري اثر ڇڏي ٿو، مهرباني ڪري ان بابت پنهنجي ماهرانو راءِ سان عوام کي آگاهي ڏيو.

ڪوڊ-19 جي ڦهلجڻ کان پوءِ جلد ئي صحت جي محققن ڪوڊ-19 ۽ دل جي بيماري جي وچ ۾ رابطي جي تحقيق شروع ڪئي. هاڻي اسان ٻڌاءِ جي طور تي چئي سگهون ٿا ته ٽن سالن جي عرصي جي بعد ان سوال جو جواب ڏيڻ لاءِ بهتر پوزيشن ۾ آهيون. آمريڪي ڪاليج آف ڪارڊيالوجي پاران 6 مارچ 2020 تي ڪيل هڪ مطالعي مطابق، دل جي بيماري ۽ ڪوڊ-19 ۾ مبتلا ماڻهن ۾ موت جي شرح تمام گهڻي آهي. اهڙا ڪيس پاڪستان ۾ رپورٽ ڪيا ويا آهن. جن ۾ ڪوڊ-19 سان مريضن کي دل جي مسئلن جهڙوڪ مائيوڪارڊائٽس، ڪارڊيو مائيوپيٿي، پين ڪارڊائٽس سان گڏوگڏ ڪروني ٿرموبوسس کي منهن ڏيڻو پيو. تنهن ڪري اهڙي ڪافي تحقيق موجود ناهين جيڪا دل جي صحت تي ڪوڊ-19 وائرس جي ڊگهي عرصي تائين اثرات جي نشاندهي ڪري. اسان ان جو جواب ڪجهه مهينن يا سالن ۾ ڏيڻ لاءِ بهتر پوزيشن ۾ هوندا سين. پر دل جي مريضن کي اڃا به وڌيڪ هوشيار رهڻ جي ضرورت آهي.

معلومات

ڪوويڊ-19 مرض ۾ مبتلا ماڻهن خاص ڪري دل جي بيماري واري ماڻهن کي ڪهڙن هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي؟ آءُ ڪرونا کان متاثر مريضن کي جيڪي دل جي بيماري ۾ مبتلا آهن انهن کي هيٺين هدايتن تي عمل ڪرڻ جي تجويز ڪيان ٿو.

2



1



متاثر ٿيل عرصي ۾ استعمال ٿيندڙ دوائن جي ميلاپ کي سڃاڻڻ لاءِ ڊاڪٽرن سان صلاح ڪريو.

ڪوويڊ-19 مان متاثر ٿيڻ جي باوجود دل جي دوا وٺڻ بند نه ڪريو.

4



3



ايجنسي دل جي شرح جي هلڻ کي دوا جي غلط اثرات جي طور تي رپورٽ ڪيو.

انفيڪشن جي عرصي دوران پنهنجي بلڊ پريشر ۽ دل جي شرح کي باقاعده طور تي مانيٽر ڪريو. هن مقصد لاءِ توهان هلڪو ورزش ڪري سگهو ٿا.



5



ان کان اڳ 2020 ۾، فوڊ اينڊ ڊرگ اٿارٽي ڪوويڊ-19 جي علاج لاءِ مليريا جي دوا هائيڊروڪسي ڪلوروڪائن جي هنگامي استعمال جي منظوري واپس ورتي هئي.

مان پنهنجي ٽيسٽ ڪاٿان ڪرائي سگهان ٿي / سگهان ٿو؟

اسلام آباد	صحت جا قومي ادارا پارڪ روڊ ، چڪر شھزاد ، 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 ليڊ ويجهو الغيرز بينڪ ، مردان پوائنٽ ، شمسي روڊ ، مردان ، ڪي پي
هري پور	ايسلز ليڊز ، ٽي ايم اي پلازا دڪان نمبر 6 ، نزد گرلز ڊگري ڪاليج سرڪل روڊ هريپور ، ڪي پي ڪي
لاهور	شوڪت خانم ميموريل اسپتال ، 7 اي بلاڪ آر. 3 ايم اي جوهر ٿاڻون ، لاهور ، پنجاب
ملتان	نشتر اسپتال ، نشتر روڊ ، جسٽس حامد ڪالوني ، ملتان ، پنجاب
راولپنڊي	آرمي فورسز انسٽيٽيوٽ آف پيٿالاجي رينج روڊ ، سي ايم ايڇ ڪمپليڪس ، راولپنڊي ، پنجاب
کوئٽه	فاطمه جناح اسپتال بھادر آباد ، وحدت ڪالوني ، کوئٽه
مظفر آباد	عباس انسٽيٽيوٽ آف ميڊيڪل سائنسز (اي ايم ايس) امبور ، مظفر آباد ، آزاد ڪشمير
گلگت	ضلعي هيڊ ڪوارٽر اسپتال اسپتال روڊ ، گلگت ، جي بي

وڌيڪ شهرن جي ڳولا ڪريو COVID-19 صحت جو صلاحڪار پليٽ فارم

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)