وبا جا ڏينھن

عبدالرح من

وبا جا ڏينھن

عبدالرح ’من پيرزادو

فھرست

[ڪورونا جي عالمي وبا ۽ سنڌ جو ڪيس ........................](#_bookmark0) 7 [آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي اينديون آھن. ............. l1](#_bookmark1) [ڪورونا وائرس ................................................................... 22](#_bookmark2)

[ڪورونا وائرس ڇا آھن؟................................. 22](#_bookmark3)

[ڪورونا وائرس جون لڇون............................ 22](#_bookmark4)

[ڪورونا وائرس جا قسم ................................. 22](#_bookmark5)

[ڪووڊ ـ ۹۱ وائرس............................................ 22](#_bookmark6)

[ھي وائرس ڪيئن ڦھلجي ٿو......................... 22](#_bookmark7) [انساني جسم کان ٻاھر ڪيتري دير موثر رھي](#_bookmark8) [ٿو.......................................................................... 22](#_bookmark8)

[نشانيون يا علامتون......................................... 22](#_bookmark9)

[ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ موسم جو اثر............................ 22](#_bookmark10)

[بچاءَ جا](#_bookmark11) 9[اپاءَ.......................................................... 22](#_bookmark11)

[لاڪ ڊائون........................................................... 22](#_bookmark12)

[سماجي وٿي ڪرڻ............................................. 27](#_bookmark13)

[الڳ ٿلڳ يا ڌار ڪرڻ...................................... 27](#_bookmark14)

[اڪيلو ڪرڻ ....................................................... 22](#_bookmark15)

[وبا کان عالمي وبا تائين .................................................... 21](#_bookmark16)

[ايران کان واپس آيل زائرين ............................................. 2l](#_bookmark17)

[ڪورونا جي وبا ۽ سنڌ....................................................... 22](#_bookmark18)

[ل¸ 9ک لڇڻ ................................................................................ 23](#_bookmark19)

[ڪوارنٽائين سينٽر.............................................................. 22](#_bookmark20)

[صلاح ..................................................................................... 22](#_bookmark21)

[ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ سنڌ جون يونيورسٽيون.......................... 21](#_bookmark22)

[ڪووڊ ـ ۹۱جي وبا بابت افواھ .......................................... 2l](#_bookmark23)

[نوان چرچا ............................................................................. 22](#_bookmark24)

[ڪووڊ ـ۹۱ وائرس ۽ سماجي حڪمت عملي................... 27](#_bookmark25)

[ڪووڊ ـ۹۱ ۽ مشڪريون .................................................... 21](#_bookmark26)

[zبوا ۾ ڀلائي.......................................................................... 32](#_bookmark27)

[غير محفوظ ڪيميائي مادا ڇو ٺاھيون.......................... 32](#_bookmark28)

[ڪووڊ ـ ۹۱ جي وائرس تي موسم جو اثر ..................... 32](#_bookmark29)

[شل ڪو مت ڏئين ............................................................... 32](#_bookmark30)

[ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي وبا ۽ علاجن جا افواھ .............. 37](#_bookmark31)

[بيماري يا عذاب ................................................................... 26](#_bookmark32)

[سوچجو.................................................................................. 22](#_bookmark33)

[سائنس، سياست ۽ ڪاروبار .............................................. 22](#_bookmark34)

[ڀورائيءَ جا ڀال..................................................................... 27](#_bookmark35)

[ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ فرمائشي پروگرام ..................................... 21](#_bookmark36)

[عالمي وبا ۽ ااحوال ............................................................ 76](#_bookmark37)

[بازر جو خير آ ...................................................................... 72](#_bookmark38)

[ڪوروناوائرس ۽ ٻوٿاڙو ................................................... 72](#_bookmark39)

[وبا جي ڏينھن ۾ گھر ۾ ھجڻ ......................................... 73](#_bookmark40)

[وبا ۾ ٽيوشن ........................................................................ 72](#_bookmark41)

[وبا جا ڏينھن ......................................................................... 22](#_bookmark42)

[ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ ق zو ¸ت مدافعت .............................................. 22](#_bookmark43)

[سرڪس ۾ ڦاٿل ................................................................... 27](#_bookmark44)

[سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ..................................................... 22](#_bookmark45)

[مشتري ھوشيار باش .......................................................... 21](#_bookmark46)

[ڪووڊ ـ ۹۱ جي 'پي سي آر' وسيلي تشخيص ............... 12](#_bookmark47)

[سائنس ۽ اعتقاد ................................................................... 12](#_bookmark48)

[وبا، ۾ جيئڻ جا جتن........................................................... 17](#_bookmark49)

# ڪورونا جي عالمي وبا ۽ سنڌ جو ڪيس

ڪورونا، وبا جنھنجي دنيا سميت پاڪستان ۾ ٻيءَ نئين لھر آدم 9بو آدم 9بو ڪندي گهرن ۾ داخل ٿي آھي انجي 9شروعات 9گذريل سال ڊسمبر جي آخر ۾ چين جي شھر

” 9ووھان“ مان ٿي ۽ ڏسندي ڏسندي سموري دنيا ۾ ڦھلجي ويئي ۽ اھا وبا ئي 9ٻڌڻ ۾ پيو اچي تہ ڊونالڊ ٽرمپ جي 3

نومبر تي ٿيل صدارتي چونڊ ۾ شڪست جو ڪارڻ بہ بڻي آھي ڇو تہ ڊونالڊ ٽرمپ بہ ڪورنا کي عام رواجي

ف 9لو سڏيندي سماجي 9دوري جو مذاق 9اڏايوھيو ۽ نتيجي ۾ لکين آمريڪي شھري موت جي منھن ۾ ھليا ويا.

