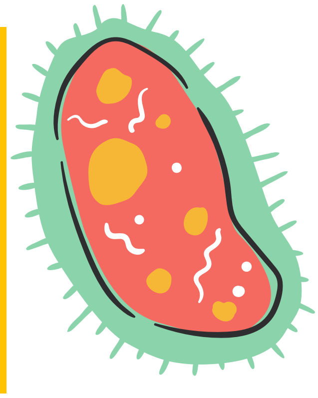
CIVIC ACTION TEAMS

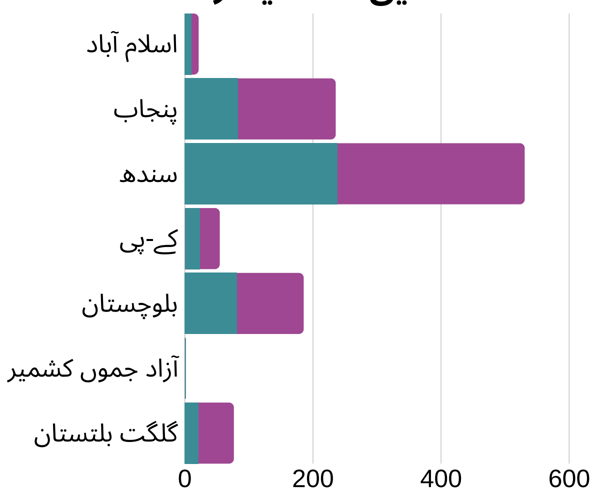
Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن # 2
۲۰۲۰-۰۳-۲۲



کرونا وائرس جیسے واباًئی 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 معاشری تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔

تصدیق شدہ کیسز



پاکستان Coronavirus CivicActs Campaign (CCC) 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۔**

کورونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

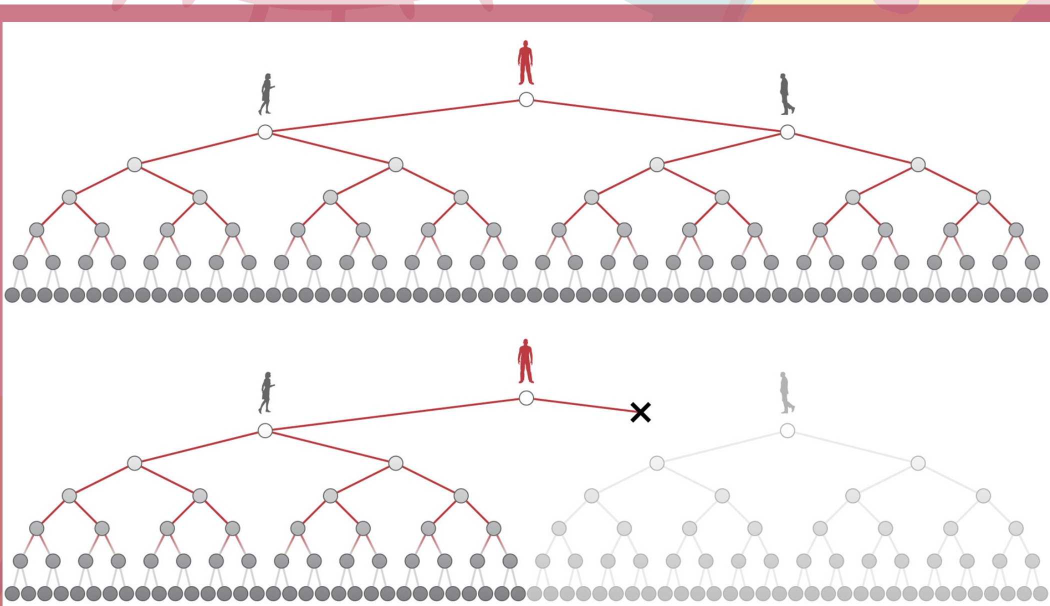
کرونا وائرس بنیادی طور پر تب پھیلتا ہے ہے جب ایک شخص کس ایسی جگہ پہ سانس لے جہاں کوئی متاثرہ فرد نے کھانسا یا چھینکا ہو

اگر کوئی متاثرہ شخص (چاہے علامات ظاہر ہوں یا نہ ہوں) کسی سطح کو چھوتا ہے اور اسے صحیح طریقے سے صاف نہیں کیا جاتا ہے تو اس سے بھی کرونا وائرس پھیل سکتا ہے۔

