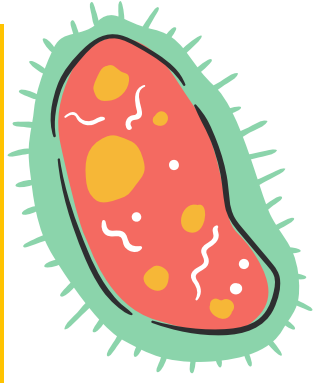
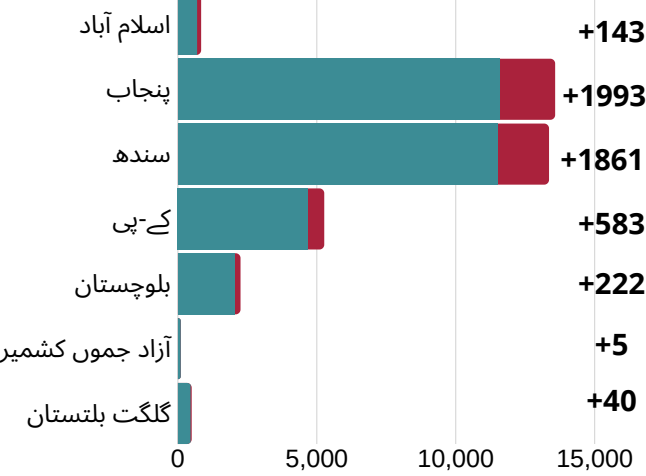


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں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



Confirmed Cases



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۔

گہرائی 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۔

ملک بھر میں لاک ڈاؤن میں نرمی کا اعلان!

لاک ڈاؤن میں نرمی کا کیا مطلب ہے؟ کیا ہم لاک ڈاؤن سے پہلے کے معمول کے مطابق زندگی گزار سکتے ہیں؟

اگرچہ "لاک ڈاؤن" عوامی صحت کے عہدیداروں کے ذریعہ استعمال ہونے والی تکنیکی اصطلاح نہیں ہے ، لیکن اس میں گھر میں رہنے کے لئے لازمی جغرافیائی قرنطینہ سے لے کر غیر لازمی تجاویز تک ، کسی خاص قسم کے کاروبار پر پابندی ، اور اجتماعات پر پابندی عائد کی جاسکتی ہے۔ اصطلاح "ایزینگ" یا "لفٹنگ" کا مطلب ہے کہ تمام کاروبار ، سرگرمیاں ، اور خدمات کے ساتھ ساتھ مذہبی اور تہوار کے واقعات اور اجتماعات کے انتظامات پہلے کی طرح منعقد ہو سکتے ہیں۔

دنیا بھر میں کرونا وائرس کی وبا پھیلنے کے ساتھ ساتھ ، ممالک اپنی لاک ڈاؤن کی پابندی میں تبدیلیاں لارے ہیں۔ جمعرات کے روز ، وزیر اعظم عمران خان نے اعلان کیا ہے کہ پاکستان میں اقتصادی طور پر لاک ڈاؤن کے جو معاشی نقصانات ہوئے ہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے کرونا وائرس کے کیسوں میں اضافے کے باوجود ، اپنے ملک گیر لاک ڈاؤن میں نرمی برتی جائے گی۔ تاہم ، اسکولوں اور تعلیمی اداروں کو جولائی کے وسط تک بند رکھنا ہے ، اس کے علاوہ عوامی آمد و رفت یا پروازیں دوبارہ شروع کرنے کا فی الحال کوئی منصوبہ نہیں ہے۔

اس اعلان کے بعد ، پاکستان بھر میں مارکیٹیں دوبارہ کھل رہی ہیں۔ اگرچہ شاپنگ مالز بند ہیں ، لیکن بہت ساری مارکیٹیں اور تجارتی مراکز دوبارہ کھل گئے ہیں۔

ماہرین صحت کا لاک ڈاؤن میں نرمی کے متعلق حکومت سے کیا کہنا ہے؟

چین میں پہلی مرتبہ ابھرنے کے بعد کرونا وائرس 183 ممالک میں پھیل گیا ہے۔ یہ تیزی سے پھیلاؤ عوامی اجتماعات اور متاثرہ مریضوں کی بے لگام نقل و حرکت کی وجہ سے ہوا۔ لاک ڈاؤن میں کی گئی نرمی میں ، ڈاکٹروں اور طبی عملے نے ، جو کہ کرونا وائرس کے مریضوں میں اضافہ اور انفیکشن کی زیادہ سخت شکل کا مشاہدہ کر رہے ہیں ، انہوں نے شہریوں سے حکومت کی جانب سے طے کی گئی سماجی فاصلاتی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کے سکرٹری جنرل ڈاکٹر قیصر سجاد نے بتایا کہ کرونا وائرس کے مثبت واقعات میں اضافے کا مطلب شدید مریضوں کی ایک بڑی تعداد ہے جن کو وینٹیلیٹروں اور انتہائی نگہداشت کی سہولیات کی ضرورت پڑسکتی ہے ، جس کے لئے ہم بدقسمتی سے ان سے لیس نہیں ہیں۔ اس بات کو تسلیم کرتے ہوئے کہ ملک بھر کے لوگ حکومت کے رہنما خطوط پر عمل نہیں کر رہے ہیں ، وفاقی وزیر برائے منصوبہ بندی ، جناب اسد عمر نے اس ہفتے کے اوائل میں متنبہ کیا تھا کہ اگر احتیاطی تدابیر پر عمل نہ کیا گیا تو تمام پابندیاں دوبارہ نافذ کی جاسکتی ہیں۔

ملک بھر میں لاک ڈاؤن میں نرمی کا اعلان!

