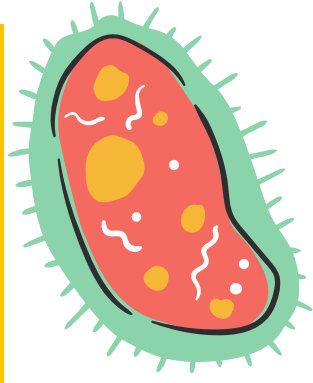
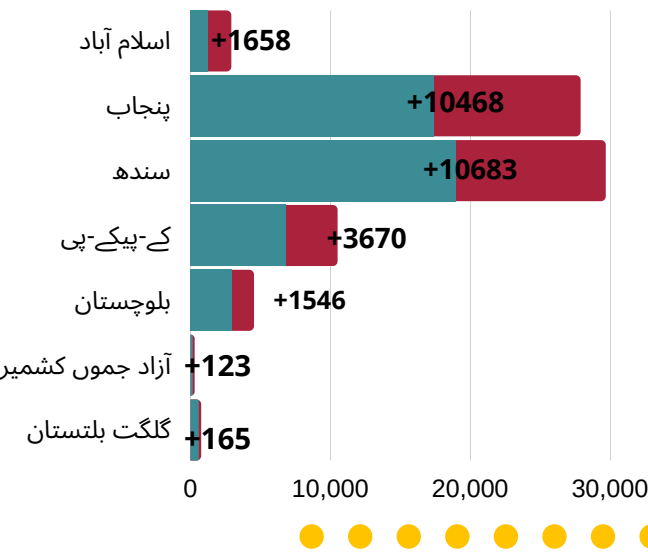


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں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



### Confirmed Cases



**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۔

# افواہ و خدشات

چونکہ کرونا وائرس جیسی وبا کے باعث حالات بدل رہے ہیں تو کیا (کرونا وائرس کی) علامات میں کوئی تبدیلی آئی ہے؟

نہیں۔ حالات میں تبدیلی کے باعث کوئی نئی علامت پیدا نہیں ہوئی۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ کرونا وائرس کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں نے متعدی بیماری کی مدت کو متاثر کیا ہے۔ کچھ عام علامات میں بخار ، خشک کھانسی اور تھکاوٹ شامل ہیں، جبکہ کچھ علامات میں درد ، گلے کی سوزش ، اسہال ، سر درد ، ذائقہ یا بو کا ختم ہونا ، جلد پر دھبے پڑنا ، یا انگلیوں کا رنگین ہونا شامل ہیں۔ سنگین علامات میں سانس لینے میں دشواری یا سانس کی قلت ، سینے میں درد یا دباؤ اور حرکت میں دشواری ہونا شامل ہیں۔ اگر آپ کو بیک وقت کوئی بھی دو یا تین علامات محسوس ہوں تو براہ کرم قریبی میڈیکل سنٹر سے رابطہ کریں ، 1166 پر کال کریں اور آٹسولیشن میں رہیں۔

کیا کرونا وائرس کی وبا اتنی تیزی سے پھیل رہی ہے کہ کوئی ویکسین بھی کارآمد نہیں ہے؟

کرونا وائرس انفلوئنزا ، خسرہ اور ممپس کی طرح ایک آر این اے وائرس ہے۔ کرونا وائرس میں صرف ایک سٹرین ہے جس کا مطلب ہے کہ صرف ایک قسم کی ویکسین کی ضرورت ہوگی۔ میوٹیشن کی شرح زیادہ متواتر نہیں ہے اور وُبان ، چائنه میں اصل وائرل جینوم بھی اسی طرح ہے لہذا اصل جینوم کیلئے بنائی گئی ویکسین غیر متاثرہ افراد میں استثنیٰ پیدا کر سکتی ہیں۔