اھا وبا، zبوا بڻجي جڏھن ڦھلجي ويئي ۽ سموري دنيا

جا ماڻھو گهرن تائين مح 9دود ٿي ويا تڏھن چيو پئي ويو تہ ھي 9دنيا ھاڻي ڪورونا کانپوءِ جي دنيا ھوندي جنھن ۾ گهڻو 9ڪجھ ساڳيو نہ ھوندو. انھي مفروضي جو تعين

تہ عالمي وبا جي خاتمي کانپوءِ ئي ڪري سگهبو ليڪن ھن وقت دنيا انھي وبا مان جان ڇڏائڻ ۾ پوري آھي.

انھي عالمي وبا تي سنڌ جي نامياري پبلڪ ھيلٿ

اسپيشلسٽ عبدالرح من پيرزادي جو بلاگن تي 9مشتمل

ڪتاب ”وبا جا ڏينھن“ ئي پنھنجي 9گفت 9گو جو موضوع آھي.

ڪورونا جڏھن چين جي شھر ووھان مان شروع ٿيو تہ

ڏسندي ڏسندي يورپ، ڏور اوڀر ايشيا، ايران، آمريڪا

سميت پوري دنيا ۾ ڦھلجي ويو.ھن وقت تائين انھي بيماري ۾ متاثر ماڻھن جو انگ پنج ڪروڙ، اٺاويھہ لک ٻاونجاھ ھزار کان مٿي آھي جن مان ذري گهٽ ساڍا ٽي ڪروڙ ماڻھو چـڱا ڀلا بہ ٿي چڪا آھن جڏھن تہ انھي بيماري تيرھن لک جانيون ورتيون آھن. دنيا ۾ سڀ کان گهڻا مريض ٻہ ڪروڙ ستاويھہ لک کان مٿي صرف آمريڪا ۾ آھن جڏھن تہ دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ موت بہ آمريڪا ۾ ئي ٿيا آھن. يورپ انھي وبا کان متاثر ٻيو اھم خطو آھي جتي ذري گهٽ ڏيڍ ڪروڙ ماڻھو متاثر ٿيا آھن. ڀارت ۾ انھي وبا ۾ ذري گهٽ ۸۸ لک جڏھن تہ برازيل ۾ ڪورونا ڪيسن اٺونجاھہ لک جي لڳ ڀڳ آھن.

پاڪستان ۾ ڪورونا جا ٽي لک ٻاونجاھہ ھزار کان

وڌيڪ ڪيس آھن جڏھن تہ ۷ ھزارکان وڌيڪ ماڻھو موت جو کاڄ بڻجي چڪا آھن.سنڌ ڪورونا جي مرض ۾ پاڪستان جو سڀ کان وڌيڪ متاثر صوبو آھي جنھن

۾ 9متاثر ماڻھن جو انگ ڏيڍ لک کان وڌي ويو آھي

جڏھن تہ ملڪ ۾ مرڻ وارن جو سڀني کان گهڻو تعداد ٽي ھزار جي لڳ ڀڳ بہ سنڌ ۾ ئي آھي ۽ اڄڪلھ ملڪ ۾ جيڪا ڪورونا وبا جي ٻي لھر اڀري آھي ان۾ بہ مثبت ڪيسن جو تناسب بہ سڀ کان گهڻو سنڌ ۾ آھي. سنڌ ۾ ۳۱ آڪٽوبر ۰۲۰۲ تائين مرض جي لاٿ دوران روزانہ ڪيسن جو تعداد ۰۲۲ جي لڳ ڀڳ ھيو جڏھن تہ

تازي لھر ۾ ۳۰ نومبر جي ڏينھن ۹۷۹ مثبت ڪيسن جو انگ 9ٻڌائي ٿو تہ اھا وبا انتھائي خوفناڪ رفتار سان وڌي

رھي آھي. 9گذريل مھيني جي وچ ڌاري ملڪ ۾ ڪورونا جي متحرڪ ڪيسن جو تعداد صرف 5 ھزار ھيو جيڪو

ھن وقت 55 ھزار تي پھچي ويو آھي. اھا اسان سڀني جي خوش نصيبي آھي تہ سوشل ميڊيا ۽ واٽس اپ گروپن تي ڪورونا متعلق ڪارئتي ۽ وقتائتي ڄاڻ ڏيڻ،

حاصل ڪرڻ جو اھم ذريعو عبدالرح من پيرزادو آھي.

جيستائين چينل ڏسجي خبرون 9ٻڌجن ۽ ڏسجن سوشل

ميڊيا تي عبدالرح من جي ڪورونا اپڊيٽس اڳ ئي

موجود ھجن ٿيون.

