Civic Action Teams

# Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن نمبر 36
٢٠٢٠-٠٦-١٩

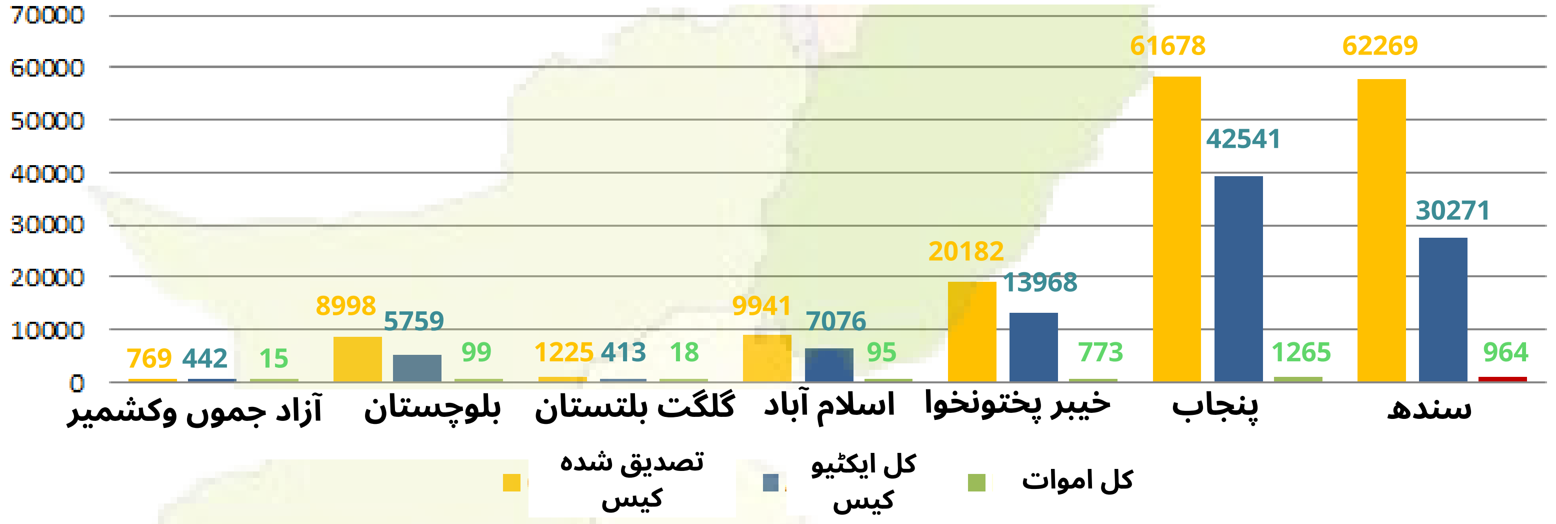
کرونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئیے بغیر شہریوں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

ایسی تمام معلومات، اطلاعات، Coronavirus CivicActs Campaign (CCC) پاکستان 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۔

## پاکستان میں کورونا وائرس کی موجودہ صورتحال

| کل ریکوریز | کل اموات | کل ایکٹیو کیس | تصدیق شدہ کیس |
|---|---|---|---|
| 61,383 | 3,229 | 100,450 | 165,062 |

## پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز




واٹس ایپ کے ذریعے ہماری باقاعدہ اپڈیٹس حاصل کرنے کیلئے

ہمارا نمبر +27 60 080 6146 رابطے کے طور پر شامل کریں

لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں

accountabilitylab PAKISTAN

# ایک ماہر سے بات چیت

**ڈاکٹر احمد تنویر**
**ایم بی بی ایس**
**نشتر ہسپتال ملتان**

جیسے کہ کورونا وائرس تیزی سے پھیل رہا ہے تو اسکے بارے میں مزید جاننے کیلئے ، ہم نے نشتر اسپتال ملتان میں ایم بی بی ایس ڈاکٹر احمد تنویر کے ساتھ بات چیت کی۔

ڈاکٹر احمد نے سب سے پہلے اور سب سے اہم بات بتائی کہ کوئی شخص کیسے اس کا پتہ لگاسکتا ہے کہ آیا وہ کورونا وائرس میں مبتلا ہے یا نہیں۔ کورونا وائرس انفیکشن گلے کی سوجن ، جسمانی درد اور بخار کے ساتھ آتا ہے۔ اگر کسی کو ان علامات میں سے کسی ایک کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ درجہ حرارت نوٹ کرنے کیلئے تھرمامیٹر کا استعمال کریں۔ اگر ترمامیٹر 100 F یا اس سے اوپر تک ہے تو ، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس شخص کو کورونا میں مبتلا ہونے کا زیادہ شبہ ہے۔ دو قسم کے ٹیسٹ ہیں جس سے کورونا وائرس کی تصدیق کرسکتے ہیں ، پولیمریز چین ری ایکشن (پی سی آر)۔ اس ٹیسٹ کی لاگت 8،000 سے 10،000 روپے تک ہے اور اس کے نتائج 72 گھنٹوں کے بعد مل سکتے ہیں ، اور اینٹی باڈی ٹیسٹنگ جو کسی شخص کے خون کی جانچ کے ذریعے کورونا وائرس کے خلاف اینٹی باڈیز تلاش کرتی ہے۔ یہ عام طور پر 14 دن آئسولیشن کے بعد کیا جاتا ہے اور اس کے نتائج 1 ۔ 2 دن میں مل سکتے ہیں۔

