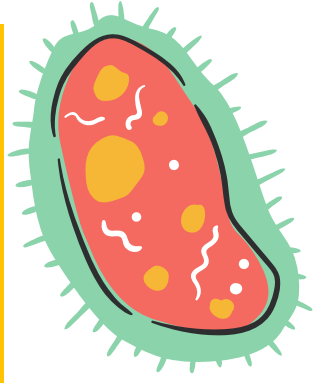
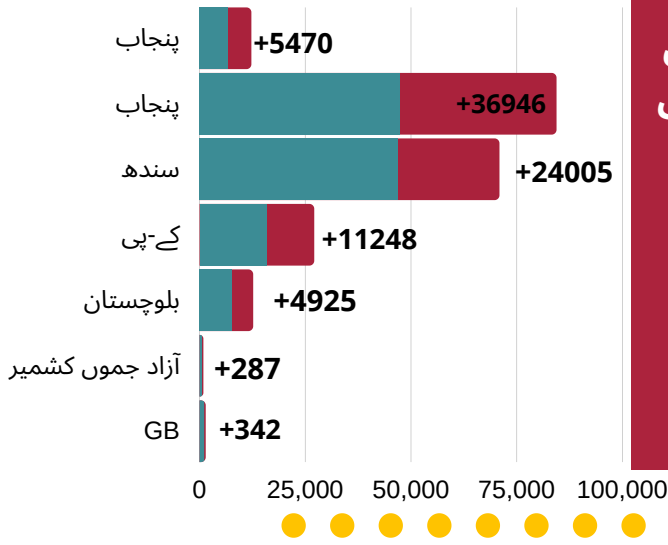


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں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



Confirmed Cases/ Active Cases



**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 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۔

## اپنی حفاظت کیجیے!

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۔

# کوویڈ 19 اور ورک پلیس

کام کرنے والی جگہوں پر لاک ڈاؤن میں نرمی کے بعد دوبارہ کام کیسے شروع کیا جاسکتا ہے؟

لاک ڈاؤن کے دوران گھروں سے کام کرنے کا طریقہ تیزی سے اپنایا گیا۔ مستقبل میں گھر میں رہ کر کام کرنے میں اضافے کی توقع کی جارہی ہے، لیکن بہت سے افراد کو ذاتی طور پر دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کی جگہ چاہیئے۔ کام کرنے والی جگہوں پر اپنی کمیونٹی کو مصروف رکھنے اور اسے مزید مستحکم رکھنے کیلئے پہلے ہی ڈیجیٹل کمیونٹی کی تیاری شروع کردی گئی ہے۔ جبکہ دفاتر کو معاشرتی دوری کے معیاری آپریٹنگ طریقہ کار کو اپناتے ہوئے دوبارہ کام شروع کرنے کی اجازت ہے۔ حفاظتی اقدامات کو یقینی بنانے کیلئے کام کے کچھ مواقع ہیں جن میں مشترکہ طور پر کام کرنے والے مقامات پر بات چیت کی جا رہی ہے: جس میں یہ بات کی جارہی ہے کہ کورونا وائرس سے متعلقہ حالات کا جواب کیسے دیا جائے، وینٹیلیشن سسٹم کی بحالی کے ساتھ دفتر کی گہری صفائی، عام پابندی کٹلری اور عام کھانے کے مقامات، ڈیسک کی جگہیں واضح طور پر چھ فٹ کے فاصلے پر نشان زد ہوں، ماسک پہننا لازمی ہے، ہر یونٹ میں صفائی ستھرائی اور دن میں تین بار سطحوں کی صفائی کرنا شامل ہیں۔

## آرگنائزیشنز کو دفاتر دوبارہ شروع کرنے کیلئے کیا حکمت عملی اپنانی چاہئے؟

جیسا کہ تحقیقی ماہرین کا کہنا ہے کہ کورونا وائرس وبائی مرض دو سال تک رہنے کا امکان ہے، جس کے بعد یہ ختم ہوسکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں، ہماری روزمرہ کی زندگی کو اس سے نمٹنے اور اس کے ساتھ جینا سیکھنے کی ضرورت ہوگی۔ یہی معاملہ کاروبار، دفاتر اور کام کرنے والے مقامات کا ہوگا۔ اگرچہ لاک ڈاؤن کے دوران کچھ آرگنائزیشنز کام کر رہی ہیں، بہت سے افراد کو اپنا کام آن لائن ورکنگ میں تبدیل کرنا پڑ رہا ہے۔

