

پاکستان کو رونا وائرس سو ایکٹس کمیٹی

اکتوبر 2022 - بلیٹن نمبر 20



اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان میں کرونا وائرس کے مسلسل پھیلاؤ کے تناظر میں سو ایکٹس مہم کے تحت کرونا وائرس کے بارے میں چھوٹی 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 فائونڈیشن کی معاونت سے سو ایکٹس مہم میں حقائق کی تصدیق اور کرونا وائرس کے اعداد و شمار کے متعلق آگاہی ممبرانہ کی جاتی ہے۔ ان ہفتے وار بلیٹنز اور سوشل میڈیا کے ذریعے مستند معلومات کی فراہمی اور عوامی رد عمل بھی مرتب کیا جاتا ہے۔ شہریوں میں کرونا 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 کرونا وائرس سے متعلق حکومتی فیصلوں، ویکسینیشن مہمات، کمیونٹی کے رد عمل 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، اکاؤنٹیبلٹی 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 کرونا وائرس کے متعلق پھیل رہی چھوٹی خبروں اور غلط معلومات کا مقابلہ کیا جاسکے اور کرونا وائرس اور صحتی مسائل سے متعلق حقائق کے بارے میں آگاہ کیا جاسکے۔

اس ہفتے کے بلیٹن میں جائے

01 کرونا وائرس کے متعلق
حقائق

02 کرونا وائرس اپڈیٹس

03 کرونا وائرس اپڈیٹس



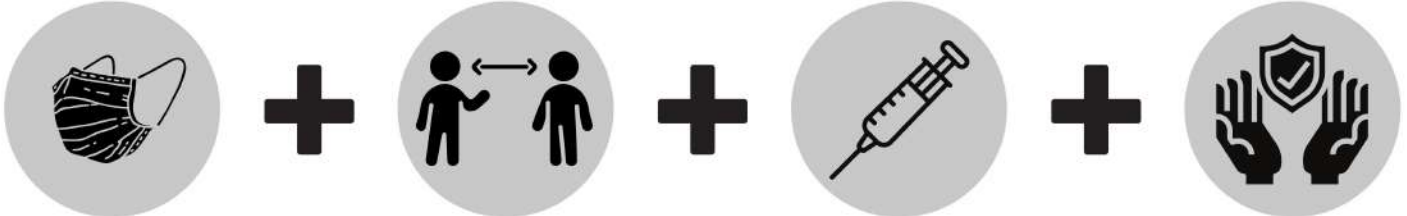
کیٹوڈائٹس سے کورونا وائرس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

کیٹوڈائٹس، جس میں چکنائی زیادہ اور کاربوہائیڈریٹس کم ہوتے ہیں، کو بھی کووڈ-19 کے علاج یا اس سے بچاؤ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ اس لئے کہا جا رہا ہے کیونکہ کچھ ایسے ثبوت موجود ہیں جن سے یہ پتہ چلتا ہے کہ کیٹوڈائٹس لوگوں کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے کے لئے معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

لیکن اس ثبوت کا انحصار انسانوں کی بجائے جانوروں پر کئے گئے تجربات پر ہے۔ فی الحال ایسی کوئی سائنسی شہادت موجود نہیں ہے جس سے یہ ثابت ہو کہ کیٹوڈائٹس پلان ایک صحت مند انسان کو سارس کووڈ-2 کے اثرات سے بچا سکتا ہے۔ تاہم کچھ ایسے ثبوت ضرور موجود ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کیٹوڈائٹس سے لوگوں میں کولیسٹرول کی سطح کے بڑھنے کی وجہ سے فٹنس جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ مزید برآں کیٹو ڈائٹس سے لوگوں میں منہو جیسی علامات، سردرد، متلی اور بلڈ پریشر جیسے مضمرات بھی ہو سکتے ہیں۔

SOURCE: [MEDICAL NEWS TODAY](#)

کورونا وائرس (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 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

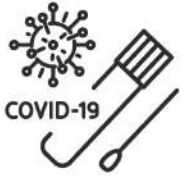
اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور اپنے طبی ماہر سے رابطہ کریں

گھر سے باہر غیر ضروری سماجی روابط اور ریش والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں

خواتین سردوں کی نسبت طویل مدتی کووڈ سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔



ہارورڈ یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق بتاتی ہے کہ ذہنی تناؤ، افسردگی اور تھکاوٹ، طویل مدتی کووڈ کی علامات میں شامل ہیں۔ تحقیقات کے مطابق ایسا شخص جو کہ کرونا وائرس سے متاثر ہونے سے پہلے ذہنی تناؤ، افسردگی اور تھکاوٹ کی علامات کا سامنا کر رہا ہو اسے طویل مدتی کووڈ سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



طویل مدتی کووڈ سارس کووڈ-2 کے دیرپا رہنے والے اثرات کی نشاندہی کرتا ہے جو کووڈ انفیکشن پیدا کرتے ہیں۔ امریکہ میں قائم سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن (سی ڈی سی) کے مطابق، لوگوں میں صحت کے ایسے متعدد مسائل کی فہرست موجود ہے جو کووڈ کی تشخیص کے بعد کئی دنوں، ہفتوں یا مہینوں تک رہ سکتے ہیں۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق، خواتین سردوں کی نسبت طویل مدتی کووڈ سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ رپورٹ کے مندرجات بتاتے ہیں کہ خواتین کے سردوں کی نسبت طویل المیعاد کووڈ سے متاثر ہونے کے دوگنا امکانات ہوتے ہیں۔ جبکہ طویل مدتی کووڈ سے متاثرہ لوگوں کے ہسپتالوں میں داخلے کا رجحان خطرناک حد تک بڑھتا جا رہا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق، خواتین سردوں کی نسبت طویل مدتی کووڈ سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ رپورٹ کے مندرجات بتاتے ہیں کہ خواتین کے سردوں کی نسبت طویل المیعاد کووڈ سے متاثر ہونے کے دوگنا امکانات ہوتے ہیں۔ جبکہ طویل مدتی کووڈ سے متاثرہ لوگوں کے ہسپتالوں میں داخلے کا رجحان خطرناک حد تک بڑھتا جا رہا ہے۔

