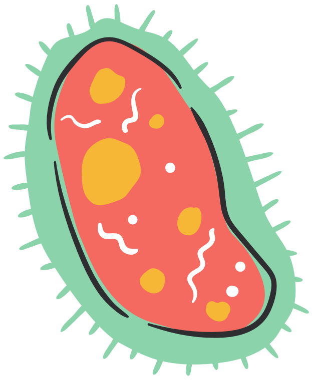
CIVIC ACTION TEAMS

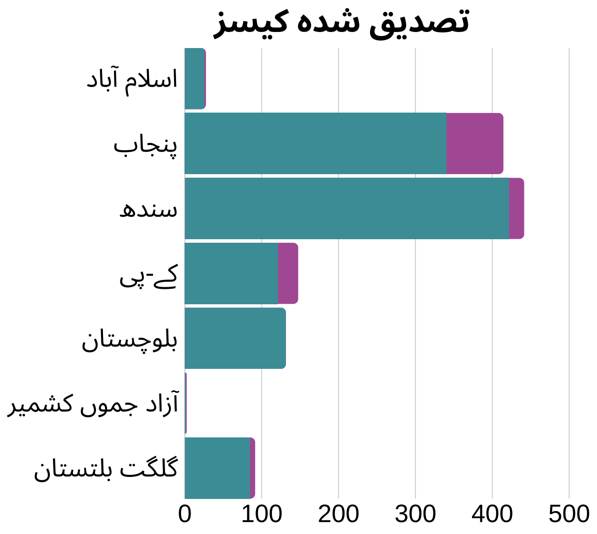
Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن# 7

۲۰۲۰-۰۳-۲۷

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۔

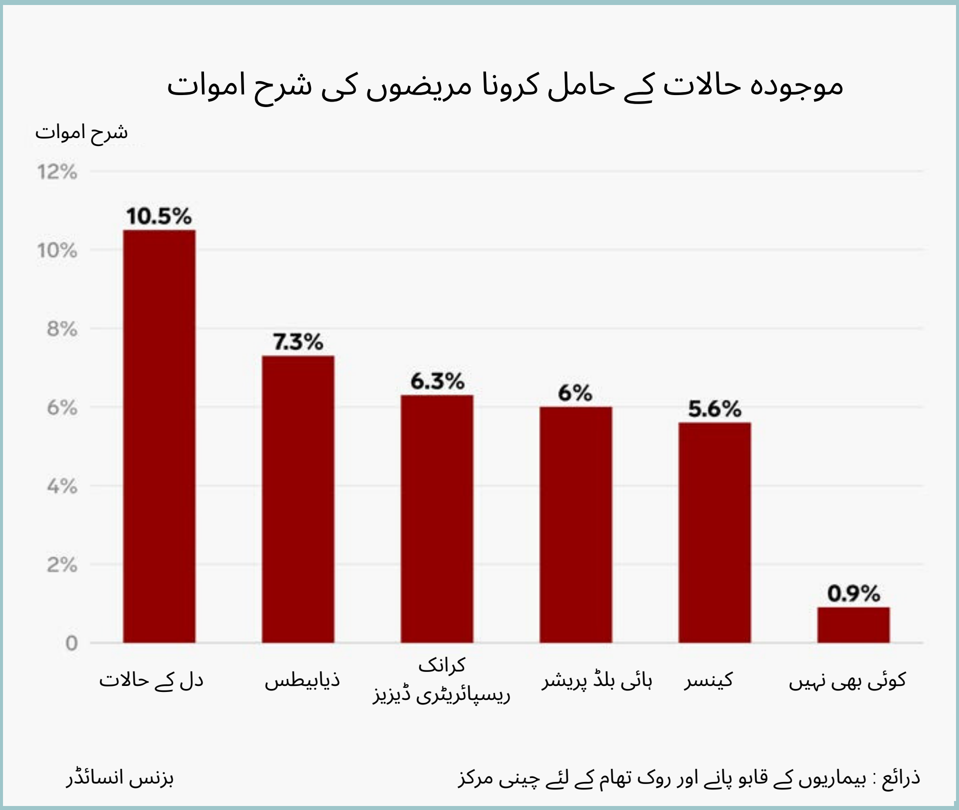
گھبرائیے مت!

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 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۔

کس کو خطرہ ہے؟

چین اور اٹلی کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ پہلے سے طبی بیماریوں میں مبتلا لوگوں میں کرونا وائرس کے پھیلاؤ کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے ، ہسپتالوں میں 25٪ - 50٪ کرونا وائرس کے مریض پہلے سے طبی بیماریوں مثلاً ہائی بلڈ پریشر ، کینسر ، ذیابیطس ، یا پھیپھڑوں کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جو لوگ پہلے سے طبی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں ، انہیں زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ عام طور پر ان میں کمزور قوت مدافعت کا نظام ہوتا ہے۔ طویل المیعاد طبی بیماریوں اور عمر ، مدافعتی نظام کو کمزور کرسکتی ہے جس سے کہ کرونا وائرس جیسے انفیکشن سے لڑنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



بائیں طرف کا چارٹ ، چینی سی ڈی سی ، کے ذریعہ کیے گئے ایک مطالعے کی بنیاد پر پہلے سے موجود طبی حالات کے حامل مریضوں کی فیصد کو ظاہر کرتا ہے