جب ان سے پوچھا گیا کہ کسی شخص کا مثبت ٹیسٹ آنے کے بعد اسے فوری طور پر کیا اقدامات اٹھانا چاہئیں ، تو ڈاکٹر احمد نے اس بات پر زور دیا کہ ایک شخص کو اس وقت دستیاب کوئی ماسک ضرور استعمال کرنا چاہیئے ، جن لوگوں سے 2 ہفتوں کی مدت میں رابطہ ہوا ہے ان کو بتائیں ، اور فوری طور پر حکومت کی کورونا وائرس ہیلپ لائن کے ذریعے طبی مشورہ لیں۔

اگرچہ علامتی طور پر کورونا زیادہ تر بڑھاپے کے لوگوں پر اثر انداز ہوتا ہے ، خاص طور پر جن کو ذیابیطس ، سانس کی بیماری کی شکایت ہوتی ہے ، انھوں نے یہ وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ اسپتال میں داخل ہونے والوں میں ہر عمر کے افراد شامل ہیں۔ لہذا نوجوانوں کو اس تاثر میں نہیں رہنا چاہیئے کہ اس سے ان پر اثر نہیں پڑتا۔

انہوں نے مزید کہا کہ بہت سارے لوگ حفاظتی احتیاطی تدابیر اختیار نہیں کررہے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ یہ وائرس ایک عام فلو کی طرح ہے جو با لآخر ختم ہوجائے گا۔ اگرچہ ، فلو ایک کورونا وائرس کی علامتوں میں سے ایک علامت ہے ، لیکن اسپتال میں داخل مریضوں میں جو عام علامات ہم نے دیکھی ہیں ان میں گلے کی سوزش اور سانس کی قلت شامل ہے۔

ڈاکٹر احمد نے اس بات کی نشاندہی بھی کی کہ کورونا کا اثر ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوسکتا ہے جس کی وجہ سے کچھ مریض 8 دن تک آئسولیشن میں رہ سکتے ہیں جبکہ دوسرے 14 دن کیلئے۔ اگرچہ زیادہ سے زیادہ قرنطینہ کی مدت 14 دن ہے ، لیکن یہ اوقات یا اوسط 5-6 دن تک اس سے آگے جاسکتی ہے۔ لیکن قرنطینہ مدت کے متعلق صرف ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق عمل کرنا چاہیئے۔

آخر میں ، انھوں نے مشورہ دیا کہ کورونا وائرس کا انفیکشن حقیقی ہے اور یہ خطرناک شرح سے لوگوں کو متاثر کررہا ہے۔ شہری معاشرتی فاصلے ، بار بار ہاتھ دھونے اور ماسک کا استعمال جیسے حفاظتی اقدامات کا استعمال شروع کریں ، اور معاشرتی اجتماعات کا سبب بننا یا شرکت کرنا چھوڑ دیں۔ اگر کسی کو کورونا وائرس کے انفیکشن کا شبہ ہے تو ، ان کو طبی مشورہ لینا چاہیئے۔ طبی اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے حکام پر بھروسہ کریں اور ان کی مدد کریں ، اور بطور ایک قوم اس وبائی بیماری کا مقابلہ کریں۔

# حقیقت ← افواہیں

**کیا لوگ ورزش کرتے وقت ماسک پہن سکتے ہیں**

ورزش کرتے وقت لوگوں کو ماسک نہیں پہننا چاہیئے کیونکہ ماسک آرام سے سانس لینے کی صلاحیت کو کم کرسکتا ہے۔ پسینے سے ماسک زیادہ تیزی سے گیلے ہوجاتا ہے جس سے سانس لینا مشکل ہوسکتا ہے اور مائکروآرگنیزمز کی نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔ ورزش کے دوران اہم بچاؤ کے اقدام ، دوسروں سے کم سے کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا ہے۔

**کیا کورونا وائرس بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے؟**

نہیں۔ کوویڈ 19 وائرس کی ایک فیملی ، کوروناویریڈی کے باعث ہوتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس وائرس کے خلاف کام نہیں کرتے ہیں۔ کچھ لوگ جو کورونا وائرس سے بیمار ہوجاتے ہیں وہ بھی بیکٹیریل انفیکشن پیدا کرسکتے ہیں۔ اس صورت میں ، صحت کی ہیلتھ ورکرز کے ذریعہ اینٹی بائیوٹکس کی تجویز کی جاسکتی ہے۔ کورونا وائرس کے علاج کیلئے فی الحال کوئی لائسنس یافتہ دوا موجود نہیں ہے۔

**کیا مجھے کسی ایسے شخص سے انفیکشن ہو سکتا ہے جو متاثر ہوا اور قرنطینہ مکمل کر چکا ہو؟**

نہیں۔ کوئی ایسا شخص جس نے قرنطینہ مکمل کرلیا ہو یا آئسولیشن میں رہا ہو ، دوسرے لوگوں کو اس سے انفیکشن کا خطرہ نہیں ہوتا ہے۔