ڪورونا جي وبا متعلق جيترا وات اوتريون ڳالھيون آھن اتي جيترا ملڪ اوتريون انھي بيماري جي ويڪسين ٺاھڻ جون دعوائون بہ آھن ليڪن انھي بيماري جي وئڪسين ھن وقت بہ خلق خدا جي ڀلي لاءِ عام نہ ٿي آھي.انھي بيماري متعلق ڄاڻ ڏيڻ ۾ عالمي ملڪي ميڊيا

وسان ڪين گهٽايو آھي ۽ ائين ئي ھن ملڪ ۽ سنڌ 9حڪومت بہ ڪوششون ورتيون آھن ليڪن سنڌ ۾ ڪورونا جي 9بحران دوران فيبروري ۾ انھي مرض جي

ملڪ ۾ وارد ٿيڻ کان اڄ تائين 9منڌل ماڻھوءَ کي واٽ

لائڻ ۾ جيڪو ڪردار پبلڪ ھيلٿ اسپيشلسٽ عبدالرح من پيرزادو ادا پئي ڪيو.انھي وبا دوران سوشل ميڊيا تي عبدرحمان جا بلاگ ڪافي پاپولر رھيا .

ڪتاب”وبا جا ڏينھن“ ۾ شامل بلاگ توڙي جو ايترا

گهڻا ڪونھن ليڪن اھي انھي وبا جي نالي ۾ بوا کان

بچائڻ ۽ انجي ڄاڻ ڏيڻ ۾ انتھائي ڪارآمد ثابت ٿيا آھن.انھن بلاگن ۾ 9ٻڌايل آھي تہ ڪورونا ڇا آھي، انھي

جون ل¸ڇون ڪيتريون آھن، انھيءَ مرض جون علامتون ڪھڙيون آھن اھو ڦھلجي ڪيئن ٿو، انھي جو علاج آھي يا نہ، انھي جو بچاءُ ڪيئن ممڪن آھن.انھي تي

موسمن جو اثر ٿئي ٿو يا اھي ڳالھيون صرف 9ڌڪا آھن.

ڪورونا جي سلسلي ۾ سماجي 9دوري ۽ لاڪ ڊائون

ڪيترو موثر ذريعو آھي.ماسڪ پائڻ ڇو ضروري آھي ءِ انھي کي پائڻ جي لاءِ ڪو خاص مھل يا موقعو آھي يا

انھي کي گهر ۾ بہ پائڻ ضروري آھي جتي گهر ڀاتين سان ھر وقت گهر ۾ گڏ 9گذارجي ٿو.

ڪورونا وائرس ڪيئن عام وبا کان عالمي وبا ۾ تبديل ٿيو آھي ءِ اھو ختم بہ ٿيندو يا ايڊز، ڊينگي ۽ ھيپاٽيٽس جيان ھاڻي اسان سان گڏئي انکي رھڻو آھي.ان قسم جي انيڪ سوالن جا جواب ھن ڪتاب ۾ موجود آھن.

ڪورونا جي وبا دوران ”ڪوارنٽائين سينٽر“ ۽

”آئسوليشن سينٽر“ ٺاھيا ويا اھي ڇو ضروري آھن ءِ

انھن ٻنھي ۾ فرق ڪھڙو آھي انھي تي بہ ھن ڪتاب ۾ تفصيلي ڄاڻ موجود آھي.

9ملڪ ۾ ڪورونا آيو تہ انھي سان گڏ افواھ بہ آيا، ڪتاب

۾ ان تي بحث ٿيل آھي تہ ڪورنا تي سياڻن سيبتن

ماڻھن جي مشڪرين جو ذڪر بہ آھي.ڪورنا سميت آفتون موقعا بہ کڻي اچن ٿيون.

ھن ڪتاب ۾ انجو ذڪر بہ آھي تہ ڪيئن اھا بيماري جنھن جي تشخيص لاءِ ملڪ ۾ ڪا بہ سھوليت ڪونہ ھئي اھا سھوليت پوري ملڪ سميت سنڌ جي تمام اسپتالن جي ليبارٽين ۾ پھتي ۽ اھا سھوليت ھاڻي نہ صرف ڪراچي ۽ حيدرآباد ۾ موجود آھي بلڪہ گمبٽ ۽ سيوھڻ جھڙن ننڍڙن ۽ ڏورانھن علائقن ۾ بہ پي سي آر ٽيسٽ جي سھوليت مموجود آھي.سنڌ سرڪار سمورن آئسوليشن سينٽرن کي ھاءِ ڊپينڊنسي يونٽ ” ايڇ ڊي

يو“ ۾ تبديل ڪرڻ جو اعلان ڪيو آھي جنھن تي

جيڪڏھن عمل ٿيو تہ ان مان مراد اھا آھي تہ اھي آئسوليشن سينٽرآئيندھ ھائي ڊپينڊنسي يونٽ)ايڇ ڊي يو( يعني ھاءِ آڪسيجن يونٽ يعني بھترين نگھداشت يونٽ ۾ تبديل ڪيا ويندا جنھن سان ھن وقت ڪورونا جا جڏھن تہ اڳتي ھلي آڪسيجن جي شديد ضرورت وارا مريض بہ علاج ھيٺ رکي سگهبا.

ليکڪ ڪورونا وائرس )ڪووڊ (۳۹ کي انھي ئي

خاندان جو نئون دريافت ٿيل حصو قرار ڏنو آھي..ڪورونا صرف مائڪرواسڪوپ ذريعي ڏسي سگهجي ٿو جڏھن تہ انھي جي شڪل تاج يعني ڪرائون جهڙي آھي جنھن جي ڪري ئي انھي جو ”ڪورونا” نالو پيو آھي.

