

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 کئے 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 کر کے 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

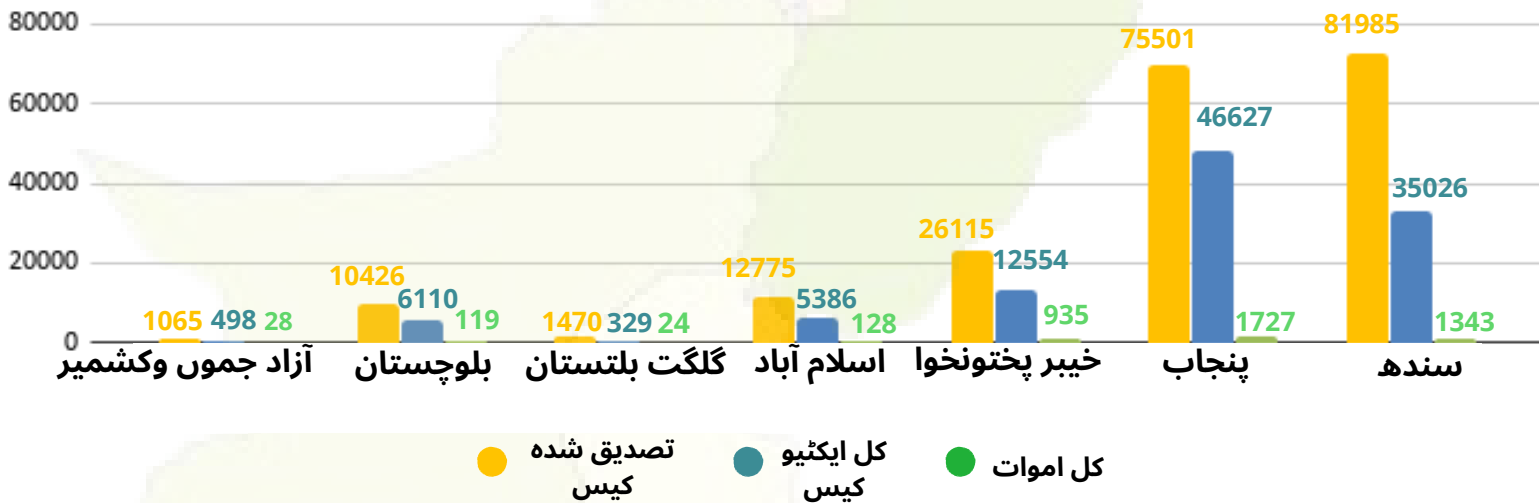
تصدیق شدہ کیس
209,337

کل ایکٹیو کیس
106,530

کل اموات
4,304

کل ریکوریز
98,503

پاکستان کے صوبوں میں کورونا وائرس کے کیسز



ہمارا نمبر +27 60 080 6146 رابطے کے طور پر شامل کریں
لفظ "Pakistan" لکھ کر واٹس ایپ پر میسج کریں

واٹس ایپ کے ذریعے
ہماری باقاعدہ ایڈیٹس
حاصل کرنے کیلئے

گھر میں رہتے ہوئے کورونا وائرس کے مریضوں کی دیکھ بھال کرنا

رابطہ محدود کریں

مریض کی نگہداشت کرنے والا شخص وہ ہونا چاہیئے جسے کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کا خطرہ نہ ہو۔
جو شخص بیمار ہے اسے الگ کمرے اور الگ باتھ روم کا استعمال کرنا چاہیئے۔
اگر نگہداشت کرنے والا اور مریض ایک ہی جگہ کا اشتراک کرتے ہیں تو، کمرے میں وینٹیلیشن کے نظام کا بہتر ہونا یقینی بنائیں۔
کسی بھی غیر ضروری مہمان، خاص طور پر وہ جنہیں زیادہ خطرہ ہو، ان افراد سے گریز کریں۔



کھانے کی منصوبہ بندی



جو شخص بیمار ہو، وہ برتن، پیالے یا کسی بھی سامان کو پکڑنے کے لیے دستاویز کا استعمال کریں انہیں صابن اور گرم پانی سے دس واش میں دھوئیں۔
جو شخص بیمار ہے اسے اپنے کمرے میں الگ کھلایا جانا چاہیئے۔