**کیا ڈیکسامیتھاسن کو کورونا وائرس کا علاج قرار دے دیا گیا ہے؟**

برطانیہ کی ایک تحقیق کے مطابق منشیات ، وینٹیلیٹرز پر موجود مریضوں کیلئے کورونا وائرس سے تیسرے درجے ، اور آکسیجن لینے والے مریضوں میں پانچویں درجے تک مرنے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ یہ کسی بھی طرح سے علاج نہیں ہے ، لیکن شدید بیمار مریضوں کی جانیں بچاسکتا ہے۔
ڈیکسامیتھاسن صرف اس صورت میں لینا چاہئے جب کسی ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کیا جائے۔

Source: WHO CDC UK research

# اسمارٹ لاک ڈاؤن کی تفصیلاتا

وزیر اعظم کی سمارٹ لاک ڈاؤن حکمت عملی کے مطابق ، نیشنل کمانڈ اینڈ آپریشن سنٹر (این سی او سی) نے حال ہی میں کورونا وائرس کے انفیکشن اور اموات کی تعداد میں اضافے کے بعد ملک کے 20 بڑے شہروں میں 2 ہفتوں کیلئے سمارٹ لاک ڈاؤن نافذ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ این سی او سی نے اشتراک کیا کہ ٹیسٹ ، ٹریس اینڈ قرنطینن (ٹی ٹی کیو) حکمت عملی کا مقصد بیماریوں کے پھیلاؤ ، فوکسڈ کلسٹرز / ہاٹ سپاٹ کی نشاندہی کرنا ہے تاکہ ان علاقوں میں لاک ڈاؤن نافذ کیا جاسکے۔

کچھ بڑے شہروں میں اسمارٹ لاک ڈاؤن کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

## آئی سی ٹی

**G-9/4 اور G-9/3 ، I-10/4 ، I-10/1 ، G-6 قانون نافذ کرنے والے اداروں کی بھاری نفری - پولیس اور رینجرز نے تجارتی مارکیٹ (کراچی کمپنی) پہلے۔ گذشتہ G-9 سیکٹرز کے تمام داخلی اور خارجی راستوں کو سیل کردیا ہے۔ کے ذیلی شعبے کو بھی بند کردیا گیا ہے۔ اگلی لائن میں غوری I-10 اور I-8 روز ان کی تجارتی منڈیوں کے ساتھ ۔ 10 ہیں۔ مزید تفصیلات کے لئے یہاں کلک کریں۔G ٹاؤن ، لوئی بھیر اور**

## پنجاب

**حکومت پنجاب نے سات بڑے شہروں پر جزوی طور پر ’اسمارٹ لاک ڈاؤن‘ لگانے کا فیصلہ کیا ہے۔ ان شہروں میں لاہور ، راولپنڈی ، فیصل آباد ، ملتان ، گوجرانوالہ ، سیالکوٹ ، اور گجرات شامل ہیں۔ لاہور میں 61 علاقوں کو لاک ڈاؤن میں رکھا گیا ہے جو کہ 30 جون تک بند رہیں گے۔ دوسرے شہروں کے بارے میں جاننے کیلئے یہاں کلک کریں۔**

## سندھ

**شہروں میں سے ، چھ سندھ میں ہیں (کراچی ، حیدرآباد ، سکھر ، گھوٹکی ، لاڑکانہ اور خیرپور)۔ ڈی سی کے 20 حکم کے مطابق ، ضروری سامان کی فراہمی کے علاوہ کوئی بھی شخص ان علاقوں سے نہیں نکل سکتا۔ تاہم ، لاک ڈاؤن کا دورانیہ پورے علاقے میں مختلف ہوتا ہے جس میں ایک علاقے میں 14 دن کی پابندی ہوتی ہے جبکہ دوسرے میں 8 دن کی پابندی ہوتی ہے۔ مزید تفصیلات یہاں کلک کریں۔**

## کے پی کے

**پشاور میں ، لاک ڈاؤن کیلئے نافذ چار علاقوں میں اشرفیہ کالونی ، چنہ روڈ ، دانش آباد اور فیز 1 / سیکٹر ای ون میں حیات آباد شامل ہیں۔ محکمہ صحت خیبر پختونخوا کے ذریعہ شناخت کی جانے والی دیگر تحصیلوں میں یوسی قمبر ، سعیدوشریف ، بریکوٹ غربی ، کوئٹہ شارکی ، کوزابندی اور مدین شامل ہیں۔**

# کورونا وائرس کی علامات

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

## اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں

**1166**

## میں اپنا ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا ہوں

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

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

ملتان
نشتر ہسپتال ملتان
**نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی ملتان**

کراچی
آغاخان یونیورسٹی ہسپتال
**اسٹیڈیم روڈ کراچی**

سول ہسپتال
**یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW**

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

لاہور
پنجاب ایڈز لیب
**پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- برڈوڈ 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 communities

accountabilitylab PAKISTAN