ھن وقت تائين مليل ڄاڻ مطابق اھو وائرس ساھ کڻڻ،

کنگهڻ، نڇ ڏيڻ دوران ھڪ ماڻھو مان ٻئي ماڻھو ۾

منتقل ٿئي ٿو جنھن سبب ٻن کان ٻارھن ڏينھن ۾ اھا بيماري ظاھر ٿئي ٿي جڏھن تہ انھي مرض کان متاثر فرد وري چار کان پنج ٻين مانھون کي بيمار ڪري سگهي ٿو. ليکڪ ھر وقت سرجيڪل ماسڪ پائڻ جي حمايت نٿو ڪري بلڪہ چوي ٿو تہ سرجيڪل ماسڪ گهر

۾ پائڻ جي ڪا بہ ضرورت ناھي. سرجيڪل ماسڪ

صرف ان صورت ۾ پائجي جڏھن ڪنھن ماڻھو ۾

وائرس جي پڪ ھجي، سرجيڪل ماسڪ صحت

ڪارڪن پائي جيڪو ڪنھن شڪي يا مريض جي تيمارداري ڪري رھيو آھي. يا وري توھان دڪاندار آھيو ۽ توھان جا گراھڪ فاصلو نٿا رکن ان صورت ۾ سرجيڪل ماسڪ پائڻ گهرجي.جڏھن تہ باقي عام ماڻھو صابڻ سان بار بار ھٿ ڌوئن ۽ گهٽ ۾ گهٽ ٽي فوٽ سماجي فاصلو رکن تہ ھروڀرو ڪورنا جي وبا جي ور نہ چڙھبو.

ليکڪ سوشل ميڊيا تي ھڪ ڊاڪٽر جي ڳالھ جو حوالو ڏيندي لکي ٿو تہ ” 9گذريل ڇھن مھينن ۾ ڪورونا وگهي

5 لک پنجيتاليھ ھزار ماڻھو فوت ٿيا آھن جڏھن تہ انھي

عرصي ۾ 9بک وگهي ڪيترا ماڻھو فوت ٿيا آھن“.

ليکڪ انھي جو جواب ٿو ڏئي تہ انھن ٻنھي المين جي ڀيٽ مناسب ڪونھي.سڀ کان پھريان وڏي ۽ فوري

مسئلي کي حل ڪبو پر ڪنھن پراڻي مسئلي کي

د 9رگذر نہ ڪبو. اھا ڀيٽ بلڪل ائين آھي تہ ڪنھن

عورت کي ڏاٺ ۾ سور ھجي ۽ ھنجو ويم بہ ٿيڻ تي ھجي تہ پھرين ويم تي ڌيان ڏينداسين جڏھن تہ ڏاٺ جو سور بعد ۾ ختم ڪبو. ائين ئي غذائي قلت کان متاثر ٻار کي ڌڪ لڳي پئي تہ اڳ۾ ڌڪ جو علاج ڪبو ملم

پٽي ڪبي باقي علاج بعد ۾ ڪبو.ا ئين سمجهجي تہ

ڪورونا سان ويڙھ جياپي جي جنگ آھي. زندھ ھونداسين تہ باقي مامرن کي ڏسي وٺبو.

”عالمي وبا ۽ احوال“ بلاگ ۾ افواھن جي دنيا ۾ جتي ڪورونا کي مشڪري سمجهي ٽوڻا ڦيڻا ڪرڻ جون ڳالھيون آھن اتي ھن جون مھلاتيون صلاحون بہ آھن تہ،

”افواھ نہ ڦھلايو، اڌ خبر نشر نہ ڪيوغلط بيان جاري ڪرڻ بند ڪيو، پنھنجي گهرن ۾ رھو ھرو ڀرو ٻاھر نہ نڪرو، مٽن مائٽن ۽ سنگت ڏانھن نہ وڃو. ھر ھر صابڻ سان ھٿ ڌوئو. سماج ۾ وٿيرڪا رھو جڏھن تہ گهر ۾ وٿيرڪي ٿيڻ جي ضرورت ناھي. کنگھ زڪام محسوس ڪيو يا گهر کان ٻاھر نڪرو تہ ماسڪ ضرور پايو. بخار

کنگھ زڪام ھجي تہ ڊاڪٽر سان فون تي رابطو ڪيو. جيڪڏھن ڪووڊ جو شڪ ھجي تہ ” 9ھدو“ ڪيو ۽ ٽيسٽ

لاءِ حد جي ڊي ايڇ او سان رابطو ڪيو ۽ ائين گهر ويٺي بنا ڪنھن خرچ جي پي سي آر ٽيسٽ ٿي ويندي.

جيڪڏھن ٽيسٽ مثبت اچي تہ گھر وارن کان پري رھو ۽ ضرورت سمجهو تہ سرڪار پاران قائم ٿيل آئسوليشن سينٽر ۾ داخل ٿيو جتي بھتر سار سنڀال بہ آھي ۽ ضرورت پوڻ تي ڪنھن ”ايڇ ڊي يو “ يا وري وينٽيليٽر تي منتقل ٿي سگهجي ٿو. صحتياب ٿيل مان ٻين ڏانھن مرض جي منتقلي جا امڪان گهٽ آھن جڏھن تہ ھڪ دفعو بيمار ٿيڻ کانپوءِ ٻيھر بيمار نہ ٿيڻ جي ثابتي ڪونھي.

