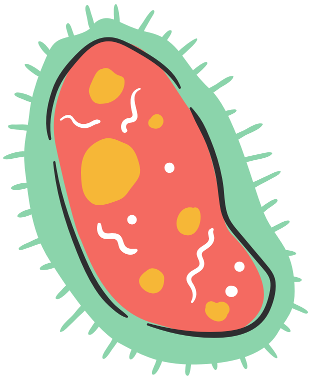
CIVIC ACTION TEAMS

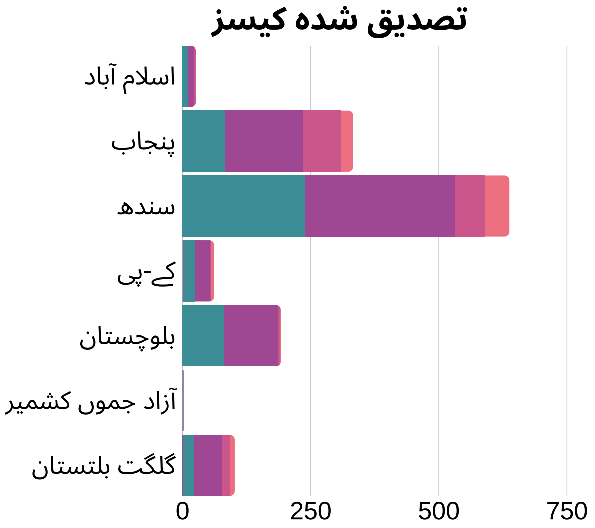
Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن #4

۲۰۲۰-۰۳-۲٤

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۔





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۔

گھبرائیے مت!

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 جگھوں 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۔

سماجی دوری سے کیا مراد ہے؟

سماجی دوری سے مراد کرونا وائرس جیسی متعدی بیماری کے پھیلاؤ کو کم کرنے یا روکنے کے لئے اٹھائے گئے اقدامات سے ہے۔

انفیکشن کے پھیلاؤ کی شرح کو کم کرنا بہت ضروری ہے تاکہ ہسپتال مغلوب نہ ہوں، جہاں پہلے سے ہی وسائل محدود ہوسکتے ہیں۔ شدید بیمار مریضوں کی بڑی تعداد کا مطلب یہ ہے کہ ہر کوئی اپنی دیکھ بھال نہیں کر پا رہا، جس کی انہیں زندہ رہنے کیلئے سخت ضرورت ہے۔

سماجی دوری اختیار کر تے ہوئے کوئی اپنے گھر سے باہر جا سکتا ہے _ لیکن لوگوں سے مخصوص فاصلہ قائم رکھا جائے اور ہجوم والے علاقوں میں جانے سے پرہیز کیا جائے۔

?سماجی دوری، خود کو قرنطین کرنے سے کس طرح مختلف ہے؟

اگر کوئی شخص کسی ایسے فرد سے ملا ہو جو کرونا وائرس میں مبتلا ہو تو اسے چاہئے کہ وہ خود کو 14 دن کی مدت کے لیے قرنطین کرے۔ دو ہفتوں کا دورانیہ یہ جاننے کے لئے کافی ہے کہ آیا وہ انفیکشن میں مبتلا ہوئے ہیں یا نہیں اور کیا دوسروں کے لئے متعدی ہیں۔

خود کو قرنطین کرنے کے لئے، گھر میں ہی رہنا چاہئے اور یہ بھی کہ گھر کے کسی بھی فرد سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھی جائے۔سب کو چاہیے کہ بار بار ہاتھ دھوئیں اور برتن اور تولیے جیسی چیزوں کا اشتراک نہیں کرنا چاہئے۔

کرنطین کا دورانیہ ختم ہو جانے کے بعد اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