اپنے ہاتھوں کو صاف کرتے رہیں

نگہداشت کرنے والوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوتے رہنا چاہیئے۔ گھر میں ہر فرد کو ایسا کرنے کو کہیں، خاص طور پر اس شخص کے قریب رہنے کے بعد جو کہ بیماری میں مبتلا ہے۔
اگر صابن اور پانی آسانی سے دستیاب نہیں ہیں تو، ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکحل ہو۔ اپنے ہاتھوں کی سطحوں پر لگائیں اور انہیں رگڑتے رہیں جب تک کہ وہ خشک نہ ہوں۔
ہاتھ دھونے کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔



ذاتی اشیاء کو شیئر کرنے سے گریز کریں



بیمار شخص کے ساتھ برتن، پیالے / شیشے، چاندی کے برتن، تولیے، بستر، یا الیکٹرانکس (جیسے سیل فون) کا اشتراک نہ کریں۔

صفائی کریں اور پھر جراثیم کشی کریں

گھر کے ارد گرد ہر روز "ہائی ٹچ" سطحوں اور آئٹمز جیسے ٹیبلز، ڈورنوبس، لائٹ سوئچز، ہینڈلز، ڈیسک، ٹوائلٹ، اور الیکٹرانکس کو صاف کریں۔



گھر میں رہتے ہوئے کورونا وائرس کے مریضوں کی دیکھ بھال کرنا

چہرے کو کپڑے سے ڈھانپنا یا پھر دستانے پہننا کب ضروری ہے

جو شخص بیمار ہے اسے گھر اور باہر کے دیگر افراد کے آس پاس ہونے پر کپڑے سے چہرہ ڈھانپنا چاہیئے۔
کپڑے کی چادروں کو 2 سال سے کم عمر بچوں پر نہیں ڈالا جانا چاہئے ، جن کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑے ، یا کسی کی مدد کے بغیر چہرے کو ڈھانپنے کا اہل نہ ہوں۔
استعمال شدہ دستانوں کو کوڑے دان میں پھینک دیں اور فوراً ہاتھ دھوئیں۔



لانڈری خشک اور صاف رکھیں



گندے کپڑے دھوتے وقت ڈسپوز ایبل دستانے پہنیں۔
بیمار شخص کے کپڑوں کو گھر کے دوسرے افراد کے کپڑوں کے ساتھ دھویا جاسکتا ہے۔ کپڑے دھوتے وقت گرم پانی کے استعمال کو یقینی بنائیں۔
کپڑے دھونے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔

کوڑے دان کا استعمال

تمام استعمال شدہ ڈسپوز ایبل دستانے ، فیس ماسک اور دیگر آلودہ اشیاء کو قطار میں رکھے ہوئے کوڑے دان میں پھینکیں۔
ردی کی ٹوکری کے تھیلے ہٹاتے وقت ، اور کوڑے دان کو ضائع کرنے کے وقت دستانے استعمال کریں۔ اس کے بعد ہاتھ دھوئیں۔



اپنی صحت کی دیکھ بھال کریں



متاثرہ شخص کی دیکھ بھال کرنے والوں کو گھر میں رہنا چاہیئے۔ دیکھ بھال کرتے ہوئے کورونا وائرس کی علامات کے متعلق اپنی صحت کی نگرانی کرنی چاہیئے۔ دیکھ بھال مکمل ہونے کے بعد انہیں 14 دن تک گھر میں رہنا چاہیئے۔

آئسولیشن دورانیہ کا اختتام

آئسولیشن کی مدت کے بعد بھی اس کو ختم کرنے کے لئے ہیلتھ کیئر والوں اور مقامی سرکاری حکام سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ چونکہ کچھ ایسے حالات کے حامل افراد جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو ، وہ صحت یاب ہونے کے بعد بھی وائرس سے متاثر ہو سکتے 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/سکتی ہوں

کراچی

آغا خان 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

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

لاہور

پنجاب ایڈز لیب

پی-ای-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