جان باپکنز یونیورسٹی کے مالیکیولر جینیٹیسٹ ، پیٹر تھیلن نے کہا کہ "اس مرحلے پر ، وائرس میں تغیر کی شرح تجویز کرے گی کہ SARS-CoV-2 کیلئے تیار کی جانے والی ویکسین ہر سال فلو ویکسین کی طرح "نئی ویکسین ہو گی یا اس کی بجائے ایک ہی ویکسین ہوگی۔"

گلاسگو یونیورسٹی کے ایک مطالعے میں ، جس نے میوٹیشن کا بھی تجزیہ کیا گیا ، اس کے مطابق یہ تبدیلیاں وائرس کی مختلف سٹرین میں نہیں ہیں۔ انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ فی الحال صرف ایک قسم کا وائرس موجود ہے۔ یونیورسٹی کالج لندن (یو سی ایل) کی ایک اور تحقیق میں وائرس میں 198 بار ہونے والی تبدیلیوں کی نشاندہی کی گئی ہے۔ اس کے مصنفین میں سے ایک ، پروفیسر فرانکوئس بالوکس نے کہا کہ "اپنے آپ میں میوٹیشن ہونا کوئی بری چیز نہیں ہے اور اس بارے میں کچھ بھی نہیں کہا جاسکتا کہ SARS-CoV-2 توقع سے زیادہ تیز یا سست روی میں بدل رہا ہے۔ ویکسین کی نشوونما کو سمجھنے کیلئے چھوٹی تبدیلیوں کی مانیٹرنگ کرنا ضروری ہے۔ مثال کے طور پر فلو وائرس اتنی تیزی سے میوٹیت ہوتا ہے کہ مخصوص سٹرین کی گردش سے نمٹنے کیلئے ہر سال ویکسین ایڈجسٹ کرنا پڑتی ہے۔"

کیا پلازما تھراپی کرونا وائرس کا حل ہے؟

پاکستان سمیت مختلف ممالک میں کرونا وائرس کے ممکنہ علاج کے طور پر پلازما تھراپی کو مد نظر رکھا جا رہا ہے۔ پلازما تھراپی میں ایسے افراد جن کا علاج چل رہا ہو ان میں اینٹی باڈیز متعارف کروانے کیلئے بازیاب مریضوں کے عطیہ کردہ خون کا استعمال کیا جاتا ہے۔ محققین کے مطابق تھراپی کو غیر فعال حفاظتی ٹیکوں کے مترادف سمجھا جاتا ہے ، جبکہ یہ ایک روک تھام کا اقدام ہے نا کہ کرونا وائرس کا علاج ہے۔ پنجاب میں ماہرین اس پر کام کر رہے ہیں اور صحت یاب ہونے والے 200 افراد میں سے 37 افراد نے اس ہفتے اپنا پلازما مہیا کرنے پر اتفاق کیا ہے ، جس کے بعد یہ کہا جاسکتا ہے کہ تھراپی کرونا وائرس کا علاج بھی بن سکتی ہے۔

# افواہ و خدشات

## کیا بینڈ سینیٹائزر ایک گرم کار میں آگ لگنے کا سبب بن سکتا ہے؟

پوری دنیا میں کرونا وائرس پھیلنے کے باعث بینڈ سینیٹائزر اپنی احتیاط کیلئے بہت زیادہ اہم ہو چکا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگ اسے اپنے بیگ اور کاروں میں سفری سائز کی بوتلوں میں لے جاتے ہیں تا کہ جب بھی ہمارے پاس صابن اور پانی نہ ہو تو اسے استعمال کیا جا سکے اور ہم صاف ستھرے رہیں۔ لیکن سوشل میڈیا پر یہ افواہ پھیل گئی ہے کہ گرمی کے دوران دھوپ میں بیٹھے کاروں میں اگر افراد ہاتھوں پر سینیٹائزر استعمال کریں گے تو اس سے آگ لگ سکتی ہے۔ ایسے حالات میں ، کار کا اندرونی درجہ حرارت 150 ڈگری فارن ہائیٹ تک بڑھ سکتا ہے۔ سوشل میڈیا ، اور خبروں کے مطابق یہ معلومات ایک افواہ ہے۔ لیکن یہ سچ ہے کہ بینڈ سینیٹائزر کا کمرے کے درجہ حرارت پر فلش پوائنٹ ہوتا ہے (جس درجہ حرارت پر مائع بخارات کو بخوبی شکل دے سکتا ہے) ، اس کا برگز مطلب یہ نہیں ہے کہ اگر اس درجہ حرارت تک پہنچ جائے تو مائع اچانک آگ میں تبدیل ہو جائے گی۔

