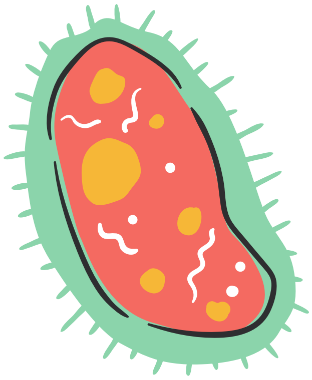
Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

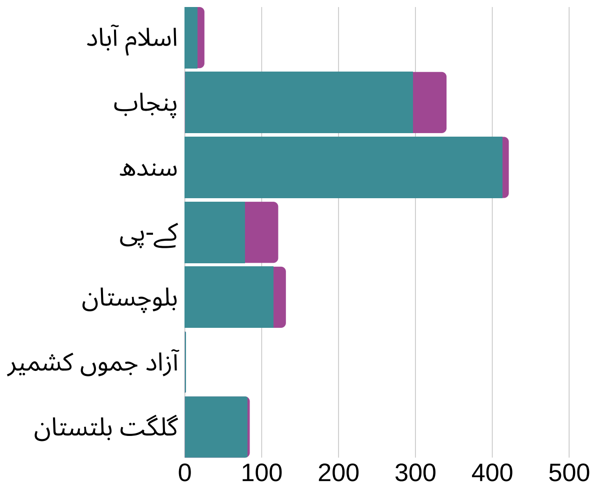
بلیٹن# 6

۲۰۲۰-۰۳-۲٦

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۔



تصدیق شدہ کیسز



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 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