میں محفوظ طریقے سے سماجی دوری کیسے اختیار ?کر سکتا ہوں؟

- اگر ممکن ہو، تو دفتر کی بجائے گھر میں رہ کر کام کریں۔
- جب آپ لوگوں کے درمیان ہوں تو کم از کم چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- ملنے کی بجائے الیکٹرانکس ڈیوائس کے ذریعے پیاروں کے ساتھ وقت گزاریں۔
- بڑے گروپوں میں یا ایسی جگہوں پر جانے سے گریز کریں جہاں آپ کے ارد گرد بہت سے لوگ ہوں۔
- ایسے لوگوں سے بات چیت کرنے سے گریز کریں جو آپ کے گھر کا حصہ نہیں ہیں۔
- اگر آپ کو گھر سے باہر جانے کی ضرورت ہے تو ، ماسک پہنیں اور اپنے آس پاس کے لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں ، اور اپنے ہاتھوں کو بار بار صاف کرنا یاد رکھیں اور گھر واپس آتے ہی انہیں صابن اور پانی سے دھو لیں۔

سماجی دوری پر اچھے طریقے سے عمل پیرا ہونے کے لئے، مزید معلومات کے لیے

ذرائع

Sources: Harvard Health

Johns Hopkins Medicine

افواہ ← سچائی

کیا چین سے آنے والی کوئی مصنوعات خریدنے سے کوئی شخص بیمار ہوسکتا ہے؟

نہیں، یہ بیماری ممکنہ طور پر کسی متاثرہ شخص کے چھینکنے یا کھانسی سے پیدا ہونے والی بوندوں کی وجہ سے پھیلتی ہے، لیکن روزانہ مزید معلومات سامنے آ رہی ہیں۔ سی ڈی سی کے مطابق ، ممکنہ طور پر محیط درجہ حرارت پر دنوں یا ہفتوں کی مدت میں بھیجی جانے والی مصنوعات سے پھیلاؤ کا خطرہ بہت کم ہے۔

میں نے سنا ہے کہ کورونا وائرس میں مبتلا ہر شخص کی موت ہو جاتی ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

نہیں ، کرونا وائرس صرف چند فیصد لوگوں کے لئے مہلک ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق پتہ چلا ہے کہ کورونا وائرس سے متاثر ہونے والے 80٪ افراد کو اس مرض کی ہلکی سی شکایت ہو گی، جس میں کسی بھی اسپتال میں داخل ہونے یا ماہر علاج کی ضرورت نہیں ہوگی۔

کیا سارے ہینڈ سینیٹائزر آپ کو انفیکشن سے بچا سکتے ہیں؟

نہیں۔ WHO کی رپورٹ کے مطابق، کم سے کم 60 فیصد الکحل کے ساتھ سینیٹائزر استعمال کریں تاکہ یہ واقعی موثر ہوں۔

میں نے سنا ہے کہ تمام بین الاقوامی پروازیں معطل کردی گئی ہیں۔ کیا بیرون ملک مقیم پاکستانی جلد ہی کسی بھی وقت دوبارہ ملک میں داخل ہوسکیں گے؟

ایک نیوز کانفرنس کے دوران وزیراعظم کے معاون خصوصی برائے قومی سلامتی ڈاکٹر معید یوسف نے اعلان کیا کہ متحدہ عرب امارات قطر، تھائیلینڈ، اور ترکی کے ہوائی اڈوں پر پھنسے ہوئے پاکستانیوں کو وطن واپس لایا جائے گا، وفاقی حکومت ان چاروں ملکوں میں پاکستانیوں کے لیے انتظامات کر رہی ہے۔ جن لوگوں نے دوسرے ممالک سے ابھی اپنا سفر شروع کرنا ہے، ان کوفل وقت اپنا سفر تاکید کرنے کو کہا گیا ہے۔

کیا آپ کا کرونا وائرس کے بارے میں کوئی سوال ہے ؟

کیا آپ نے کوئی خرافات سنی ہے ؟

اپنے سوالات کو نیچے دئیے گئے فارم کے ذریعے ارسال کریں تاکہ آپ کو صحیح بات بتا سکیں

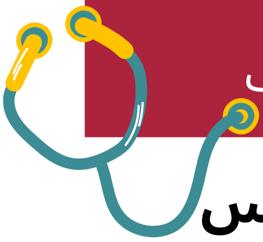
پاکستان فارم

Sources: Medical News Today Telegraph
World Health Organization Dawn

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 ۱۱۶۶ 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

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
DOW یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی

DOW میڈیکل ہسپتال
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

یہ معلوماتی مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیپ پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے.

accountabilitylab communities

accountabilitylab PAKISTAN