دل کی بیماری میں مبتلا مریضوں میں اموات کی شرح سب سے زیادہ (۱۰ فیصد) تھی

ذرائع :بزنس انسائڈر

کس کو خطرے میں سمجھا جاتا ہے؟

پہلے سے طبی بیماریوں میں مبتلا افراد جیسے

- **ہائی بلڈ پریشر**
- **ذیابیطس**
- **کینسر**
- **دل کے حالات**

براہ کرم نوٹ کریں - یہ واحد پہلے سے موجود حالات نہیں ہیں جنہیں کرونا وائرس کے کیسز کا خطرہ سمجھا جاتا ہے۔

accountabilitylab PAKISTAN

کس کو خطرہ ہے؟

دل کے مرض

جب کوئی شخص دل کے کسی مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ وہ کرونا وائرس کا شکار جلدی ہو سکتا ہے بجائے اس کے جو کہ دل کے مرض میں مبتلا نہیں ہے۔ ایسے افراد جن کا ہارٹ ٹرانسپلانٹ ہوا ہو انہیں نسبتاً زیادہ خطرہ ہے اور زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے جیسے کہ انہیں چاہیے کہ گھر پر رہیں اور کم از کم ۱۲ ہفتوں کیلئے گھر کے باقی افراد سے بالکل کم رابطہ رکھیں۔ جیسا کہ کرونا وائرس کے لیے ابھی تک کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے تو ایسے میں یہ سجھاؤ دیا جاتا ہے کہ ایسے افراد جن کو خطرہ ہے ان کو چاہئے کہ وہ نمونیا اور فلو کی ویکسین کے متعلق جانکاری رکھیں۔کرونا وائرس اور دل کی صحت سے متعلق مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں

کینسر

کینسر کے علاج سے قوت مدافعتی کا نظام کمزور ہو جاتا ہے، جو عام طور پر کرونا وائرس جیسی بیماری اور انفیکشن سے جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ جب کسی شخص کا مدافعتی نظام کمزور ہوجاتا ہے تو ، انفیکشن سے بچنے کے لئے جسم کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر کیمیو تھراپی ہڈیوں کے میرو کو وائٹ بلڈ سیلز بنانے سے روک سکتی ہے۔ جب کسی شخص کے جسم پر کسی انفیکشن یا بیکٹیریا کا حملہ ہوتا ہے تو ، وائٹ بلڈ سیلز نقصان دہ مادے کو ختم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ کینسر کی دوسری اقسام ، جیسے لیوکیمیا یا لمفوما ، مدافعتی نظام کو نشانہ بناتے ہیں جو انفیکشن سے لڑنے کی صلاحیت کو بھی کم کرسکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر

کرونا کی سب سے پیچیدہ صورت نمونیا ہے ، تاہم ، یہ قلبی نظام کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے (جو پورے جسم میں غذائی اجزاء ، آکسیجن اور ہارمون لے کر جاتا ہے)۔ یہی وجہ ہے کہ ہائی بلڈ پریشر والے افراد کو خطرہ لاحق ہے۔ ہائی بلڈ پریشر شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور کسی انسان کے دل میں خون کے بہاؤ کو کم کرتا ہے ، جس کا مطلب ہے کہ دل کو خون پمپ کرنے کے لئے کافی دشواری ہوتی ہے۔ اگر کسی کا دل پہلے ہی ہائی بلڈ پریشر کے اثرات سے کمزور ہو چکا ہو تو کرونا وائرس ایسے میں اس شخص کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

مزید برآں ، وائرس دل کی انفلیمیشن کا سبب بن سکتا ہے جسے مائیوکارڈائٹس کہتے ہیں ، جس سے دل کو خون پمپ کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ ایسے افراد جن کی شریانوں میں پلاک بنا ہو ، تو ایسے میں وائرس اس پلاک کے ٹوٹ جانے اور دل کا دورہ پڑنے کے زیادہ امکانات پیدا کرسکتا ہے۔

ذیابیطس

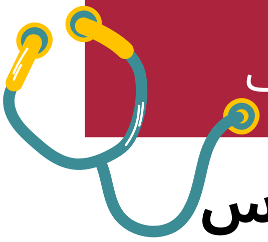
کورونا وائرس ذیابیطس کے مریضوں میں زیادہ علامات اور پیچیدگیاں پیدا کرسکتا ہے۔ جب کسی فرد کو ذیابیطس ہوتا ہے تو ، بیمار ہونے کی وجہ سے ان کا بلڈ شوگر کو پوری جسم میں لے جا سکتا ہیں ، تاہم ، جسم اس سے نمٹنے کے لئے اتنے انسولین پیدا نہیں کرسکتا ، لہذا بلڈ شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اگر کسی کو شبہ ہے کہ ان میں کرونا وائرس ہے تو ان کیلئے بلڈ شوگر کی سطح جاننا ضروری ہے۔ جب جسم کرونا وائرس جیسی بیماری کے خلاف لڑتا ہے تو اس کے لئے ذیابیطس کو کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے ، جس سے آنکھوں پیروں اور جسم کے دوسرے حصوں کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔

ذرائع British Heart Foundation Cancer Research UK University of Rochester
CDC Business Insider Diabetes.org WebMD

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

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

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-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