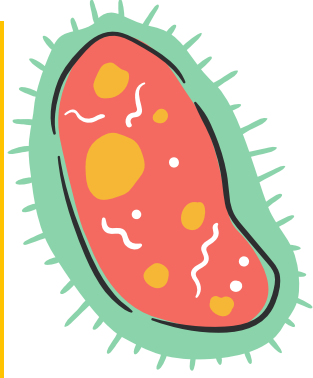
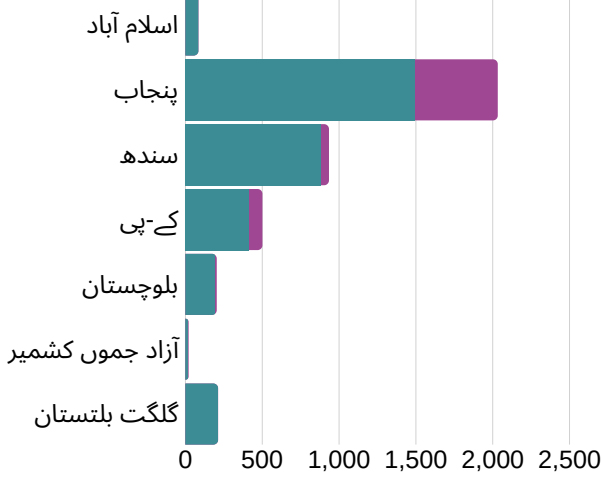


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں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

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۔

اگر میں گھر کے اندر خود کو محفوظ محسوس نہیں کرتی تو کیا ہوگا؟

گھر ہر ایک کیلئے محفوظ جگہ نہیں ہے۔ لاکڈاؤن اور کرنٹین، کرونا وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے اہم اقدامات ہیں لیکن کچھ جگہوں پر پر خواتین گھروں میں بدسلوکی کا شکار ہیں۔ اقوام متحدہ کے سیکریٹری جنرل مسٹر انتونیو گوٹیریس کے مطابق ، پچھلے کچھ ہفتوں کے دوران گھریلو تشدد میں عالمی سطح پر اضافہ دیکھا گیا ہے اور اس کی وجہ لوگوں میں بڑھتا ہوا خوف ہے۔

پاکستان میں آن لائن تھراپی سیشن مہیا کرنے والے ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد نے کرونا وائرس لاکڈاؤن کے بعد گھریلو تشدد کے واقعات میں اضافے کی اطلاع دی ہے ، ریلٹو ناؤ کی سی ای او ، محترمہ آمنہ آصف نے بتایا کہ سب سے بڑا چیلنج یہ ہے کہ کلائنٹ آن لائن سیشن کو اس اندیشے کی وجہ سے ادھورا چھوڑ رہی ہیں کہ کہیں گھر میں انہیں کوئی دیکھ نہ لے۔

اگر میں گھریلو تشدد کا شکار ہوں ، تو میں کیسے بتا سکتی ہوں؟

گھریلو تشدد کی بہت ساری قسمیں ہیں جن میں جسمانی زیادتی ، جذباتی زیادتی ، زبانی زیادتی اور جنسی استحصال شامل ہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ جن چیزوں کا سامنا کر رہی ہیں وہ سراسر سر زیادتی ہے ، تو اپنے آپ سے ذیل سوالات میں سے سوال پوچھیں۔ اگر آپ ایک یا ایک سے زیادہ سوالوں کا جواب ہاں میں دیتی ہیں تو آپ ایک بدسلوک شوہر کا نشانہ بنی ہوئی ہیں۔

کیا آپ کا شوہر:



- آپ پر چیختا یا آپ کو ذلیل کرتا ہے؟
- جسمانی طور پر تکلیف پہنچاتا ہے؟
- ازدواجی زیادتی کا ارتکاب؟
- آپ پر تنقید کرتا ہے؟
- آپ کی کامیابیوں کو نظرانداز کرتا ہے یا ان کا مقابلہ کرتا ہے؟
- اپنی بدسلوکی کا الزام آپ کو دیتا ہے؟
- کیا آپکو جیون ساتھی سمجھنے کی بجائے کسی پراپرٹی کی طرح سلوک کرتا ہے؟
- آپ کو دھمکایا جاتا ہے؟
- آپ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے؟
- کیا آپ کو اپنے دوستوں اور اہل و عیال سے رابطہ کرنے سے روکتا ہے؟
- کیا آپ کی اجازت کے بغیر آپ کا فون چیک کرتا ہے؟

