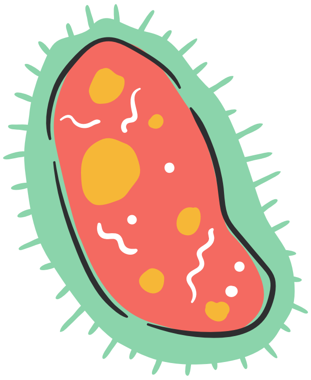
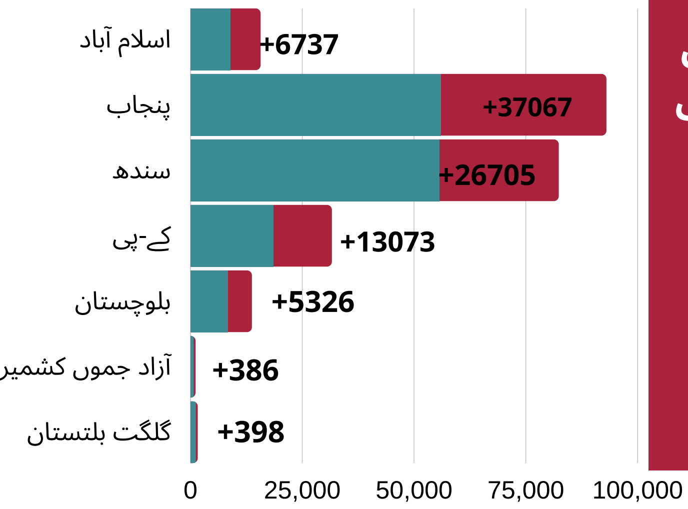
Pakistan Coronavirus
CivActs Campaign

بلیٹن نمبر 35
۲۰۲۰-۰٦-۱٦

کرونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئیے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔



Confirmed Cases/ Active Cases



Coronavirus CivicActs Campaign (CCC) پاکستان ایسی تمام معلومات، اطلاعات، افواہیں اور بے یقینی کی وجہ سے بننے والی گفتگو میں سے تمام غیر مصدقہ اور غیر تصدیق شدہ اطلاعات کو ختم کرکے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے ہونے والے نقصانات سے بچا جا سکے۔

اپنی حفاظت کیجیئے!

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے ان اقدامات پر عمل کریں

- کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر (کم از کم 60٪ الکحل کے ساتھ) استعمال کریں ۔
- چھیںکنے کے وقت اپنی ناک اور منہ (اپنی کہنی یا ٹشو کے ساتھ) ڈھانپیں ۔
- بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں اور معاشرتی دوری کی مشق کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کے کسی فرد کے سامنے لایا گیا ہے تو ، کم از کم 14 دن تک اپنے آپ کو الگ رکھیں اور کسی بھی علامات کی نگرانی کریں۔
- سامان ذخیرہ نہ کریں۔

accountabilitylab PAKISTAN

کورونا وائرس وباء سے بچنے والوں کی آپ بیتی

میں ان لوگوں میں شامل ہوں جنہوں نے متاثر ہونے تک کورونا وائرس کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ لاک ڈاؤن رکھے جانے اور معیشت بری طرح متاثر ہونے کے بعد ، آٹوموبائل اسپیئر پارٹس فروخت کرنے کا میرا کاروبار متاثر ہوا اور میں نے فیصلہ کیا کہ اوبر ڈرائیور کی حیثیت سے پارٹ ٹائم کام کیا جائے۔ پچھلے جمعرات کی شام ہی ، مجھے راولپنڈی جانے کیلئے تین افراد کے ایک گروپ کی رائڈ ملی۔ ہم میں سے کسی نے بھی ماسک نہیں پہنے ہوئے تھے ، اور گاڑی سے اترتے وقت ان سے رقم وصول کی۔ اس رات مجھے ذرا سی خشک کھانسی ہوئی۔ میں یہ سوچ کر سو گیا کہ یہ موسم کی تبدیلی کی وجہ سے ہوگا۔ اگلی ہی صبح کھانسی کے ساتھ ساتھ بخار بھی ہو گیا اور حالت مزید خراب ہونے لگی۔

