



عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے پیشگوئی کی ہے کہ عالمی وبا کورونا وائرس کا خاتمہ قریب ہے۔ امریکی صدر جو بائیڈن کا کہنا ہے دنیا پہلے ہی اس وبا سے باہر آ چکی ہے۔

پاکستان میں سامنے آنے والے شواہد سے بھی ان دعوؤں کو تقویت ملتی ہے۔

دو سال تک اس مہم کے ذریعے کورونا وائرس سے متعلق جعلی خبروں، عنایت معلومات اور افواہوں کے خاتمے کی کوششیں کی گئیں۔

اب اس سے آگے بڑھتے ہوئے، معلومات کے تبادلے کے صحت مندانہ ماحول کو فروغ دیا جائے گا جس میں ہم پاکستان میں جعلی خبروں اور عنایت معلومات کے وسیع پیمانے پر روکنے کی کوششوں کی رہنمائی اور ان کی معاونت کریں گے۔ اگر اس کی کوئی نئی لہر سامنے نہیں آتی تو ضروری نہیں کہ ہماری مہم کا بنیادی محور کورونا وائرس ہو۔ ہمارا منصوبہ ہے کہ ہم صحت کے حادثات سے جڑی جعلی خبروں (مثلاً پولیو، جو آج بھی پاکستان میں ایک بڑے چیلنج کے طور پر موجود ہے اور لوگوں میں اس کی ویکسین نہ لگوانے کی ہچکچاہٹ کی بڑی وجہ جعلی خبروں کا پھیلنا ہے)، سیاست، سماجی اقتصادی پابندیوں اور دیگر متعلقہ مسائل سے نمٹنے پر اپنی توجہ مرکوز کریں گے۔

اس بلیٹن میں جائے

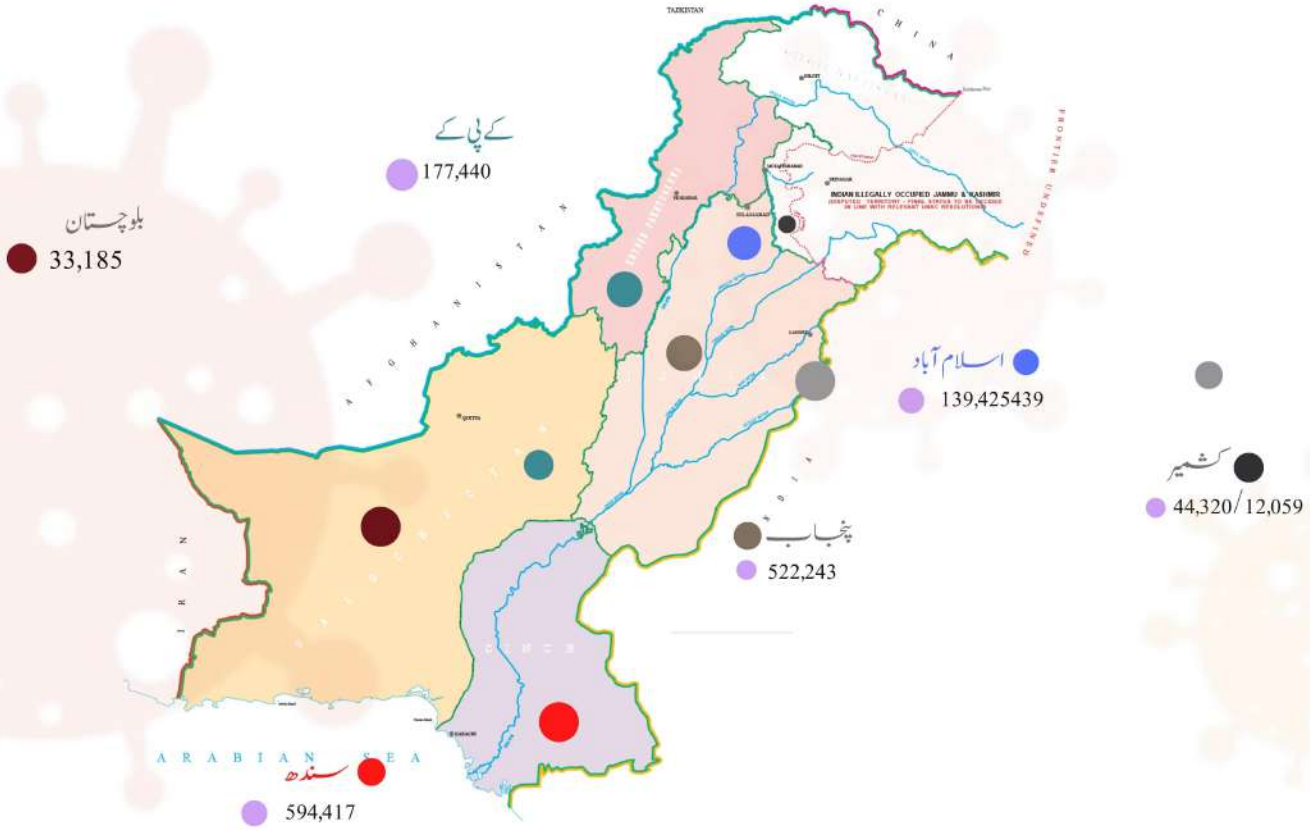
کورونا وائرس اور دیگر بیماریوں کے ٹیسٹس متعلق اپڈیٹس