ليکڪ انھي ڳالھ کي بہ واضح ڪيو آھي تہ انھي بيماري جو ڪو علاج ڪونھي جڏھن تہ انھي بيماري ۾ ڪلوروڪوئين جو استعمال کل جوڳو آھي اھڙي کل جھڙي حرڪت ڊونالڊ ٽرمپ دنيا جھان کي دڙڪو دھمان ڏيئي ڪلوروڪوئين گڏ ڪري لوڪ کلائي چڪو آھي.انھي بيماري دوران اينٽي بايوٽڪ جو استعمال صرف بيڪٽيريا جي ممڪنہ انفيڪشن ڪارڻ ئي آھي جڏھن تہ ڪورونا جو اڃا تائين ڪوبہ علاج ڪونھي. ليکڪ ھڪ اھم سوال بہ اٿاريو آھي تہ ڪيئن نہ انھي وبا دوران ترقي يافتہ ملڪ انھي وبا سان مھاڏو اٽڪائڻ ۾ بيوس نظر آيا ۽ پنھنجي ملڪ جي عوام کي تہ نہ،

صحت ڪارڪن لاءِ بہ ماسڪ سميت باقي پ¸ي پ¸ي ا¸ي ميسر نہ ڪري سگهيا ءِ انھي ۾ الميو وري اھو تہ عالمي

وبا دوران جڏھن ماڻھو زندگي جي ويڙھ پئي وڙھيا تہ سرمائيدار دنيا واپار ۽ منافعي جو سوچي رھي 9ھئي.

” 9مشتري ھوشيار باش“ بلاگ ۾ موجودھ خوفناڪ لھر تي بہ چڱي خاصي ٽيڪاٽپڻي ٿيل آھي.سنڌ 9حڪومت

پاران ماسڪ نہ پائڻ تي ڏنڊ جي اعلان کي بحث ھيٺ آڻيندي ليکڪ 9منڌل حڪومت آڏو سوال ٿو رکي تہ ٻارن

کي اسڪول ۾ ڪھڙو ماسڪ پارايو ويندو. اسڪول ۾ ٻارن کي ميڊيڪل ماسڪ پارائي موڪليو وڃي ٿو جيڪو درست ناھي جڏھن تہ ھن نئين لھر جي وارد ٿيڻ سان ملڪ ۾ صحت جي ڪارڪنن لاءِ ماسڪ پورا

ڪونھن.سماجي 9دوري جو حال آھو آھي تہ شھر وڃو يا

اسپتال ۽ ان جي وارڊن ۾ يا وري ڪنھن روڊ رستي بازار ۾ ھر جڳھ اسانجو ماڻھو بي فڪر ٿي گهمندو پيو وتي ڄڻ ڪورونا مرض ڪوئي خطرو ناھي. جنھن جو

ڪارڻ آھو آھي تہ 9حڪومت ۽ عوام وچ۾ ڪو رابطو

ڪونھي. ڪورونا تي بار بار بحث ڪندي ليکڪ

سمجهائي ٿو تہ جيڪڏھن ڪورونا جو شڪي مريض آھي تہ انکي نسبتن الڳ رکڻو آھي ڊاڪٽر جي مشوري سان سندس ٽيسٽ ڪرائڻي آھي ۽ مثبت ٽيسٽ جي نتيجي

۾ گهر ڀاتين ۽ انھن ماڻھن جي ڪانٽيڪٽ ٽريسنگ ڪرڻي آھي جيڪي 9گذريل ڏينھن کان ساڻس رابطي ۾

ھيا.مثبت ٽيسٽ اچڻ جي نتيجي ۾ مريض کي پنھنجي گهر ۾ الڳ ٿلڳ يا ڪنھن آئسوليشن سينٽر ۾ رکڻو

آھي.سنڌ 9حڪومت ھر ضلع ۾ گهٽ ۾ گهٽ ھڪ

آئسوليشن سينٽر مقرر ڪيو آھي انجي عوام تائين ڄاڻ

ضروري آھي بلڪہ حقيقت ۾ ٿيو ڪجھ ائين آھي تہ جون جي ويھين تاريخ کانپوءِ ڪيسن ۾ لاٿ کانپوءِ

9حڪومت بہ سوڙ تاڻي سمھي پئي 9ھئي ڄڻ ڪورونا وبا

جي موڪلاڻي ٿي ويئي آھي. اصولي طور تي ۽ دنيا جي تجربي جي پيش نظر ٿيڻ تہ ائين گهربو ھيو تہ وبا جي

جهڪائي دوران آئيندھ جي يقيني خطري کان بچاءُ لاءِ بھتر تياري ڪرڻ جي ضرورت 9ھئي .

9حڪومت جي مجرمانہ غفلت جي ڪارڻ ئي عوام ۽ 9حڪومت وچ۾ دوري ٿي آھي جنھنڪري نہ ماسڪ پيو

پائجي نہ وري 3 فوٽن يعني ھڪ ٻانھن واري مجوزھ سماجي دوري پئي ٿئي نہ وري وبا جي شروعات وارو بار بار ھٿ ڌوئڻ ئي ماڻھن کي ياد آھي.