میرے اہلِ خانہ نے 1166 پر کورونا موبائل ٹیم کو کال کی۔ آٹھ افراد کی ایک پیرامیڈیکل ٹیم آئی ، ان میں سے چھ گھر کے اندر میرا ٹیسٹ لینے آئے تھے جبکہ دو وین میں موجود تھے۔ میرا ٹیسٹ مثبت آیا ، اور انہوں نے مجھے اپنے آپ کو آئسولیٹ ہونے کیلئے اپنے گھر کی تیسری منزل میں منتقل کردیا کیوں کہ میری فیملی کے تمام لوگوں کا ٹیسٹ منفی ثابت ہوا۔ اس ٹیم نے مجھے بخار کو کم کرنے کیلئے کچھ دوائیں مہیا کیں اور اپنی دیکھ بھال کرنے کے طریقہ کار کے متعلق ہدایات دیں۔ اگلے دن ، ٹیم نے دوبارہ آکر میرے گھر کے گرد جراثیم کش چھڑکیں۔ وہ ہر روز میرا جائزہ لینے آتے ہیں۔

(34 سال کا اوبر ڈرائیور)

میں ان ڈاکٹروں میں سے ایک تھا جو کورونا اسکریننگ مراکز میں فرائض سرانجام دے رہے تھے۔ لوگ اس وبائی مرض پیدا ہونے والے خطرات کو جاننے کے باوجود اس کو بالکل نظر انداز کر رہے تھے۔

احتیاطی تدابیر کی طرف ہماری عوام کا ردعمل انتہائی غیر سنجیدہ ہے۔ عوام میں سے کسی نے بھی ماسک پہننے کی زحمت نہیں کی۔ نہ ہی انہوں نے دوسروں کی پرواہ کی۔ تو ، مجھ سمیت بہت سارے لوگ ان کی لاپرواہی کی وجہ سے انفیکشن کا شکار ہو گئے۔ انڈس اسپتال ایم گڑھ میں ہم سب آئسولیٹ ہوئے۔ آہستہ آہستہ ہم سب میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے لگیں ، اور ہمارا ایک ساتھی بیمار ہوگیا۔ ہم سب اس صورتحال کے دوران گھبرائے۔

تاہم ، ہم سب کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کے 7 سے 10 دن بعد صحت یاب ہوگئے۔ لہذا ، میں وہاں موجود تمام لوگوں سے درخواست کروں گا کہ براہ کرم کورونا وائرس سے متعلق ایس او پیز اور ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

(ملتان سے تعلق رکھنے والے 26 سال کے ایک ڈاکٹر)

سخت حفاظتی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے کے بعد بھی ، میرے کورونا وائرس ٹیسٹ میں مثبت نتائج آئے۔ عید بالکل ہی قریب تھی ، اور سبھی کی طرح ، میں اور میرے اہل خانہ محتاط طور پر حفاظت کے تمام پیمانوں پر پورا اترتے ہوئے اور معاشرتی طور پر دوری اختیار کرتے ہوئے تہوار کی تیاری کر رہے تھے۔ گروسری لینے کیلئے گھر چھوڑنے کے بجائے ، ہم نے فیصلہ کیا کہ آن لائن آرڈر دینا محفوظ رہے گا اور انہیں گھر تک پہنچایا جائے گا۔ ڈلیوری مین آگیا اور میں باہر سامان وصول کرنے کیلئے گیا۔ اگلے دن ، ہلکا سا بخار اور سینے میں بھاری درد سے بیدار ہوا جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا۔ میرے بیٹے نے فوری طور پر کورونا ہیلپ لائن نمبر *1166* پر فون کیا اور اس کے فوراً بعد ہی پیرامیڈیکس ٹیم پہنچی۔

میرا ٹیسٹ مثبت آیا ، اور انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ میں گھر میں یا اسپتال میں آئسولیٹ ہونا پسند کروں گا۔ میں نے گھر میں آئسولیٹ ہونے کا فیصلہ کیا لیکن اگلے ہی دن ، میری علامات زیادہ شدید ہونے لگیں اور پیرامیڈیکل عملہ نے مجھے دو ہفتوں کیلئے اسپتال میں داخل کرایا۔ آئسولیشن کے پہلے چار دن کافی نازک تھے ، مجھے ایسا لگا جیسے میرے جسم سے توانائی نکل گئی ہو اور بولنے میں بھی مشکل ہو جاتی تھی۔ دو ہفتوں کے علاج کے بعد ، میرا دوبارہ ٹیسٹ ہوا ، لیکن اس بار منفی تھا۔ میں صرف یہ بتانا چاہوں گا کہ وائرس حقیقی ہے اور ہر ایک کو انتہائی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیں کیونکہ اسے معمولی نظرانداز کرنا بھی آپ کو برے طریقے سے متاثر کر سکتا ہے۔ اپنے جسم کو مکمل آرام دیں کیونکہ وائرس کمزور جسم جلدی اثر انداز ہوتا ہے۔