کورونا وائرس سے متعلق معلومات

افواہیں اور جھوٹی خبریں

عنایت معلومات روکنے کے لیے چند مفید باتیں

کوویڈ 19 ڈیش بورڈ (پاکستان)



تصدیق شدہ کیس کل ایکٹو کیس کل ریکوریز کل اموات

کل ٹیسٹ
30,570,862



گزشتہ 24 گھنٹے: 6870

تصدیق شدہ کیس
1,572,778



گزشتہ 24 گھنٹے: 16

کل ایکٹو کیس
46



گزشتہ 24 گھنٹے: 0

کل اموات
30,619



گزشتہ 24 گھنٹے: 0

کل ریکوریز
1,538,689



گزشتہ 24 گھنٹے: 12

ویکسین کے اعداد و شمار

پہلی ڈوز

139,509,455



گزشتہ 24 گھنٹے: 4489

ڈبل ڈوز

131,975,702



گزشتہ 24 گھنٹے: 10576

سنگل ڈوز

46,226,871



گزشتہ 24 گھنٹے: 903,331

ویکسین کی کل لگائی جانے والی تعداد

299,242,724



گزشتہ 24 گھنٹے: 97357

کیا آپ کی کھانسی کورونا وائرس کی وجہ سے ہے؟ یہ ہم کیسے پتہ چلا سکتے ہیں؟

کھانسی، گلہ خراب اور بھتی ہوئی ناک کورونا وائرس اور عام زکام کی یکساں علامات ہیں، سُرخ آنکھیں، ڈانٹے یا ٹوکھا محسوس نہ ہونا اور دیگر علامات کورونا وائرس وبا کے ابتدائی دنوں کی واضح شناخت تھیں تاہم اب کورونا وائرس کے شکار اکثر مریضوں کو یہ علامات محسوس نہیں ہوتیں اگرچہ کھانسی اب بھی کورونا وائرس کی واضح نشانی کے طور پر موجود ہے تاہم عام کھانسی اور کورونا وائرس سے ہونے والی کھانسی میں فرق کرنا مشکل ہے۔



آپ کو ہونے والی کھانسی میں شدت یا نئی ہونے والی کھانسی کورونا وائرس کی کھانسی کی علامت ہیں، کورونا وائرس کے باعث ہونے والی کھانسی زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ خشک کھانسی بھی کورونا وائرس کی علامات میں سے بتائی جاتی ہے۔ بہت سے لوگ جنہوں نے کورونا وائرس سے خشک کھانسی کی شکایت کی وہ عام طور پر بلغم سے پاک ہوتی ہے، اس حقیقت سے قطع نظر کہ بہت سے صحت کے ادارے کھانسی کو صرف ایک علامت کے طور پر درج کرتے ہیں۔

خشک کھانسی اگر دیر تک رہے تو جسم میں تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ مریض کا گلہ، اس کی آواز اور اس کی گہری سانس لینے کی اہلیت متاثر ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگوں کے نزدیک دیر تک رہنے والی خشک کھانسی ایک عام مسئلہ ہے۔ بار بار یا بہت شدید کھانسی سے آپ تھکاوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کورونا وائرس کی کھانسی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو کورونا وائرس کی وجہ سے کھانسی ہے تو بہتر ہے کہ کمرے میں رہیں، انسان کھانتے ہوئے جسم کے اندر سے پانی کے قطرے ہوا میں چھوڑتے ہیں جو شاید پہلے سے ہی انفیکشن زدہ ہوں۔ جب مختلف لوگ سانس کے ذریعے یہ قطرے اپنے جسم میں لے جاتے ہیں تو وہ بھی اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں



اب جبکہ موسم سرما کا آغاز ہونے کو ہے تو اگر آپ خود کو کورونا وائرس کی وجہ سے بیمار محسوس کریں تو بہتر ہے کہ آپ احتیاطی اقدامات کے طور پر اپنا کووڈ ٹیسٹ کروائیں اور مقررہ اختیارات کریں۔ کورونا وائرس کی کھانسی کے علاج کے لیے مناسب ادویات استعمال کریں۔

دلی جڑی بوٹیاں کھانا جو سانس کی بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لیے مناسب سمجھی جاتی ہیں ایک اور قدرتی علاج ہے۔ بہر حال، کسی بھی قدرتی / جڑی بوٹیوں کی دواؤں کو استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

SOURCE: [LIVEMINT](https://www.livemint.com)

عناطر ہمنائی، عناطر معلومات اور جعلی خبریں

عناطر ہمنائی جعلی معلومات ہیں۔ اس میں یاد رکھنے کی اہم ترین بات یہ ہے کہ میلوں پر پھیلے یہ عناطر اعداد و شمار کسی کو نقصان پہنچانے / تکلیف دینے کی غرض سے نہیں بنائے جاتے، عناطر ہمنائی پر مبنی معلومات عموماً ایسے منفرد کی طرف سے دی جاتی ہیں جو اپنے تئیں کسی خاص مسئلے سے لوگوں کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرتا ہے اس کے بعد ایسے لوگ اس کو پھیلاتے ہیں جو خود وہی چیزیں محسوس کرتے ہیں۔

ہم سب یہ یقین رکھتے ہیں کہ وہ درست معلومات / ریکارڈز بتا رہے ہیں تاہم بد قسمتی سے وہ ایسا نہیں کر رہے ہوتے۔ جعلی معلومات کس حد تک خطرناک ہو سکتی ہیں اس بات کا انحصار معلومات کی حاسیت پر ہے۔

عناط معلومات ایک اور مسئلہ ہیں۔ عناط رہنمائی کے برعکس، یہ عناط معلومات نقصان پہنچانے کے مقصد کے تحت تخلیق کی جاتی ہیں۔ یہ نقصان کسی ایک فرد، افراد، ادارے یا کسی ملک کو بھی پہنچ سکتا ہے۔ عناط معلومات کسی ایجنڈے پر مبنی اور خطرناک ہو سکتی ہیں۔ کورونا وائرس وبا کے دوران ہم دیکھتے رہے ہیں کہ عناط معلومات کے ذریعے ہمارا ایک دوسرے پر، حکومت یا حکومتی اداروں پر اعتماد متزلزل کرنے کی کوششیں کی جاتی رہی ہیں۔

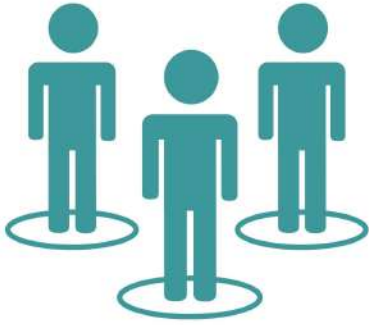


جعلی خبریں ایسی عناط اطلاعات ہیں جو ہم تک معلومات یا خبروں کے طور پہنچائی جاتی ہیں۔ جعلی خبروں کا مقصد کسی فرد کی ساکھ کو نقصان پہنچانا یا اپنے اشتہارات فروخت کرنا ہوتا ہے۔ جعلی خبریں ایک عناط، بعض اوقات سنسنی خیز رپورٹ ہوتی ہے جو مفاد حاصل کرنے، گمراہ کرنے، عناط اطلاع دینے یا شناخت کو نقصان پہنچانے کے لیے بنائی جاتی ہے۔

SOURCE: [WORLD HEALTH ORGANIZATION](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/how-to-report-misinformation-online)