ڈبلیو ایچ او رپورٹ مزید بتاتی ہے کہ ہر تین میں سے ایک خاتون اور ہر پانچ میں سے ایک سرد کو طویل کووڈ سے متاثر ہونے کا خطرہ موجود ہے۔

SOURCE: [LIVEMINT](#)

باقاعدہ جسمانی ورزش کووڈ کے خطرات کو کم کر سکتی ہے۔



عالمی اداروں کی طرف سے کئے گئے اعداد و شمار کے تجزیے کے مطابق، دوپہر کے وقت روزانہ 20 منٹ کی جسمانی ورزش آپ میں کووڈ کے بڑھنے یا شدید بیمار ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔ برٹش جنرل آف اسپورٹس میڈیسن میں شائع شدہ حالیہ رپورٹ کے مطابق، روزمرہ کی جسمانی ورزش لوگوں میں کووڈ-19 انفیکشن، اس کی شدت، ہسپتالوں میں داخلے اور اموات کے خطرات کو کم کر دیتی ہے۔

اسی طرح 1.8 ملین سے زیادہ نوجوانوں پر سولہ عالمی محققین کی اعداد و شمار پر مبنی تحقیقات اور تجزیوں کے مطابق، ہفتہ وار جسمانی ورزش لوگوں کو کووڈ-19 کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ محققین کا مزید مشاہدہ بتاتا ہے کہ ایک ہفتے کے دوران 150 منٹ کی ہلکی جسمانی ورزش یا 75 منٹ کی بھرپور ورزش لوگوں میں کووڈ کے انفیکشن اور شدت کے خلاف غیر معمولی تحفظ فراہم کرتی ہے۔

روزانہ کی بنیاد پر جسمانی ورزش کرنے والے لوگوں میں، جسمانی طور پر غیر فعال لوگوں کی نسبت کووڈ-19 کے انفیکشن کا خطرہ 11 فیصد تک کم ہو جاتا ہے اور بیماری سے متعلقہ شدید مسائل کا امکان 44 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔



جبکہ ایسے لوگ جو اپنی جسمانی سرگرمی کو ہفتہ وار معمولات پر رکھتے ہیں ان میں کووڈ-19 کیساتھ ہسپتال میں داخلے کا خطرہ 36 فیصد تک کم ہو جاتا ہے اور ان لوگوں کے مقابلے میں جو جسمانی سرگرمی نہیں کرتے 43 فیصد تک کووڈ-19 سے اموات کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

کووڈ-19 کی کیا علامات ہیں؟

کووڈ-19 کی سب سے عام علامت جس کی 88 فیصد کرونا وائرس کے مریض تصدیق کرتے ہیں، بخار ہے۔ کووڈ-19 کی دیگر علامات میں مندرجہ ذیل علامات شامل ہیں۔



• ناک کی بندش (5 فیصد)



• متلی یا الٹی کا آنا (5 فیصد)



• جوڑوں یا پٹھوں میں درد (15 فیصد)



• خشک کھانسی (68 فیصد)



• اسہال (3 فیصد)



• سر درد (14 فیصد)



• گلے کی سوزش (14 فیصد)



• تھکاوٹ (38 فیصد)



• کھانسی سے خون آنا (1 فیصد)



• سردی کا لگنا (11 فیصد)



• سانس لینے میں دشواری (19 فیصد)



• بلغم کا آنا (33 فیصد)



• آنکھ کا درد (1 فیصد)

مندرجہ بالا کووڈ-19 کی علامات میں ایک علامت جس کا ذکر نہیں کیا گیا وہ لوگوں میں سوچنے کی حس کا ختم ہونا ہے۔ مختلف اقسام کی روایتی رپورٹس کے مطابق، بلکہ کووڈ انفیکشن کا شکار لوگوں میں ذائقے اور سوچنے کی صلاحیت کے ختم ہونے جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا / سکتی ہوں؟

اسلام آباد	قومی ادارہ صحت پارک روڈ، چک شہزاد، اسلام آباد
کراچی	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
خیبر پور	گجٹ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز ، گجٹ، خیبر پور، سندھ
پشاور	حیات آباد میڈیکل کمپلیکس ، فیز 4 فیز 4 حیات آباد، پشاور، کے پی
مردان	چغتائی لیب، مردان پوائنٹ، شمس روڈ، مردان، کے پی
ہری پور	ایکسل لیبر، ٹی ایم اے پلازہ شاہ نمبر 6، گرلز ڈگری کالج سرکلر روڈ ہری پور کے قریب، کے پی
لاہور	شوکت خانم میموریل ہسپتال، 7 اے بلاک آر-3 ایم اے جوہر ٹاؤن، لاہور، پنجاب
ملتان	نشر ہسپتال، نشر روڈ، جسٹس حامد کالونی، ملتان، پنجاب
راولپنڈی	آرمنڈ فور سز انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ لوجی، ریجن روڈ، سی ایم ایچ کمپلیکس، راولپنڈی، پنجاب
کوئٹہ	فاطمہ جناح اسپتال بھادر آباد، وحدت کالونی، کوئٹہ
مظفر آباد	عباس انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (اے آئی ایم ایس)، امبور، مظفر آباد، آزاد کشمیر
گلگت	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال، اسپتال روڈ، گلگت، جی بی
مزید شہروں کے لئے دیکھیں COVID-19 Health Advisory Platform	