لاک ڈاؤن کے خاتمے کے بعد، تنظیمیں اور کاروبار جو اپنے معمول کے معمولات کو دوبارہ شروع کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں وہ بڑے پیمانے پر دوبارہ کھولنے کے بجائے، مرحلہ وار منصوبے کا استعمال کرتے ہوئے دوبارہ کھول سکتے ہیں۔ اس سے کام کی جگہ تک محفوظ رسائی اور ماحول خوشگوار ہوسکتا ہے۔

ان لوگوں کیلئے جنہوں نے دوبارہ شروع کرنے کا ارادہ کیا ہے، وہ فیز 1 سے شروع کرسکتے ہیں: "ملازمین کو دفتر میں واپسی کی آسانی کیلئے، دفتر کے عملے کی کل تعداد میں سے تقریباً 25 فیصد کو دفتر میں داخلے کی اجازت ہوگی جو دفتر میں خلل ڈال سکتے ہیں، سست / سلوائٹرنیٹ کنیکشن رکھتے ہیں، پرنٹ / کاپیاں / میل جمع کرنے کی ضرورت ہے، یا چھوٹی ٹیم میٹنگز کر سکتی ہیں۔ ہر وقت معاشرتی فاصلے کو برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ ماسک اور سپینیٹائزر کا استعمال بھی لازمی ہوگا۔ ملاقاتیں زیادہ سے زیادہ 4 عملے کے ممبروں تک محدود رہیں گی۔ اور اسی وقت، اس مرحلے کے دوران کوئی زائرین اور بیرونی ملاقاتیں نہیں کی جائیں گی۔ آخر میں، حفاظتی اقدام کے طور پر آفس کے ذریعہ کوئی سہولیات فراہم نہیں کی جائیں گی۔

اگر صورتحال قابو پانے والی محسوس ہوتی ہے اور وفاقی اور مقامی حکام مزید کاروباری کاموں اور طریقوں کی منظوری دیتے ہیں تو، دفاتر 50 فیصد ملازمین کو دفتر میں جانے کی اجازت دے کر فیز 2 کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔ معاشرتی دوری کے ساتھ ساتھ ماسک اور سپینیٹائزر کے استعمال کی پیروی جاری رہے گی۔ میٹنگز میں شرکت کرنے والوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد 10 تک بڑھ جائے گی۔ جب تک کہ وہ سماجی فاصلے کے قواعد، یا کمرے کے قواعد کو پورا نہیں کرتے ہیں، تب تک انہیں دفتر میں جانے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اور کچھ عام سہولیات محدود بنیادوں پر فراہم کی جائیں گی۔ ایک بار جب مقامی احکام اعلان کریں کہ تمام شعبے معمول پر آسکتے ہیں، تب دفاتر باقی 50 فیصد عملے کے ممبروں کے لئے کھول سکتے ہیں۔ معاشرتی دوری کی حوصلہ افزائی ہی جاری رہے گی۔ اجلاس میں شرکت کرنے والوں کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں ہوگی۔ عملے کیلئے تمام سہولیات میسر ہوں گی۔ تاہم، جیسا کہ حالات مختلف ہو سکتے ہیں، ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ اگر کوئی ادارہ فیز 2 میں ہے اور کورونا وائرس کے معاملات میں دوبارہ اضافہ ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ تنظیموں کو آگے رہنے اور کسی قسم کے الجھنوں کو روکنے کیلئے ہنگامی منصوبہ تیار کرنے کی بھی ضرورت ہے۔

# کوویڈ 19 اور ورک پلیس

اپنے آپ کو مصروف رکھنے کیلئے گھر سے کام کرتے وقت کون سے بہترین عمل ہیں؟

چونکہ وبائی امراض کے دوران گھر سے کام کرنے کا ایک نیا طریقہ بن گیا ہے ، لہذا یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اس تبدیلی سے کسی کی کارکردگی اور پیداوری متاثر نہیں ہوگی۔ ہوسکتا ہے کہ یہ دفتر میں کام کرنے کی قطعی وجوہ نہیں دے رہا ہے لیکن ہمیں اس کے ساتھ ساتھ کام کرنے والی ٹیم کو بھی پیش نظر رکھتے ہوئے اسے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہوگا۔

ورچوئل میٹنگ روم لنکس ، کانفرنس لائنیں مرتب کرنے ، مواد حاصل کرنے ، واضح ایجنڈہ طے کرنے ، اگر ضرورت ہو تو فالو اپ نوٹ فراہم کرنے کیلئے پہل کریں ، کیوں کہ اسائنمنٹس اور کاموں کے بارے میں مواصلات اور وضاحت زیادہ بہتر ہے۔

حدود طے کریں۔ اپنے کام کو ذاتی حدود میں رکھیں۔ اس وقت کے دوران جو چیزیں نظر آ رہی ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ افراد کو کام اور ذاتی زندگی کے درمیان وقت کا توازن رکھنا مشکل ہو رہا ہے۔ اگر صحیح توازن برقرار نہیں رکھا گیا ہے تو ، کوئی بھی شخص آسانی سے دباؤ محسوس کر سکتا ہے۔

