

پاڪستان ڪورونا وائرس سبب ايڪٽ مهم

اڪٽوبر 2022 - بليٽن نمبر 20



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. اوڀر 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 وڌيا 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
اڀڻيس**

**03 ڪورونا وائرس
معلومات**

**04 ڪورونا وائرس
اڀڻيس**

ڪورونا وائرس کے متعلق حقائق

ڪيٽو غذا سان ڪرونا وائرس جو علاج ڪري سگهجي ٿو.

✓ حقيقت

يا

✗ افواهه

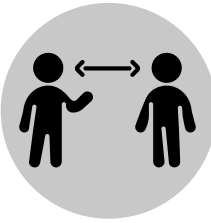
ڪيٽو ڊائيٽس، جنهن ۾ سٺي وڌيڪ ۽ ڪاربوهايڊريٽ گهٽ هوندي آهي، اهي به ڪوڊ-19 جي علاج يا روڪڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. اهو چيو پيو وڃي ڇاڪاڻ ته ڪجهه ثبوت موجود آهن جيڪي تجويز ڪن ٿا ته ڪيٽو ڊائيٽ ماڻهن جي مدافعتي نظام کي مضبوط ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.

پر اهي ثبوت انسانن جي بدران جانورن جي تجربن تي ٻڌل آهي. في الحال، ڪو به سائنسي ثبوت نه آهي اهو ثابت ڪرڻ لاءِ ته ڪيٽو ڊائيٽ پلان هڪ صحتمند شخص کي سارس ڪوڊ-2 جي اثرن کان بچائي سگهي ٿو. تنهن هوندي به ڪجهه اهڙا ثبوت موجود آهن جنهن مان معلوم ٿئي ٿو ته ڪيٽو ڊائيٽ مان ماڻهو ۾ بلند ڪوليسٽرول جي سطح ڪري فٽنس جهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا.

ڪيٽو ڊائيٽ سان ماڻهن ۾ زڪام جهڙيون علامتون، مٿي جو سور، نڪ جو وهڻ ۽ هاءِ بلڊ پريشر جو سبب بڻجي سگهن ٿا.

SOURCE: [MEDICAL NEWS TODAY](https://www.medicalnewstoday.com/)

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



دو يا دو سے زياده تہوں والا دھونے اور سانس لینے کے قابل کپڑے کا ماسڪ استعمال ڪريں، ۽ اڻڌر طرف سے ڪهلا بونا ٺهڻ چاهي

گهر سے ٻاهر دوسروں سے 3 فٽ کا جسماني فاصلہ رکھیں

ڪوڊ-19 کي ویکسين لڳوانے کے لیے خود کو جلد از جلد رجسٽرڊ ڪروائين اور ویکسين لڳوانے سے پہلے اور بعد کی ہدایات پر عمل ڪريں

اپنے چہرے، آنکھوں اور ناک کو غير ضروری طور پر نہ چھوئیں ڪيونڪہ 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 طبي ماہر سے رابطہ ڪريں

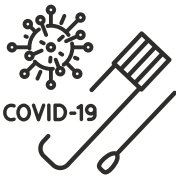
گهر سے ٻاهر غير ضروری سماجي روابط اور رش والی جڳهوں پر جانے سے گريز ڪريں

ايڊيٽس

عورتون مردن جي پيٽ ۾ ڊگهي مدي واري ڪوڊ کان وڌيڪ متاثر ٿين ٿيون.



هارورڊ يونيورسٽي ۾ ڪيل هڪ مطالعي مان معلوم ٿئي ٿو ته ذهني دٻاءُ، ڊپريشن ۽ ٽڪاوت ڪوڊ جي ڊگهي مدي وارين علامتن ۾ شامل آهن. تحقيق موجب جيڪو شخص ڪورونا وائرس ۾ مبتلا ٿيڻ کان اڳ دٻاءُ، ڊپريشن ۽ ٽڪاوت جي علامتن کي محسوس ڪري رهيو آهي انکي ڊگهي عرصي ۾ ڪوڊ کان متاثر ٿيڻ جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي.



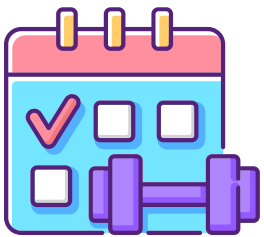
ڊگهي مدي واري سارس ڪوڊ-2 جي ڊگهي عرصي وارن اثرات ڏانهن اشارو ڪري ٿو جيڪي ڪوڊ انفڪشن جو سبب بڻجن ٿا. آمريڪا ۾ قائم سينٽرز فار ڊيزز ڪنٽرول اينڊ پريوېنشن (سي ڊي سي) جي مطابق، اتي صحت جي مسئلن جي هڪ فهرست موجود آهي جيڪي ماڻهو ڪوڊ جي تشخيص ٿيڻ کان پوءِ ڏينهن، هفتا يا مهينن تائين تجربو ڪري سگهن ٿا.

ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن جي تازي رپورٽ موجب، عورتون مردن جي پيٽ ۾ ڊگهي عرصي واري ڪوڊ کان وڌيڪ متاثر ٿي سگهن ٿيون. رپورٽ جو مواد ظاهر ڪري ٿو ته عورتون مردن جي پيٽ ۾ دائمي ڪوڊ کان متاثر ٿيڻ جا ٻه ڀيرا وڌيڪ امڪان آهن. جڏهن ته ڊگهي عرصي تائين ڪوڊ کان متاثر ماڻهن جي اسپتالن ۾ داخل ٿيڻ جو رجحان خطرناڪ حد تائين وڌي رهيو آهي.

ڊبليو ايج او جي رپورٽ ۾ وڌيڪ چيو ويو آهي ته ٽن مان هڪ عورت ۽ پنجن مان هڪ مرد کي دائمي ڪوڊ-19 انفڪشن جو خطرو آهي.

SOURCE: [LIVEMINT](#)

باقاعده جسماني ورزش ڪرڻ سان ڪوڊ جو خطرو گهٽجي سگهي ٿو:



انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ پاران ڪيل شمارياتي تجزيي موجب، هر روز منجهند جي 20 منٽن جي جسماني ورزش توهان کي ڪوڊ جي خطرناڪ مرض ۾ مبتلا ٿيڻ يا سخت بيمار ٿيڻ جي خطري کي گهٽائي سگهي ٿو. برطانوي جرنل آف اسپورٽس ميڊيسن ۾ شايع ٿيل هڪ تازي رپورٽ موجب، روزاني جسماني ورزش ماڻهن ۾ ڪوڊ-19 انفڪشن ۽ ان جي شدت، اسپتال ۾ داخل ٿيڻ ۽ موت جي خطري کي گهٽائي ٿو.

اهڙي طرح، تحقيق ۽ تجزيي موجب 1.8 ملين کان وڌيڪ نوجوانن تي 16 عالمي تحقيقاتدانن جي انگن اکرن جي ڊيٽا جي بنياد تي هفتيوار جسماني ورزش ماڻهن کي ڪوڊ-19 جي خلاف تحفظ فراهم ڪري ٿي. تحقيقاتدانن وڌيڪ ڏٺو ته 150 منٽن جي هلڪي جسماني ورزش يا 75 منٽن جي زوردار ورزش ماڻهن ۾ ڪوڊ جي انفڪشن ۽ شدت کان غير معمولي تحفظ فراهم ڪري ٿي.

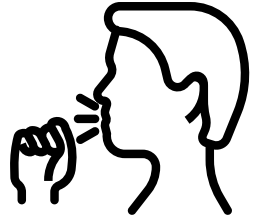
انهن ماڻهن ۾ جيڪي روزاني جي بنياد تي ورزش ڪندا هئا، جسماني طور تي غير فعال ماڻهن جي مقابلي ۾، ڪوڊ-19 سان انفڪشن جو خطرو 11 سيڪڙو گهٽجي ويو آهي ۽ بيماري سان لاڳاپيل سنگين پيچيدگين جو امڪان 44 سيڪڙو گهٽجي ويو آهي.



جڏهن ته جيڪي ماڻهو پنهنجي جسماني سرگرمي کي هفتيوار معمول تي رکندا هئا انهن جي مقابلي ۾ ڪوڊ-19 سان اسپتال ۾ داخل ٿيڻ جو 36 سيڪڙو گهٽ خطرو هو، ۽ انهن جي مقابلي ۾ جيڪي جسماني سرگرمي نه ڪندا هئا 43 سيڪڙو تائين ڪوڊ-19 موت جو خطرو گهٽجي ويندو آهي.

جون علامتون ڪهڙيون آهن؟

ڪوويڊ-19 جي سڀ کان عام علامت جنهن جي تصديق 88 سيڪڙو ڪورونا وائرس جي مريضن ۾ ٿي آهي اها بخار آهي. ڪوويڊ-19 جي ٻين علامتن ۾ هيٺيون علامتون شامل آهن:



خشڪ ڪنگهه (68 سيڪڙو) جوڙن يا زخم ۾ سور (15 سيڪڙو) نڪ جو وهڻ يا اُٿي جو اچڻ (5 سيڪڙو) نڪ جو بند ٿي وڃڻ (5)



دست (3 سيڪڙو)

مٿي جو سور (14 سيڪڙو)

(ڳلي جي سوزش) 14 سيڪڙو

(ٽڪاوت) 38 سيڪڙو



ڪنگهه ۾ رت جو اچڻ (1 سيڪڙو)

(ساه ڪڍڻ ۾ تڪليف) 19 سيڪڙو ؛ سرد بخار (11 سيڪڙو)

(بلغم) 33 سيڪڙو



(اک جو سور) 1 سيڪڙو

هڪ علامت جنهن جو ذڪر مٿي ڏنل Covid-19 جي علامن جي فهرست ۾ نه ڪيو ويو آهي، اهو آهي ماڻهن ۾ بوءِ جي احساس جو گم ٿيڻ. مختلف واقعن جي رپورٽن مطابق، ڪوويڊ انفڪشن سان متاثر ماڻهن ۾ علامتون ظاهر ٿينديون آهن جهڙوڪ ذائقو ۽ سگهڻ جو احساس ختم ٿي وڃڻ.

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](#)