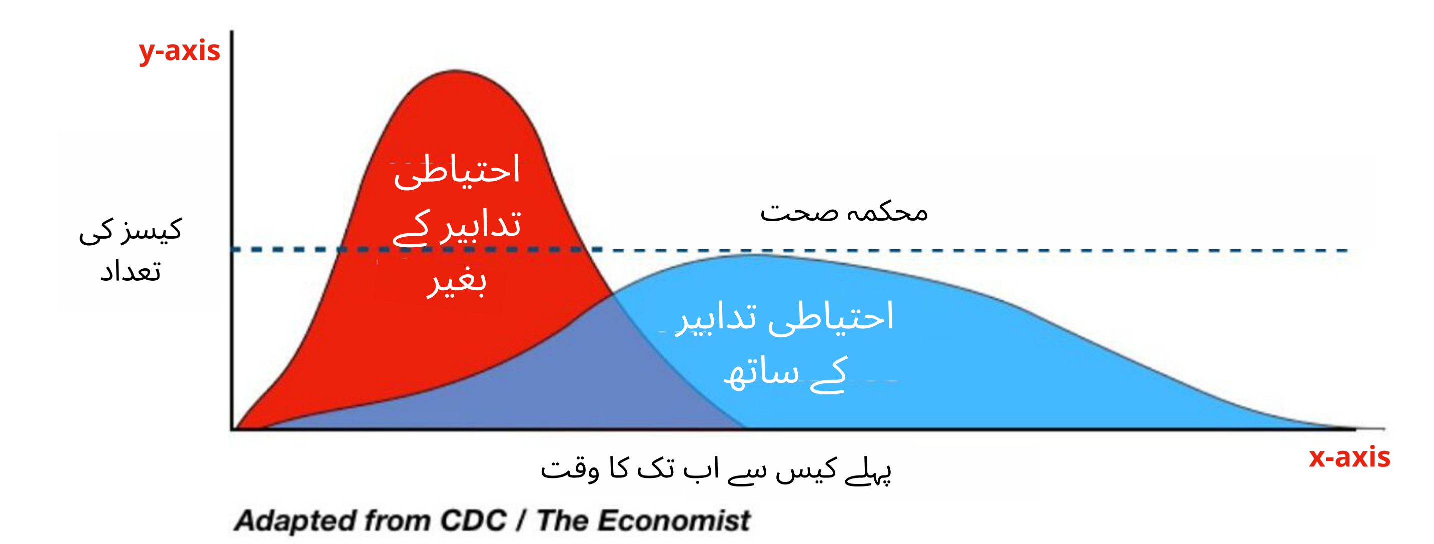
کرونا کے بحران میں کمی لانا

کرونا کے بحران کو کیسے کم کیا جائے؟

چونکہ فی الحال کرونا وائرس کے لئے کوئی بھی ویکسین دستیاب نہیں ہے اور ٹیسٹنگ کٹس کی بھی کمی ہے ، تو ایسے میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق شہریوں کو گھر میں رہ کر زیادہ سے زیادہ سماجی دوری اپنانی چاہیے۔ اس سے متاثرہ شخص سے ہونے والی روزانہ کی بات چیت میں کمی ہوگی اور ایسا کرنے سے کسی متاثر شخص سے ہونے والے متاثرہ افراد کی شرح میں بھی کمی ہوگی۔

کرونا کے بحران میں کمی سے کیا مراد ہے؟

کرونا کے بحران میں کمی سے مراد، ایک دورانیئہ میں جتنے بھی تصدیق شدہ کیسز ہیں ان میں کمی لانا ہے۔ طویل عرصے کے دوران نئے کیسز کی تعداد کو ترتیب دینے سے جو متاثرہ لوگ ہیں ان کی دیکھ بھال میں بہتری ہو گی۔



Credit - The Philadelphia Inquirer

سرخ حصہ کم جگہ پر ہے اور نقطوں والی لکیر کے اوپر جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بہت ہی کم عرصے میں اور بھی واقعات پیش آئے ہیں ، اور یہ کہ واقعات کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے جو کہ محکمہ صحت کے لیے سنبھالنا مشکل ہے۔

نیلے رنگ کا حصہ زیادہ جگہ پر ہے اور نقطوں والی لکیر کے نیچے ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ واقعات کی تعداد بہت کم ہے ، اور یہ بھی کہ محکمہ صحت بآسانی ان واقعات / کیسز کو سنبھال پارہا ہے۔

باریزنٹل نقطوں والی لکیر ظاہر کرتی ہے کہ کسی بھی وقت محکمہ صحت کتنے کیسز سنبھال سکتا ہے۔.

کیا واقعتاً ایسا کرنا ممکن ہے؟

جی ہاں ، فروری کے مہینے میں، جب جنوبی کوریا میں کرونا کی تصدیق شدہ کیسز میں ایک دم اضافے پایا گیا تو ، ایک دن میں 909 کیسز کی تصدیق ہوئی۔ تو پورے مُلک نے اس کے مزید پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ایک ساتھ مل کر اقدامات اٹھائے۔
انہوں نے مثبت آنے والے کیسز کو فوراً کرنطین میں رکھا اور جن لوگوں سے ان کا رابطہ تھا ان کا پتہ لگایا۔ اس کے علاوہ انہوں نے شہریوں کو ماسک پہننے اور سماجی دوری اختیار کرنے کی تجویز دی اور اس کے ساتھ ساتھ اس کا طریقہ ٹی وی پر نشر کیا ، سروس سٹیشن میں اعلانات کیے اور سمارٹ فونز کے ذریعے اس کے بارے میں معلومات فراہم کی۔