(اسلام آباد سے ایک 63 سال کے پروفیسر)

کورونا وائرس وباء سے بچنے والوں کی آپ بیتی

میں تیز بخار ، جکڑن اور جسمانی درد کی وجہ سے بیمار ہوگیا تھا اور خیبر پختون خوا میں پشاور کے ایک اسپتال میں داخل کرایا گیا تھا۔ میں کورونا وائرس ٹیسٹ میں مثبت ثابت ہوا اور مجھے آئسولیشن وارڈ میں رکھا گیا۔ میرا بہترین علاج ہوا اور ہسپتال میں میرے آٹھ دن قیام کے دوران ڈاکٹروں نے میرے ساتھ نہایت تعاون کیا۔ جب میں کمرے میں تنہا ہوتا تھا ، سوشل میڈیا پر عالمی سطح پر ہونے والے ہلاکتوں کے بارے میں پڑھ کر مجھے اکثر خواب آتے تھے اور گھبراہٹ کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ ڈاکٹروں نے ہمیشہ مجھے یہ یقین دہانی کرائی کہ میں جوان ہوں اور اس مرض پر قابو پا سکتا ہوں، ان کے اس رویے نے واقعی میری حوصلہافزائی کی۔ اس سے پہلے کہ میں ہسپتال سے چلا جاتا، ڈاکٹروں نے مجھے احتیاط کے طور پر کچھ دن مزید معاشرتی فاصلہ برقرار رکھنے اور ہر وقت دستانے اور چہرے پر ماسک پہننے کا مشورہ دیا۔

جب میں آدھی رات کو گھر پہنچا تو میرے والد نے گیٹ کھولا۔ ہم نے سلام دعا کی لیکن گلے نہیں ملے۔ گیسٹ روم میں خود کو آئسولیٹ کرنے سے پہلے ، میں اس کمرے میں گیا جہاں میری اہلیہ اور چار بچے سو رہے تھے۔ میں اپنی خوشی کا اظہار نہیں کرسکتا کیونکہ آخر کار یکم اپریل کو مجھے آئسولیشن سے باہر آنے کی اجازت مل گئی۔ میں نے کرکٹ بیٹ اٹھایا اور اپنے بیٹوں کے ساتھ کھیلا۔ میں آٹھ دن میں صحت یاب ہو گیا جس سے سب کو کچھ امید پیدا کرنی چاہئے کہ وہ بھی بہتر ہو سکتے ہیں۔ یہ وائرس نہ صرف مہلک ہے ، بلکہ خطرناک بھی ہے۔

(خیبر پختونخوا سے 30 سال کے رہائشی)

میں ایک ڈاکٹر ہوں اور اپنے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ میڈیسن وارڈ میں ہاؤس آفیسر کی حیثیت سے کام کرتا ہوں۔ اس وبا کی شدت پر غور کرتے ہوئے ، میں نے ہمیشہ ذاتی تحفظ کی حکمت عملی پر عمل کیا ہے۔

رمضان کے مہینے میں، میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ روزہ رکھتا تھا۔ ہم اکثر ایک ساتھ افطار کرتے تھے کیونکہ ہم ایک ہی وارڈ میں تمام فرائض سرانجام دے رہے تھے۔ چونکہ عید سے پہلے ہی لاک ڈاؤن وقتی طور پر ختم کر دیا گیا تھا ، میں نے اپنے گھر واپس جانے کا فیصلہ کیا اور ٹرین کا ٹکٹ بک کرایا۔ میں ٹرین پر اپنے ہاسٹل واپس آگیا۔ جب میں ہاسٹل پہنچا تو مجھے دو دن بعد تیز بخار ہوگیا۔ میں نے اپنے اہل خانہ سے پوچھا کہ کیا ان میں کوئی علامات ہیں لیکن خوش قسمتی سے میرے گھر تمام لوگ بالکل ٹھیک تھے۔

میرے دوست کو بھی کھانسی ، بخار اور ایس او بی (سانس لینے میں تکلیف) کا سامنا ہوا۔ اسکا کورونا وائرس ٹیسٹ مثبت ثابت ہوا۔ میری طبیعت خراب تر ہوتی جا رہی تھی لہذا میں نے ٹیسٹ کروانے کا فیصلہ کیا۔ میرا کورونا وائرس ٹیسٹ مثبت آیا۔ مجھے ایک ہفتہ سے آئسولیشن وارڈ میں آئسولیشن وارڈ میں رکھا گیا تھا۔ سات دن بعد میرا ٹیسٹ منفی آیا۔ احتیاطی تدابیر کے طور پر ، میں نے خود کو مزید دو دن آئسولیشن وارڈ میں رکھا۔ میرا دوسرا ٹیسٹ ایک بار پھر منفی تھا اور مجھے وارڈ سے ڈسچارج کردیا گیا۔