اپنی دستیابی کو واضح طور پر بتائیں۔ اپنے سپروائزر اور ٹیم ممبران کے ساتھ اپنی دستیابی کے مطابق تبدیلیوں پر تبادلہ خیال کریں (جیسے ، اگر آپ ایک مخصوص مدت کیلئے ای میل کے ذریعہ کم دستیاب ہوں گے کیونکہ آپ کو کسی بڑے پروجیکٹ پر توجہ دینے کی ضرورت ہے)۔ مجموعی طور پر رد عمل کے بارے میں توقعات کو کامیابی کے ساتھ مرتب کریں اور ان کا نظام کریں جیسے کہ وقت پر ای میلز کا جواب دینا۔ اپنی ٹیم کے ساتھ زیادہ تر مشغول رہیں۔ ای میل کی بجائے کالز / چیٹس کا استعمال کریں۔ اس تبدیلی سے نمٹنا ہر ایک فرد کیلئے مختلف ہو سکتا ہے۔ دوسروں کو سمجھنے اور نئے طریقے سیکھنے کے ذریعے یہ تبدیلی آپ کے ساتھ ساتھ آپ کی ٹیم کے ممبروں کیلئے بھی بہتر کام کرسکتی ہے۔

## کورونا وائرس وبائی مرض کے بعد کام کی جگہوں کے مقام کو کس طرح سمجھا جا رہا ہے؟

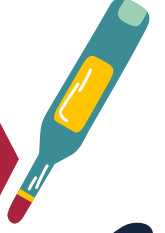
لاک ڈاؤن میں نرمی کے باعث دفاتر کو دوبارہ شروع کیا جا رہا ہے ، کسی ویکسین کی عدم موجودگی میں ، اگر ملازمین کو بحفاظت اپنے ڈیسک پر واپس جانا ہے تو جدید کام کے جگہوں کے پہلوؤں کو تبدیل کرنا ہوگا۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ اس میں کارکنوں کے اعتماد کو بڑھانا ، کسی بھی وقت میں دفتر میں عملے کی تعداد کو کم کرنا اور طویل المیعاد ڈیزائن اپ گریڈ اور ترمیم کی وجہ سے کام کی منصوبہ بندی کو مرکز بنایا جاسکتا ہے۔

ایک اور ورچول کام کی جگہ کا مطلب آپریشنز میں تبدیلی ہے۔ اگرچہ ورچوئل انداز میں کام کرنے سے کارکردگی پیدا ہوسکتی ہے ، تاہم ، اس میں ملازمین کی مصروفیت اور ثقافت جیسے شعبوں میں رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ اضافی طور پر دور دراز یا گھر پر کام کرنے والے کارکنوں کا امتزاج ہونے سے آرگنائزیشنز کو ملازمین اور کمپنی کے مابین رابطے کا احساس پیدا کرنے کیلئے چیلنج پیدا ہوگا۔ دور سے کام کرنے اور ٹیلی کانفرنسوں کا انعقاد کرنے کا خیال کوئی نئی بات نہیں ہے۔ لیکن کوویڈ 19 کے بعد ، یہ پہلے سے کہیں زیادہ مرکزی دھارے میں شامل ہونے کا امکان ہے۔ ورچوئل کام کی جگہ کا سب سے مشکل پہلو یہ ہوگا کہ کمپنیاں اپنے مؤکلوں اور امکانات کے ساتھ کس طرح مشغول ہو سکتی ہیں۔ ایک سے زیادہ آن لائن کام کی جگہ پر ، انفارمیشن ٹیکنالوجی کامیابی کیلئے زیادہ اہم ہوجائے گا۔ "یہ پہلے سے کہیں زیادہ ضروری ہو جائے گا کیونکہ دور دراز کے کام سے سیکیورٹی اور مدد کی صلاحیتوں کے بارے میں نئے چیلنجز سامنے آئیں گے ، اور دفتر کے اندر اور باہر ملازمین کی حمایت کریں گے" ، میٹ بیوز ، ایپکس کے ڈائریکٹر برائے ٹیکنالوجی نے کہا کہ ایک بار جب یہ وبائی مرض ختم ہوجائے گی اور دنیا معمول پر آجائے گی تو کام کی جگہ کیسے بدلے گی۔ لیکن یہ امکان ہے کہ نئے معمول میں ملازم اور آجر کی ترجیحات میں ردوبدل ، اور زیادہ ورچوئل کام کی جگہ کی توقع شامل ہوگی

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

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

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](#)

کورونا وائرس سو ایکنس مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیب  
پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے