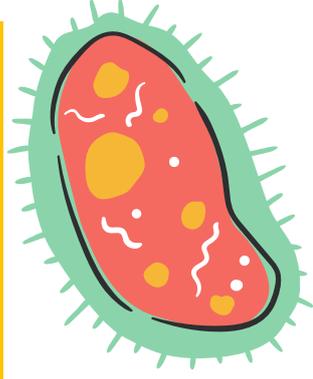
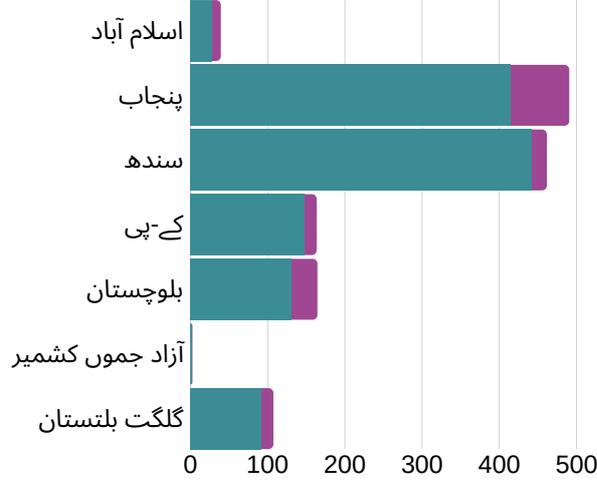


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔



### تصدیق شدہ کیسز



Coronavirus CivActs 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 کر کے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے بونے 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۔

چھینکنے 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۔

# افواہ ← سچائی

تمباکو نوشی کرنے والوں کو کرونا وائرس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ اس عمل سے انگلیاں (اور ممکنہ طور پر آلودہ سگریٹ) منہ سے رابطے میں ہوتی ہیں جس سے سے وائرس کا منہ میں منتقل ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کو پہلے ہی پھیپھڑوں کی بیماری ہو سکتی ہے جس کی وجہ ان میں شدید بیماری کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

کیا تمباکو نوشی کرنے والے افراد کو کرونا وائرس کے انفیکشن کا زیادہ خطرہ ہے؟

وزارت قومی صحت کی خدمات ہلپ لائن: 1166 پر کی جانے والی تمام کالز کو مفت قرار دیا گیا ہے۔ پی ٹی اے نے تمام آپریٹرز کو 1166 پر کال چارج نہ کرنے کی ہدایت جاری کر دی ہے۔ ٹریبیون

کیا وزارت قومی صحت کی خدمات ہیلپ لائن مفت ہے؟

امریکن ریڈ کراس کے مطابق اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ خون کی منتقلی کے ذریعے کرونا وائرس میں منتقل ہوسکتا ہے۔

کیا میں خون کی منتقلی کے ذریعے کرونا وائرس کا شکار ہو سکتا ہوں؟

بہت سے ماہرین متاثرہ افراد کو کم از کم چودہ دن خود کو آئسولیشن میں رکھنے کی تجویز دیتے ہیں ، لیکن ان اقدامات کو بند کرنے کا فیصلہ ڈاکٹر ، ریاست اور مقامی محکمہ صحت کے مشورے سے کیا جائے گا، اور فیصلہ دوسروں کے متاثر ہونے کے خطرے پر مبنی ہوگا۔ ہارورڈ ہیلتھ

کتنے وقت تک خود کو الگ اور قرنطین میں رکھنا ہوگا؟

فی الحال اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کھانے کے ذریعے کرونا وائرس پھیل سکتا ہے۔ کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے اور اقدامات پہلے سے موجود ہیں جیسے ہاتھوں کو بار بار دھونا اور مختلف سطحوں اور برتنوں کو صاف ستھرا رکھنا ، اور کھانا صحیح درجہ حرارت پر رکھنا اور پکانا۔ کرونا وائرس کھانے سے پیدا ہونے والے دوسرے وائرسوں کے برعکس ایک عام سطح پہ ہفتوں تک موجود رہ سکتا ، اور بیکٹیریا کی طرح وائرس کھانے میں نہیں بڑھ سکتا۔ ہارورڈ ہیلتھ

کیا دوسروں کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے سے مجھ میں کرونا وائرس منتقل ہو سکتا 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

[Tribune](#) [American Cancer Society](#) [Harvard Health](#) [Live Science 1](#)  
[World Health Organization](#) [American Red Cross](#) [Live Science 2](#)

ذرائع:



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؟

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

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

اسلام آباد

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ  
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

راولپنڈی

آرمد فورسز انسٹیٹیوٹ آف

پتھالوجی

رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس

راولپنڈی

ملتان

نشتر ہسپتال ملتان

نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی

ملتان

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