(ملتان سے 25 سال کے ایک ڈاکٹر)

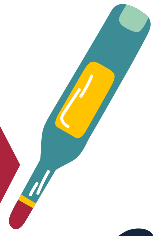
میں اپنے بھائی کی منگنی کی تقریب کیلئے بہت پرجوش تھی، جو عید کے ٹھیک بعد ہونے والی تھی۔ چونکہ عید کے دنوں کے دوران لاک ڈاؤن میں نرمی ہوگئی تھی ، اس موقع پر میں نے تقریب کیلئے شاپنگ کرنے کا سوچا۔ اگرچہ معاشرتی دوری باقاعدگی سے اختیار نہیں کی جارہی تھی ، لیکن مجھ سمیت زیادہ تر افراد ماسک پہنے ہوئے تھے لہذا میں جانتی تھی کہ خریداری کے دوران میں محفوظ ہوں۔ اشیاء انتہائی کم قیمت پر ملنے کے باعث میں نے پوری فیملی کیلئے تحفے تحائف لینے کا سوچا اور اسکے ساتھ ساتھ پارلر میں تقریب والے دن کیلئے بُکنگ بھی کروائی۔ اس شام میں نے خود کو کافی کمزور محسوس کیا اور خشک کھانسی بھی ہونے لگی ، میں یہ سوچ کر سو گئی تھی کہ شاید یہ تھکاوٹ کی وجہ سے۔ تقریب والے دن جب میں پارلر گئی تو میں نے ماسک نہیں پہنا کیونکہ اس سے میک اپ خراب ہو سکتا تھا۔

میرے والدین نے گھر میں صرف میری خالہ، چچا اور میری بہنوئی کے گھر والوں کے ساتھ ایک تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ دو دن بعد ، میری کھانسی شدید بڑھ گئی اور مجھے بخار محسوس ہوا۔ میرے شوہر نے سوچا کہ محفوظ رخ پر کورونا ٹیسٹ کرانا بہتر ہوگا۔ ٹیم ہمارے ٹیسٹ لینے آئی اور بد قسمتی سے یہ ٹیسٹ میرے، میرے شوہر، میری ماں اور سسر کیلئے مثبت ثابت ہوا۔ ہمیں بتایا گیا تھا کہ ہم علاج گھروں میں کروائیں گے ، اس کے ساتھ ہمیں دوائیں اور ہدایات فراہم کی گئیں۔ ٹیم نے مجھ سے اپنے والدین اور بہنوئی کے کنبہ کو مطلع کرنے کو کہا کیونکہ ہو سکتا ہے کہ یہ ان تک بھی پھیل گیا ہو۔ بد قسمتی سے میرے والدین ، بھائی ، خالہ ، چچا ، میری بہنوئی اور اس کا کنبہ سب کا نتائج مثبت آئے اور اب وہ خود کو گھر میں آئسولیٹ کر رہے ہیں۔

(راولپنڈی میں 28 سال کی رہائشی)

میں کیا کروں اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے کرونا وائرس ہے

کیا آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے؟



- بخار
- خشک کھانسی
- تھکاوٹ
- سانس لینے میں تکلیف

اگر ایسا ہے تو ۱۱٦٦ پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں

میرا ٹیسٹ کہاں سے ہوسکتا ہے؟

اسلام آباد
نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

کراچی
آغاخان یونیورسٹی ہسپتال
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال
DOW یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی

DOW میڈیکل ہسپتال
اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی
انڈس اسپتال
اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

راولپنڈی
آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف پتھالوجی
رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس راولپنڈی

ملتان
نشتر ہسپتال ملتان
نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی ملتان

لاہور
پنجاب ایڈز لیب
پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- بردوڈ روڈ لاہور
شوکت خانم میموریل ہسپتال
جوہر ٹاؤن لاہور R-3.M.A.بلاک 7A

مزید شہروں کے لئے
COVID-19 Health Advisory Platform

کرونا وائرس سو ایکٹس مہم آپ تک **اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان** کی جانب سے لائی گئی ہے

accountabilitylab PAKISTAN