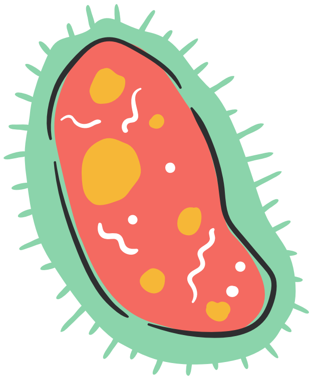
CIVIC ACTION TEAMS

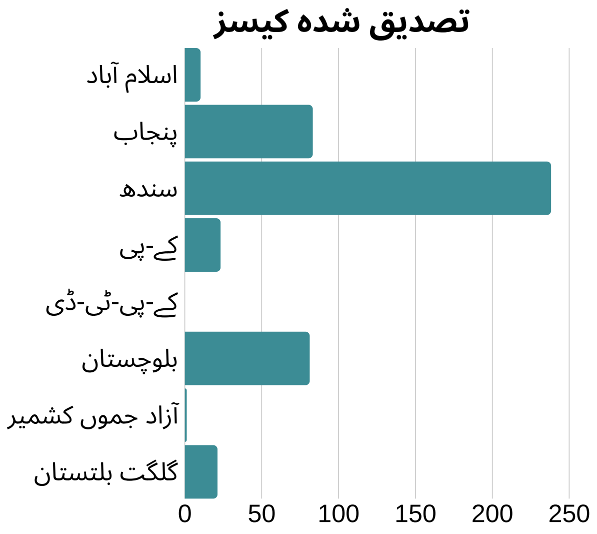
Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن # 1

۲۰۲۰-۰۳-۲۱

کرونا وائرس جیسے وابائی 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 معاشری 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

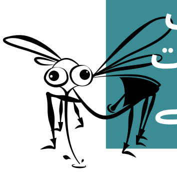
- کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر (کم از کم 60٪ الکحل کے ساتھ) استعمال کریں ۔
- چھینکنے کے وقت اپنی ناک اور منہ (اپنی کہنی یا ٹشو کے ساتھ) ڈھانپیں ۔
- بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں اور معاشرتی دوری کی مشق کریں۔ اگر آپ کو لگتا 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

کرونا وائرس جان بوجھ کر لوگوں نے بنایا ہے

وقت کے ساتھ ساتھ وائرس تبدیل نہیں ہو سکتے اور کبھی کبھار ایک بیماری جو کسی جانور میں ہوتی ہے جیسے سوریا پرندہ وہ کسی انسان میں منتقل ہوسکتی ہے

کرونا وائرس مچھروں کے ذریعے سے پھیل سکتا ہے



آج تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ مچھر کے کاٹنے سے کرونا وائرس پھیل سکتا ہے، کرونا وائرس ایک سانس کا وائرس ہے جو متاثرہ طور پر کسی شخص کے کھانسنے، چھینکنے پر نکلنے والے بخارات سے پیدا ہوتا ہے اور دوسرے شخص تک پہنچتا ہے

لہسن کھانے سے کرونا وائرس نہیں ہوتا یا اس سے بچا جاسکتا ہے

ایسی کوئی مصدقہ اطلاع نہیں ہے کے لہسن کھانے سے کرونا وائرس سے بچا جا سکتا ہے

کیا یہ سچ ہے کہ کرونا وائرس گرم درجہ حرارت میں زندہ نہیں رہ سکتا

اب تک کے شواہد بتاتے ہیں کہ کرونا وائرس گرم اور مرطوب موسم والی آب و ہوا میں بھی پھیل 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

Sources: COVID-19 Health Advisory Platform
World Health Organization Johns Hopkins Medicine

accountabilitylab PAKISTAN

میڈیکل ماسکایس 101

آپ کو میڈیکل ماسک کب استعمال کرنا چاہئے؟

اگر آپ کو کھانسی ، بخار ، یا سانس لینے میں دشواری ہو تو ، آپ کو ماسک پہننا چاہئے۔

اگر آپ صحت مند ہیں اور کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جس کو کرونا وائرس ہے یا پھر ہوسکتا ہے تو جب بھی آپ اس کے کمرے میں یا اس کے پاس ہوں تو ماسک پہننا یقینی بنائیں

اگر آپ کو یہ علامات نہیں ہیں تو ، آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ ماسک ایسے لوگوں کی حفاظت کرسکتے ہیں جو بیمار نہیں ہیں۔

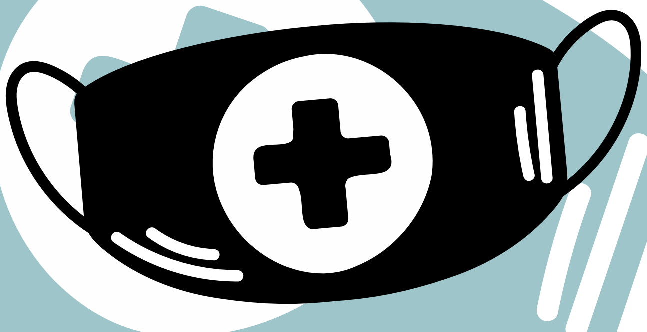
طبی ماسک کو کس طرح سے ضائع کیا جانا چاہئے؟

١- ماسک کو اتارنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں
٢- اپنے کانوں کے آس پاس سے لوازمات لیں یا اپنے سر کے پیچھے سے ماسک کھولیں
٣- ماسک کے سامنے حصے کو نہ چھوئیں یہ آلودہ ہو سکتا ہے
٤- ماسک کو ہٹائیں اور اسے بند ڈبے میں خارج کردیں
٥- اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیے

آپ کو میڈیکل ماسک کس طرح پہننا چاہئے؟

١- ماسک کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ کو صابن اور پانی سے دھوئیں
٢- ماسک کے اوپری حصے پر دھات کی پٹی کا پتا لگائیں کہ یہ آپ کی ناک پر آئے گی
٣- الاسٹک کو اپنے کانوں کے اردگرد لگائیں یا پھر اسے اپنے سر کے پیچھے باندھیں
٤- ماسک کو ناک پر ایسے ایڈجسٹ کریں جس سے آپ کے ناک، منہ اور تھوڑی کا یقینی احاطہ ہو جائے
٥استعمال کے دوران ماسک کے سامنے کو مت چھونا۔

ایک دفعہ استعمال ہو جانے والے ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں



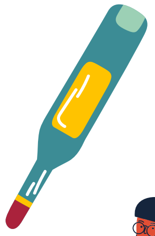
ماسک کے استعمال کے متعلق معلومات کے لئے دیئے گئے لنک پر کلک کریں

United States Center for Disease Control

World Health Organization

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؟

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

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.Aبلاک 7A

مزید شہروں کے لئے کریں
COVID-19 Health Advisory Platform

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

accountabilitylab communities

accountabilitylab PAKISTAN