نیشنل فائر پروٹیکشن ایسوسی ایشن (این ایف پی اے) کے مطابق اچانک اگنیشن (شعلوں یا چنگاریوں سے آزاد اگنیشن کا ذریعہ) اور سینیٹائزر کو خود حرارت کیلئے 700 ڈگری فارن ہائیٹ درجہ حرارت تک پہنچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم ، بینڈ سینیٹائزرز کو سورج کی روشنی میں یا گرم درجہ حرارت میں نہیں رکھنا چاہئے۔

## کیا ہسپتال جگہ کی کمی کی وجہ سے نئے مریضوں کو داخل کرنے سے انکار کر رہے ہیں؟

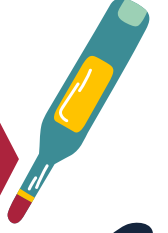
لاک ڈاون پابندیوں کو کم کرنے اور عید کی خوشیاں منانے کے فیصلے کے بعد گذشتہ چند ہفتوں کے اندر ، پاکستان کو کرونا وائرس کے کیسوں میں غیر معمولی اضافہ کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ اور جیسا کہ پیرامیڈیکل عملہ کے ذریعہ پہلے زور دیا گیا تھا ، ملک بھر میں صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو صلاحیت اور سہولیات پر مبنی بڑے چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دیگر گمراہ کن معلومات بھی کمیونٹی میں پھیل رہی ہیں جیسے بڑے ہسپتال مریضوں کو داخل نہیں کرتے ، اور خوف و ہراس پھیلانے کا سبب ہیں۔ لوگ الجھن میں ہیں کہ مثبت نتائج آنے کی صورت میں وہ کہاں جائیں یا کس طریقہ کار پر عمل کریں۔ اس صورتحال میں ، وفاقی حکومت شہریوں کو شفاف معلومات اور حقائق فراہم کرنے کیلئے ضروری اقدامات کر رہی ہے۔

پنجاب میں ، حکومت نے پرائمری اور سیکنڈری ہیلتھ کیئر ڈیپارٹمنٹ کے کرونا مانیٹرنگ یونٹ میں ایک ایپ بنائی ہے۔ یہ ایپ مریضوں کے اعدادوشمار ، ٹیسٹ اور طبی طریقہ کار ، ادویات کی خریداری ، متعدد بیڈز ، سہولیات اور صوبے کے مختلف ہسپتالوں میں دستیاب وینٹیلیٹروں کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کرے گی۔ یہ ریسکیو 1122 ، کرونا وائرس سے متاثرہ مریضوں کو قریبی ہسپتال میں منتقل کرنے کی سہولت ، مریضوں میں مزید وائرس کے پھیلاؤ سے روکنے کی سہولت فراہم کرے گی۔ اس کے ساتھ ہی ، ویب سائٹ کے ذریعے سرکاری رقم کے تمام اخراجات کو روز مرہ کی بنیاد پر شفاف انداز میں بانٹ دیا جائے گا۔ مریضوں کے علاج کے بارے میں روز مرہ بنیاد پر کمیٹی کے ساتھ شیئر کیا جائے گا۔ دوسرے صوبے بھی ان اقدام کو اپنے صوبوں میں شامل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

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

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