سی ڈی سی کے مطابق، ظاہری علامات ہونے پر لوگوں کو سب سے زیادہ متعدی سمجھا جاتا ہے

حقیقت

ایک دفعہ کھانسنے سے 3000 تک قطرے پیدا ہوسکتے ہیں



Credit - The New York Times

اگر ایک بیمار شخص دو افراد کو متاثر کرتا ہے ، اور وہ ہر دو افراد کو متاثر کرتے ہیں تو ، انفیکشن کا سلسلہ تیزی سے بڑھتا چلا جائے گا ، صرف ایک ہی تعامل سے بچنے سے پھیلاؤ کی شرح میں نمایاں کمی واقع ہوسکتی ہے۔

کورونا وائرس کسی سطح پر کب تک رہ سکتا ہے؟

ایروسول	- تین گھنٹے تک
تانبے	- چار گھنٹے تک
گتے پر	- 24 گھنٹے تک
اسٹیل	-دو سے تین دن
پلاسٹک	-دو سے تین دن

کیا کرونا وائرس گھریلو پالتو جانور جیسے کہ بلیوں اور کتوں کے ذریعہ پھیل سکتا ہے؟

اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ بلیوں ، کتوں ، یا کوئی دوسرے پالتو جانوروں کے ذریعے کورونا وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔

Sources: National Center for Biotechnology Information

World Organization for Animal Health Science Daily Harvard Health

accountabilitylab PAKISTAN

افواہ ← سچائی

کیا فلو شاٹ کرونا وائرس سے بچا سکتا ہے؟

نہیں فلو شارٹ کرونا وائرس کے خلاف حفاظت نہیں کرتا۔ کرونا وائرس فلو سے مختلف وائرس ہے اور اس کے لیے ابھی تک کوئی ویکسین ایجاد نہیں کی گئی۔ سائنسدان کرونا وائرس کی ویکسین پر کام کر رہے ہیں لیکن سپرنگ 2021 تک کسی اچھے کی امید نہیں ہے۔

کیا تھرمل اسکینرز سے کرونا وائرس کا پتا لگایا جاسکتا ہے؟

نہیں۔ تھرمل اسکینرز اس بات کا پتہ لگاسکتے ہیں کہ آیا کسی کو بخار ہوا ہے (جو وائرس کی وجہ سے ہوسکتا ہے) ، لیکن اگر ان میں وائرس ہے تو علامات ظاہر ہونے میں دو ہفتے تک کا وقت لگ سکتا ہے۔

کیا ہینڈ ڈرائر موثر طریقے سے کرونا وائرس کو ختم کرسکتے ہیں؟

نہیں ہینڈ ڈرائر کرونا وائرس کو ختم نہیں کر سکتے۔ اپنے آپ کو وائرس سے بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی یا الکوحل پہ مبنی ہینڈ سینیٹائزر سے صاف کریں۔

اگر ہم زیادہ پانی پئیں تو کیا میرے کی رطوبت کرونا وائرس کو ختم کرسکتے ہیں؟

نہیں۔ لندن اسکول آف ہائجین اینڈ ٹراپیکل میڈیسن میں ڈاکٹر کلپنا سباپتی کے مطابق ، انفیکشن اس وقت شروع ہوتا ہے جب کسی شخص کو ہزاروں وائرل ذرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ امکان نہیں ہے کہ غذائی نالی سے نیچے وائرس کو بھیجنے سے زیادہ اثر پڑے گا۔

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

کیا آپ نے کوئی خرافات سنی ہے ؟

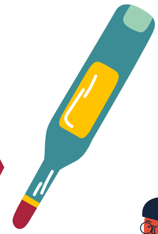
اپنے سوالات کو نیچے دئیے گئے فارم کے ذریعے ارسال کریں تاکہ آپ کو صحیح بات بتا سکیں

پاکستان فارم

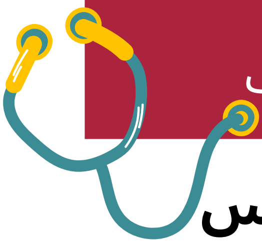
Sources: U Chicago Medicine World Health Organization BBC

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

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
7A بلاکR-3.M.A. جوہر ٹاؤن لاہور

مزید شہروں کے لئے
COVID-19 Health Advisory Platform

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

accountabilitylab communities