عناط رہنمائی اور عناط معلومات سے کیسے نمٹ جائے؟

ہمیں وائرس کی طرح پھیلنے والی عناط اطلاعات اور عناط معلومات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک شخص اپنے دوستوں اور خاندان والوں کے ساتھ جعلی خبریں شیئر کرنا ہے اور پھر ان میں سے چند ایک اسے اپنے مزید دوستوں اور خاندان والوں کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں اور اس سے پہلے کہ آپ کو (حقیقت) معلوم ہو، شاید خطرناک یا نقصان دہ معلومات ہر کسی تک رسائی حاصل کر چکی ہوں۔



ہم جس طرح ہاتھ دھو کر، جسمانی فاصلہ برقرار رکھ کر اور ماسک پہن کر خود کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں اسی طرح معلومات کی صفائی کی تھوڑی سی کوشش سے ہم عناط اطلاعات اور عناط معلومات کے پھیلاؤ کی رفتار کو بھی کم کر سکتے ہیں۔ کسی بھی معلومات کو کسی دوسرے سے شیئر کرنے سے قبل خود سے درج ذیل سوالات کریں

1. اس سے مجھے کیا محسوس ہوتا ہے؟
2. میں اسے کیوں شیئر کر رہا / رہی ہوں؟
3. مجھے کیسے پتہ چلے گا یہ واقعی سچ ہے؟
4. مجھے کہاں سے موصول ہوئی؟
5. اس کی شیئرنگ کر کے میں کس کے ایجنڈا کی تائید کروں گا / گی؟

اگر آپ جانتے ہیں کہ کچھ عناط ہے تو محض تفسیر بھی اسے شیئر نہ کریں کیونکہ اس سے جعلی معلومات / اطلاعات پھیلتی ہیں۔ اس سے متعلق مزید جاننے کے لیے اس لنک پر آئیں۔

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/how-to-report-misinformation-online> \h

مستند معلومات آپ کی وزارت صحت کی ویب سائٹ یا عالمی ادارہ صحت کی ویب سائٹ <https://www.who.int> سے حاصل کی جاسکتی ہیں، ایک بات یاد رکھیں کہ جیسے جیسے ہم وائرس کے بارے میں مزید جانیں گے معلومات تبدیل ہوتی جائیں گی۔

SOURCE: [WORLD HEALTH ORGANIZATION](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/how-to-report-misinformation-online)

عناط معلومات روکنے کے لیے چند مفید باتیں

معلومات پہنچانے والے ذریعے کو کھگالیں۔

آپ کے ساتھ کس نے معلومات شیئر کیں اور یہ معلومات کہاں سے آئیں؟ اگر آپ معلومات پہنچانے والا مشرود آپ کا مشر مبی دوست یا حساندان سے ہو پھر بھی ان کے ذریعے کو پرکھیں۔



آگے بڑھیں۔

آہو سکتا ہے خبر یا اطلاعات کی سرخیاں حبان بوچھ کر سستی خیز یا اسنے پر مبسٹی بنائی گئی ہوں۔



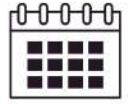
مصنف کو پہچانیں۔

مصنف کا نام آن لائن ڈھونڈیں اور دیکھیں کیا وہ مستند اور حقیقی طور پر موجود ہیں؟



تاریخ دیکھیں۔

دیکھیں کہ کیا معلومات تازہ ترین اور موجودہ صورتحال کے مطابق ہیں؟ کیا معلومات میں استعمال کی گئی سرشتی، تصویر یا عدد و شمار سیاق و سباق سے ہر کر بنائے گئے ہیں؟



معلومات کے معاون ثبوتوں کا جائزہ لیں۔

مستند معلومات ہمیشہ حقائق کے ساتھ پیش کی جاتی ہیں۔



اپنے تعصبات کو پرکھیں

یہ بھی سوچیں کہ کیا آپ کے اپنے خیالات / تعصبات معلومات کے قابل بھروسہ ہونے یا نہ ہونے پر اثر انداز تو نہیں ہو رہے؟



حقائق کو پرکھنے والے

حقائق کو پرکھنے والے مستند اداروں مثلاً انٹرنیشنل فیکٹ چیکنگ ایجنسی ورک اور عناط معلومات کو پرکھنے والے خبروں کے عالمی اداروں سے استفادہ کریں۔