مزید معلومات جاننے کے لیے یہاں کلک کریں۔

ذرائع: The Philadelphia Inquirer CNBC The New York Times

accountabilitylab PAKISTAN

افواہ ← سچائی

کیا سماجی دوری حد سے زیادہ ردعمل کا شکار ہے؟

نہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے سماجی دوری (دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنے) کی تجویز کرتا ہے۔ جب کسی متاثرہ شخص کو کھانسی آتی ہے یا چھینک آجاتی ہے تو انکے ناک یا منہ سے چھوٹی چھوٹی بوندیں نکلتی ہیں۔ اگر آپ اس دوران انکے قریب آتے ہیں تو ، اس کی وجہ سے آپ بیمار ہوسکتے ہیں۔کچھ سپرمارکیٹس اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کر رہی ہیں تاکہ سماجی دوری کے عمل کو یقینی بنایا جا سکے۔ کچھ دوکانوں میں صرف چند ایک لوگوں کو داخل ہونے کی اجازت ہے جبکہ ، دیگر دوکانوں میں چیک آؤٹ لائن میں آنے والوں اور داخلے کے منتظر افراد کے لئیے 6 ، 6 فٹ جگہ کی نشاندہی کی گئی ہے۔

کیا کرونا وائرس انسانوں کے لیے سب سے زیادہ خطرناک وائرس ہے؟

انفلوئنزا سے کہیں زیادہ سنگین وائرس مانا جاتا ہے ، لیکن یہ لوگوں میں سب سے مہلک وائرس نہیں ہے۔ دوسرے ، جیسے ایبولا ، میں اموات کی شرح زیادہ ہے (50٪)۔ 3 مارچ تک ، عالمی سطح پر کرونا وائرس میں مبتلا افراد میں سے 3.4 فیصد افراد فوت ہوگئے ، جبکہ فلو عام طور پر متاثرہ افراد میں سے 1 فیصد سے بھی کم افراد کی موت کا باعث بنتا ہے۔

یہ سننے میں آیا ہے کہ ہینڈ سینیٹائزرز اب مارکیٹ میں دستیاب نہیں ہیں ، اور اگر ہیں بھی تو ان کو دوگنی قیمت پر بیچا جارہا ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

ملک بھر میں ہینڈ سینیائٹزرز کی کمی کی وجہ سے ، پاکستان کونسل برائے سائنسی ریسرچ نے ہینڈ سینیائٹزر تیار کیے ہیں جو اب بڑے پیمانے پر دستیاب ہیں۔ وفاقی وزیر سائنس و ٹیکنالوجی نے اعلان کیا کہ تمام صوبائی حکومتوں کو ہدایات دی جاتی ہیں کہ وہ سپلائی کے لئے پی سی ایس آئی آر سے رابطہ کریں۔ سینیٹائزر اسلام آباد ، لاہور ، کراچی ، پشاور ، اور کوئٹہ میں علاقائی پی سی ایس آئی آر دفاتر پر دستیاب ہیں۔

کیا مجھے زیادہ سے زیادہ گرو سری زخیرہ کرلینی چاہیئے؟

نہیں۔ ایک وقت میں صرف ایک ہفتہ کے لئے ضروری اشیاء خریدیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ایسے بہت سے خاندان ہیں جو یک وقت بڑی فراہمی میں پانی اور خوراک جیسی اشیاء خریدنے کے قابل نہیں ہیں۔ عوام کی ضروریات حال ہی میں گروسری ، گھریلو صفائی ستھرائی ، اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والی کچھ مصنوعات کے لئے غیر معمولی طور پر بڑھ گئی ہیں ، اس لیے اسٹورز میں دوبارہ سٹاک اکٹھا کرنے کے لئے وقت درکار ہے۔ لاک ڈاؤن کے دوران بھی حکومت کی جانب سے ، دواخانے ، گروسری اسٹورز ، اور گوشت کی دکانوں کو کھلا رہنے کی اجازت دی گئی 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

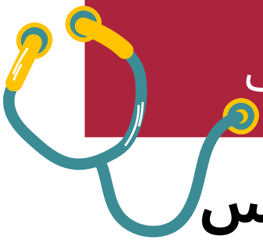
پاکستان فارم

ذرائع: Radio Pakistan Brecorder Worldometers Mountain Times DC Islamabad NDTV World Health Organization

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 ۱۱۶٦ 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
یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW

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.Aبلاک 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