کیا کرونا وائرس کیسز کی تعداد میں اضافہ ہونے کے باوجود لاک ڈاؤن میں نرمی برتنا صحیح اقدام ہے؟

لاک ڈاؤن میں نرمی برتنا ایک سوال ہے کہ کیا صحت یا معیشت کو ترجیح دی جا رہی ہے۔ چونکہ کرونا وائرس کے کیسوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے ، اس لئے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد لاک ڈاؤن میں نرمی برتنے کا مشورہ نہیں دیتے ، کیونکہ اس سے اسپتالوں میں مریضوں کا بوجھ بڑھ سکتا ہے۔ گلیوں میں روزانہ مزدوروں اور عام دکانداروں کے لئے رزق کمانا اتنا مشکل ہوتا جا رہا ہے کہ کسی کو صحت کا خیال ہی نہیں ہے۔ حکومت اموات کی شرح کم کرنے کیلئے اور مزید بیماریوں کو روکنے کیلئے انتظام کر رہی ہے۔ اعداد و شمار کے بغیر پالیسی بنانا مشکل ہے۔

چونکہ لاک ڈاؤن میں نرمی کا اعلان کر دیا گیا ہے ، تو ایسے میں اس پھیلاؤ کو کنٹرول کرنے کے لئے ڈیٹا اکٹھا کرنا اور جانچ میں اضافہ ہوگا۔ مستقبل 2021 میں کرونا وائرس کے اثرات کو مد نظر رکھتے ہوئے کاروباری اداروں کو ڈیجیٹل طریقہ کار اپنانا چاہئے۔

کیا گھر سے نکلتے وقت ہمیں کوئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیں؟

نیو انگلینڈ کمپلیکس سسٹم انسٹی ٹیوٹ ، ہارورڈ ، یو سی ایل اے ، اور مزید بہت سے ماہرین کی ایک ٹیم کے ذریعہ کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق ، پاکستان ان ممالک کے زمرے میں آتا ہے جنہیں کرونا وائرس کو مات دینے کے لئے عملی اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ اس تحقیق میں کیوبا اور آئس لینڈ جیسے ممالک جو کہ کرونا وائرس جیسی وبا سے لڑ رہے ہیں ، انہیں بھی شامل کیا گیا ہے اور وہ بھی جو انکے قریب موجود ہیں جیسے ڈنمارک اور ترکی۔

حکومت کی طرف سے ملک بھر میں لاک ڈاؤن میں نرمی کرنے کے ساتھ ہی ، بازاروں اور تجارتی مراکز میں خریداروں میں خاص طور پر شام کے وقت بڑے پیمانے پر اضافہ ہوا ہے کیونکہ لوگ رمضان کے مقدس مہینے کو مناتے ہیں۔ عید کی مسلم تعطیلات کے ساتھ ہی ہجوم میں مزید اضافہ ہونے کا امکان ہے۔

ان اوقات کے دوران یہ بہت اہم ہے کہ شہری وائرس کو مزید بڑھنے سے روکنے کے لئے حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔ اگرچہ ابھی بھی لوگوں کے لئے زیادہ مفید یہ ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ گھر میں ہی رہیں اور باہر جانے سے گریز کریں ، لیکن اگر لازمی باہر نکلنا ہو تو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

ماسک پہنیں اور سینیٹائزر کی ایک چھوٹی سی بوتل اپنے ساتھ رکھیں۔
دوسرے لوگوں سے ہر وقت 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

آفس یا بازار جاتے وقت اپنی گاڑی چلائیں یا پیدل چلنے کو ترجیح دیں۔ اگر آپ پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کریں تو ، چہرہ پر ماسک پہنیں اور ہاتھ کی صفائی کے بارے میں محتاط رہیں۔
باہر سے (ریستوران / کیفے) کھانا کھانے سے گریز کریں۔
غیر ضروری خریداری کو محدود کریں۔

چھوٹوں اور بچوں کو باہر خریداری کیلئے لے جانے سے گریز کریں۔

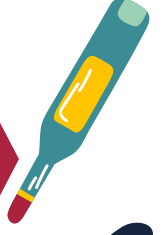
گھر آتے ہی 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ دھوئیں۔

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ میں کرونا وائرس کی علامات ہیں تو ، خود کو آئسولیشن میں رکھیں اور فوری طور پر طبی مدد طلب کریں۔

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 ہو سکتا ہے؟

کراچی

آغا خان 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](#)

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

 **accountabilitylab**
communities

 **accountabilitylab**
PAKISTAN