اڄ جڏھن ڪورونا وائرس جي ھڪ ٻي خطرناڪ لھر ڪر کنيو آھي تہ ھن ڪتاب جي اھميت اڃا بہ وڌي ويئي

آھي.ھلندڙ سال 01 کان 51 جون پاڪستان ۾ انھي وبا

چوٽي ڪئي انھي کان پوءِ لاٿ شروع ٿي ويئي ۽ 9گذريل آڪٽوبر جي وچ ڌاري پاڪستان ۾ وائرس جي متحرڪ ڪيسن جو تعداد صرف پنج ھزار ھيو ۽ پاڪستان جي اسپتالن ۾ وينٽيليٽر ۽ ايڇ ڊي يو ۾ داخل مريضن جو

تعداد بہ گهٽ ٿي ويو ھيو ليڪن ھاڻي نہ صرف 9متحرڪ

مريضن جو انگ 55 ھزار ٿي ويو آھي بلڪہ موت جي

منھن ۾ ويندڙ مريضن جو انگ بہ پريشاني جوڪارڻ بڻجي ويو آھي .

مح 9دود بلاگن تي 9مشتمل ھي ضخيم ڪتابچو حقيقت ۾ ڪورنا جي ڄاڻ متعلق 9حڪومت ۽ خلق خدا وڄ۾

9دوري کي گهٽائڻ جي ڪوشش آھي جنھن ذريعي ڄاڻ سان نہ صرف انھي مرض کي پنھنجي محدود وسيلن ۾

قابو ڪري سگهجي ٿو تہ پر مريض ٿيڻ ۽ ماڻھو جي موت جي منھن ۾ وڃڻ کان بچائي بہ سگهجي ٿو تہ پنھجي روز مرھ جا ڌنڌا ڌاڙي ۽ ڪم ڪاري بہ ڪري

سگهجن ٿا.

ڪورنا جي عالمي وبا خلاف ڪتاب ۾ ڄاڻايل 9اپاءُ

ايستائين وٺڻ جي ضرورت آھي جيستائين انھي جو ڪو مستقل حل يا انجي بچاءَ جي ويڪسين سامھون نٿي اچي.ھتي ليکڪ ماڻھن کي چھنڊ ¸ڙ بہ ھنئي آھي تہ سنڌ

۾ يارھن بيمارين جھڙوڪ ٽي بي، پوليو، ڪاري سائي، وڏي کنگھ، گردن ٽوڙ، نمونيا، 9ارڙي، دستن ۽ جهٽڪي جي بيماري، کان بچاءُ لاءِ حفاظتي 9ٽڪن جو پروگرام

IPE بہ ڪم ڪري پيو ان مان اسان ڪيترو مستفيد ٿيا

آھيون جو ڪورونا خلاف ممڪنہ ويڪسين مان لاڀ حاصل ڪنداسين. ياد رکڻ گهرجي تي غيرجاندار سروي

مطابق حفاظتي 9ٽڪن جي پروگرام پھچ صرف 31%

آبادي تائين آھي ۽ 9ٽڪن نہ لڳڻ ڪري ھر سال پاڪستان ۾ انھن بيمارين ڪارڻ گهٽ ۾ گهٽ ھڪ لک ٻار مري وڃن ٿا.

ڪورونا جي وبا سميت باقي صحت جي مامرن ۾ بہ اسان کي سمجهداري جو ثبوت ڏيڻو آھي تہ جيئن اسان جو ايندڙ نسل نہ صرف غذائي کوٽ جي ڪارڻ وڌندڙ

”ڊينڊڙائپ“ gnitnuts کان بچي سگهي، صحتمند رھي

سگهي، ڊينڊڙائپ مان جند ڇڏائي دنيا ۾ ترقي جي ڊوڙ ۾ شامل ٿي سگهي ۽ ڪٿي ڪو چوندي 9ٻڌو بہ وڃي تہ ھائو ھي اھي ئي ماڻھو آھن جن پنج ھزار سال اڳ

سنڌو درياءُ جي الھندي ڪناري تي ” 9مھين جي دڙي“

جھڙي عاليشان تھذيب جي آبياري ڪئي 9ھئي جيڪا

انوقت بہ صحت، زندگي جي مامرن متعلق نہ صرف

باخبر 9ھئي بلڪہ انوقت موجود مرضن جا وٽس حل بہ موجود ھيا.ليکڪ جو اھو خواب بہ آھي تہ اميد بہ آھي ۽ وقت کي سنڌ جا خواب آزاد ڏسڻ جي ئي تمنا آھي.

حميد 9سومرو حيدرآباد

01 نومبر 5151

# آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي اينديون آھن.

ھاڻوڪي عالمي وبا بہ کوڙ موقعا گڏ کڻي آئي آھي، اھو اسان جي لياقت جو امتحان ۽ اسان مٿان ذميواري آھي

تہ انھن موقعن کي مستقبل جي لاءِ ڀرپور انداز ۾

استعمال ڪريون ۽ پنھنجي عوامي ملڪيتي ادارن کي سگھارو ڪيئون. انھن ادارن کي وري اسان غلط العام سرڪاري چئي ڄڻ ڌڪي ڌاريون ڪري ڇڏيندا آھيون ڇو تہ بيٺڪيت جي زماني ۾ 'سرڪاري' ملڪيتن کي 'دشمن جي' ملڪيت سمجھيو ويندو ھيو.

ڳالھ پئي ڪئيسين تہ آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي اينديون آھن، جيئن سکر شھر ۾ شڪي ماڻھن لاءِ الڳ

جا (iostnrisu) رھائڻ اڪيلو ۽ (enntnuriue) رکڻ ٿلڳ

مرڪز قائم ڪيا ويا آھن جتي شڪي ماڻھن جون

ٽيسٽون ڪري، انھن مان جن ۾ بيماري ظاھر ٿي آھي انھن جي طبي سھائتا ڪئي ويندي. ان ماڳ سکر شھر ۾ غلام محمد مھر ميڊيڪل ڪاليج موجود آھي ۽ سڏ پنڌ تي خيرپور ميڊيڪل ڪاليج پڻ موجود آھي پر پي

سي آر ٽيسٽن لاءِ ورتل نمونا ھيليڪاپٽر ذريعي

ڪراچيءَ موڪلڻا پيا. ٻن ميڊيڪل ڪاليجن ھوندي

افرادي قوت جو نہ ھجڻ تہ ممڪن ئي ڪونھي ھجڻ تہ اوزار ۽ مشينون بہ گھرجن، باقي رھيون ڊائگنوسٽڪ ڪٽس, پر جي مشينون بہ گھرجن تہ شايد ھيليڪاپٽر جي

خرچ کان گھٽ موڙيءَ سان اھي ٻئي فراھم ڪري ٻن

ميڊيڪل ڪاليجن، انھن سان لاڳاپيل اسپتالن ۽ ٻن

انتظامي ضلعن ۾ جديد ليباريٽري جو وجود ۽ ڪورونا

جانچڻ جي سگھ پيدا ڪري سگھجي ٿي. ڪھڙن سببن

جي ڪري ايئن نٿو ڪيو وڃي، ان تي سنجيدگيءَ سان سوچڻ گهرجي

سماجن ۾ جڏھن بہ ڪا غير معمولي صورتحال جھڙوڪ ايمرجنسي پيدا ٿيندي آھي تہ اھا پاڻ سان گڏ ڪيترا ئي موقعا بہ ميسر ڪندي آھي. جيئن 2663 جي ٻوڏ ڪاڇي

جي عورت کي، 26l6 جي ٻوڏ ۽ 26ll جي برساتن سڄي

سنڌ جي عورت کي ويم گھر تائين رسائي مھيا ڪئي. اھڙي ريت ڪورونا وائرس جي موجودہ صورتحال بہ پاڻ سان گڏ موقعا پيدا ڪندي جن جو بھتر استعمال اھي ڌريون ڪري سگھنديون جن جي تياري ٿيل ھوندي.

جيئن نئين اسپتال کي ابتدائي طور ڪورونا لاءِ

استعمال ڪبو، ان جو فائدو ڪنھن سنڌ جي عوامي

ملڪيت واري سرڪاري يونيورسٽيءَ بدران انڊس

اسپتال يا آغا خان اسپتال حاصل ڪري ويندي ۽ نتيجي

۾ ھڪ وڌيڪ خانگي اسپتال جڙندي. اھڙي ريت وائرس

جي تشخيص (eorr) جي سھولت بہ ڪو نہ ڪو خانگي ادارو ئي وٺي ويندو جنھن لاءِ سڄو گھربل سامان ۽ رقم جو بندوبست سرڪار ڪندي.

سنڌ جي عوامي ملڪيت وارين يونيورسٽين ۾ جيسين

ڪاروبار لاء صلاحڪاري ۽ اڳواٽ تياريءَ جو شعبو

قائم ڪونہ ٿيندو، اھي ڪاروباري ذھنيت جي خانگي ادارن کان پوئتي ئي نظر اينديون.

سنڌ جو وڏو وزير، چيف، سيڪريٽري ۽ صحت جي

وزير، پنھنجي سنڌ سرڪار جي صحت کاتي جي

عملدارن يا عوام جي ملڪيتي يونيورسٽين جي

نمائندن بدران، ڪراچي شھر جي ٻن خانگي اسپتالن جي نمائندن سان گڏ سنڌ جي ماڻھن کي ڪورونا وائرس کان بچائڻ جو تدبيرون پيا ٻڌائين.

# ڪورونا وائرس

ڪووڊ ـ ۹۱، ڪورونا وائرس جي خاندان جو بالڪل نئون

دريافت ٿيل حصو آھي. ھي وائرس ڪورونا وائرس

خاندان جو ستون ڀاتي آھي. ڪورونا وائرس ڇا آھن؟

اھو نالو کين سندن خوردبيني شڪل جي بنياد تي ڏنو ويو آھي. ھي وائرس خوردبينيءَ ۾ ڪنھن پڳ جھڙا ڏسبا آھن.

ڪورونا وائرس جون لڇون

ڪورونا وائرس جون چار عدد مک لڇون آھن. الفا, بيٽا, گاما ۽ ڊيلٽا. انسانن ۾ ڪوروناوائرس ۹۱۹۱ عيسوي ۾ سڃاتو ويو ھو.