کیا آپ کو:

- ہر کام کرنے سے پہلے بہت زیادہ محتاط رہنا پڑتا ہے؟
- خود کو تبدیل کرنے کے لیے دباؤ محسوس ہوتا ہے؟
- جب آپ کا ساتھی ناراض ہو تو ، خوف محسوس ہوتا ہے؟
- ہمیشہ اپنی رائے رد کر کے یہ سوچنا پڑے کہ آپ کا ساتھی ہر چیز کے بارے میں صحیح ہے؟

اگر مجھے شبہ ہے کہ کسی کے ساتھ بدسلوکی کی جارہی ہے تو مجھے یہ کس طرح معلوم ہوسکتا ہے؟

کیا وہ:

- اپنے ساتھی کو خوش رکھنے کیلئے گھبرائی ہوئیں یا بے چین نظر آرہی ہے؟
- کیا وہ اپنے ساتھی کی ہر بات مانتی ہیں؟
- اپنے ساتھی کے مزاج یا حسد کے بارے میں بات کرتی ہیں؟
- بار بار چوٹیں آتی ہیں اور ان کو حادثات کا نام دیتی ہیں؟
- دوستوں اور اہل و عیال کے ساتھ محدود رابطے ہیں؟
- شخصیت میں اہم تبدیلیاں دکھائی دیتی ہیں؟
- افسردہ پن ، خودکشی یا پریشانی کے تاثرات واضح ہو رہے ہوں؟

اگر میں گھر کے اندر خود کو محفوظ محسوس نہیں کرتی تو کیا ہوگا؟

میں گھر میں اپنے ساتھ ہونے والی بدسلوکی کے بارے میں کسی کو اطلاع دینے سے ڈرتی ہوں؟ ایسے میں ، میں کس کو فون کر سکتی ہوں؟

مدد مانگنا مشکل ضرور ہو سکتا ہے لیکن اگر مدد طلب نہ کی جائے تو یہ گھریلو تشدد ، جذباتی یا جسمانی چوٹوں کا سبب بن سکتا ہے اور کچھ حالات میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ گھریلو تشدد کا نشانہ بننے والی خواتین کیلئے پاکستان بھر میں تنظیمیں منعقد کی گئی ہیں اور ان کی ہیلپ لائن پر رابطہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ متعدد تنظیمیں گھریلو تشدد کا نشانہ بننے والے افراد کے لیے مفت آن لائن تھراپی کے سیشن بھی منعقد کرتی ہیں۔

ہیلپ لائن : رابطہ نمبر

وزارت انسانی حقوق

ٹول فری (ڈائل کریں یا ہمیں کال / 1099
واٹس ایپ پر میسج کریں: 03339085709

بے دردی اویکننگ فار رائٹس
رابطہ نمبر : 03005251717

لیگل ایڈ سوسائٹی
ٹول فری : 080070806

(پولیس مددگار) سندھ
ہیلپ لائن : 1094

روزان

رابطہ نمبر : 080022444

(بولو) خیبر پختونخوا

رابطہ نمبر : 080022227

دی پنجاب وومین

ہیلپ لائن : 1043

خیبرپختونخوا کمیشن آن دی اسٹیٹس آف وومین

رابطہ نمبر : 0919216097

عورت فاؤنڈیشن

رابطہ نمبر : 080022266

پناہ گاہیں / مراکز

(پناہ شلٹر ہوم) کراچی

021 36360025 / 021 36360028

(دستک) لاہور

0333 4161610

(وومین شیلٹر آگنائزیشن) فیصل آباد

042-8565330

(وائٹنس اگینسٹ وومین سنٹر) ملتان

0300-3134361

(عورت فاؤنڈیشن) پشاور

0800 22266

(دارالامان) کوئٹہ

081 9201502

(بیداری) اسلام آباد

4856620 051 / 4856619 051

ریلائو ناؤ ، کرونا وائرس کی وجہ سے ہوئے لاکڈاؤن کے دوران آن لائن تھراپی کے مفت سیشن مہیا کر رہا ہے۔ ریلائو ناؤ مینٹل ہیلتھ کے پیشہ ور افراد کے ساتھ 10 منٹ کے مفت سیشن میں اندراج کے لیے [یہاں کلک 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 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

آرمد 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 لیپ پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے۔

 **accountabilitylab**
communities

 **accountabilitylab**
PAKISTAN