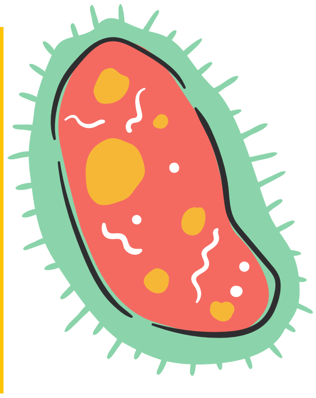
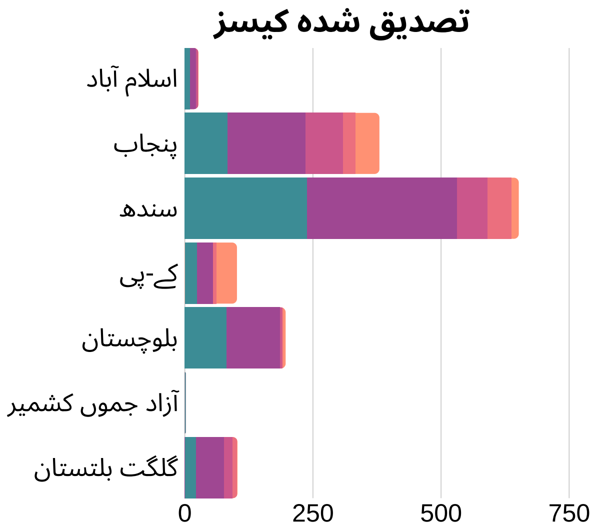
CIVIC ACTION TEAMS

Pakistan Coronavirus CivActs Campaign

بلیٹن 5#
۲۰۲۰-۰۳-۲۵

کرونا 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 کئیے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی 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۔**

اچھی خبر!

پاکستان بھر میں تصدیق شدہ 1،000 میں سے 19 افراد صحت مند ہوچکے ہیں۔

چینی کمپنی ہواوے نے کرونا وائرس کے خلاف جنگ میں پاکستان کی وزارت صحت کو وڈیو کانفرنسنگ سسٹم مہیا کیا۔

امید ہے کہ علی بابا فاؤنڈیشن اور جیک ما فاؤنڈیشن کے عطیہ کردہ سرجیکل ماسک اور این 95 ماسک لے جانے والا طیارہ آج چین سے پاکستان پہنچنے گا۔

ترکی کے وزیر خارجہ مولود چاوش اولو سے حالیہ گفتگو میں ، پاکستانی وزیر خارجہ شاہ محمود قریشی نے ترک حکومت کی کرونا وائرس سے نمٹنے کی کوششوں کو سراہا۔ مولود چاوش اولو نے قریشی کو ترکی میں مقیم پاکستانی شہریوں کے لئے ہر ممکن تعاون اور مدد کی یقین دہانی کرائی۔

نیشنل ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ فنڈ نے طبی سامان خریدنے کے لئے 50 ملین ڈالر کی سہولت کی منظوری دے دی ہے۔ یہ منظوری وزیر اعظم عمران خان کی ہدایت پر دی گئی ہے۔

لوگ ضرورت مند لوگوں کی مدد کر رہے ہیں۔ پاکستان اور پوری دنیا میں ، لوگ اکٹھے ہوکر ان لوگوں کو سامان فراہم کررہے ہیں جن کو اس مشکل وقت کے دوران مالی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے کرونا وائرس کے لئے چار سب سے امید افزا علاج کا عالمی میگاٹریال شروع کیا ہے۔

کرونا وائرس سے متاثرہ زیادہ تر افراد صحت یاب ہو جاتے ہیں! سی ڈی سی کے مطابق ، وائرس سے متاثرہ 99٪ افراد صحت یاب ہو جاتے ہیں ، جبکہ کچھ لوگوں میں علامات بالکل بھی ظاہر نہیں ہوتیں۔ موجودہ مجموعی طور پر اموات کی شرح تقریبا 1 فیصد ہے ، جو میرس (34٪) ، سارس (11٪) ، یا ایبولا (50٪) سے کہیں کم ہے۔

یہ مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ بچے کم متاثر ہوتے ہیں اور انہیں نسبتاً ایک معمولی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اب تک ، انفیکشن کی شرح بالغوں میں زیادہ ہے۔ جن لوگوں کے بچے ہیں ان کیلئے، یہ خوشخبری ہے ، لیکن یہ یاد رکھنا بھی ضروری ہے کہ بچے بیمار ہو سکتے ہیں پھر چاہے ان میں علامات ظاہر ہوں یا نہ ہوں۔ چین کے ایک مطالعہ سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ کچھ بچے ، خاص طور پر بالکل چھوٹے بچے اس بیماری کی شدید زد میں آسکتے ہیں۔

ہم سماجی دوری اختیار کرتے ہوئے بھی انٹرنیٹ کے ذریعے اپنے عزیز رشتہ داروں اور دوستوں سے جڑے رہ سکتے ہیں۔

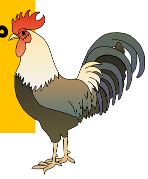
ذرائع: Chinese Embassy Pakistan   Science Mag   Geo News   Harvard Health   WHO 1
COVID-19 Health Advisory Platform   Live Science   Tribune   WHO 2   Radio Pakistan

افواہ ← سچائی

میں نے سنا ہے کہ صرف بزرگوں اور نوجوانوں کو خطرہ ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

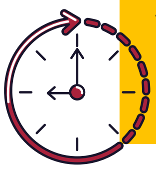
نہیں۔ کرونا وائرس کسی بھی عمر کے لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد یا ایسے افراد جو پہلے ہی کسی بیماری میں مبتلا ہوں ، جیساکہ شوگر ، دمہ ، یا دل کے مریضوں میں بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

وائرس کو ایک متاثرہ شخص سے منتقل ہونے میں 10 منٹ لگتے ہیں. کیا یہ سچ ہے؟



اگر کوئی بھی کسی متاثرہ شخص کے ساتھ زیادہ دیر تک رہتا ہے تو کرونا وائرس کے پھیلاؤ کے زیادہ امکانات ہیں۔ تاہم، یہ دس منٹ سے کم دورانیہ میں بھی منتقل ہوسکتا ہے۔

کیا کرونا وائرس چکن ، مٹن ، اور سمندری غذا کھانے سے پھیل سکتا ہے؟



یہ ایک غلط فہمی ہے کہ کرونا وائرس چکن، مٹن اور سمندری غذا کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔ اس دعوے کا کوئی ثبوت نہیں ہے، اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق کرونا وائرس کے ممکنہ ذرائع کی ابھی تک تصدیق نہیں کی گئی۔

اگر آپ کو کرونا وائرس ہو تو کیا آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا؟

نہیں ، کرونا وائرس بہت ساری علامات کا سبب بنتا ہے ، جن میں سانس کی دیگر بیماریوں جیسے کہ فلو اور سردی لگنا، عام ہیں۔ کرونا وائرس کی عام علامات میں بخار ، خشک کھانسی اور سانس لینے میں دشواری شامل ہے ، اور غیر معمولی علامات میں چکر آنا ، اور الٹی وغیرہ شامل ہوسکتی ہیں۔ کچھ سنگین صورتوں میں ، یہ بیماری نمونیا جیسی سنگین بیماری کا باعث بن سکتی 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

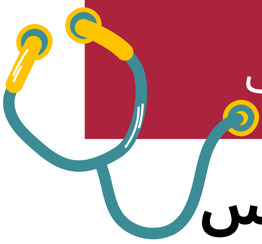
ذرائع: Economic Times Medical News Today

Live Science 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 ۱۱۶٦ 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
DOW یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی

DOW میڈیکل ہسپتال
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.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