ڪورونا وائرس جا قسم

ڪورونا وائرس جا ست قسم آھن

E 229 (alpha coronavirus) ۔۹ NL63 (alpha coronavirus) ۔۲ OC43 (beta coronavirus) ۔۳ HKU1 (beta coronavirus) ۔۴

۵۔ مڊل ايسٽ ريسپائريٽري سنڊروم vsC-SREM ۹۔ڏکڻ ايشيا ريسپائريٽري سنڊروم۹ vsCl MvEM

۷۔ ڏکڻ ايشيا ريسپائريٽري سنڊروم۲ vsC 2MvEM انسانن ۾ عمومي طور ڪوروناوائرس جا پھريان چار قسم معمولي قسم جي بيمارين جو سبب بڻجندا آھن. ھي آخري ٽئي قسم بنيادي طور جانورن ۾ ھوندا آھن جيڪي انسان جي جانورن سان ويجھڙائپ سبب انسانن ۾ بيماريءَ جو سبب بڻيا آھن.

ڪووڊ ـ ۹۱ وائرس

ھي ڪورونا خا ندان جو نئون دريافت ٿيل حصو آھي جنھن کي اڳ ڪڏھن بہ انسانن ۾ ڪونہ ڏٺو ويو آھي. ھي وائرس پھريون چين جي، شھر 'ووھان' ۾ دريافت ٿيو، جتي ھن وبا برپا ڪري ڇڏي، جيڪا بعد ۾ سڄي

چين ۽ ھاڻي سڄي دنيا ۾ ڦھلجي چڪي آھي. ورلڊ

ھيلٿ آرگنائيزيشين انکي "عالمي وبا" ڄاڻايو آھي. ھي وائرس ڪيئن ڦھلجي ٿو

ھن وقت تائين موجود ڄاڻ مطابق ھي وائرس ساھ جي وسيلي مريض جي کنگھڻ، نڇ ڏيڻ، ڳالھائڻ ۽ ساھ کڻڻ دوران صحتمند ماڻھوءَ ۾ داخل ٿئي ٿو ۽ ان کي بيمار

ڪري ٿو. جنھن فرد ۾ داخل ٿيو ان ۾ ۲ کان ۹۴ ڏينھن

۾ بيماري ظاھر ٿي سگھي ٿي ۽ بيمار فرد وري ۵ کان۹ ڏينھن ٻين کي بيمار ڪري سگھي ٿو.

انساني جسم کان ٻاھر ڪيتري دير موثر رھي ٿو

ھي وائرس ھوا ۾ ۳ ڪلاڪن تائين، ٽامي تي ۴

ڪلاڪن تائين، ڪاغذ تي ۲۴ ڪلاڪ ۽ پلاسٽڪ يا

اسٽينليس اسٽيل تي ۷۲ ڪلاڪن تائين موثر رھي

سگھي ٿو. جيڪڏھن توھان کي لڳي تہ گھر ۾ اھي

شيون ڪنھن سبب ڪري وائرس سان خراب ٿيون آھن تہ گھر ۾ موجود صفائيءَ جي پاڻياٺن سان صاف ڪري سگھجن ٿيون.

پنھنجا ھٿ الڪوحل مليل ھٿن صاف ڪرڻ جي محلول يا صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو.

نڪ، وات ۽ اکين کي ھٿ لائڻ جي عادت ختم ڪريو. نشانيون يا علامتون

بيمار کي بخار، کنگھ، نڪ وھڻ ۽ ساھ ۾ تڪليف جي، شڪايت ٿي سگھي ٿي.

شديد بيمارن ۾ نمونيا جون علامتون بہ ٿي سگھن ٿيون. ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ موسم جو اثر

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ ـ ۹۱ وائرس تي موسم جو ڪنھن بہ قسم جو اثر ٿيڻ جي ڪابہ شاھدي ڪونھي.

بچاءَ جا 9اپاءَ

الف ـ عام ماڻھو لاءِ

پنھنجي گھر ۾ رھو، ڪنھن ضروري ڪم کانسواءِ گھر کان ٻاھر نہ نڪرو جيڪڏھن ٻاھر نڪرڻ جو لاچار ھجي تہ گھر کان ٻاھر ٻئي فرد کان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ ميٽر يا ۳ فوٽ وٿيرڪا رھو.

پنھنجي ھٿن کي صابڻ سان ڌوئندا رھو. ب ـ ماسڪ ڪنھن کي پھرڻ گھرجي؟ سرجيڪل ماسڪ ان صورت ۾ پايو:

جڏھن توھان ۾ وائرس ھجڻ جي پڪ ھجي.

توھان صحت ڪارڪن آھيو ۽ ڪنھن شڪي يا مريض

جي سھائتا تي مامور آھيو. صحت ڪارڪن جي

ذميواري آھي. ذاتي بچاءَ جو خيال ڪريو.

توھان دڪاندار آھيو ۽ گراھڪ فاصلو نٿا رکن. ت ـ ڪووڊ ـ ۹۱ جي تشخيص ـ

\* جنھن فرد ۾ وائرس جو شڪ ھجي، ان کي

ڪورنٽائين ۾ رکي، انھن جي ٽيسٽ ڪرايو.

\* جن فردن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ کانپوءِ وائرس جي موجودگيءَ جي پڪ ٿئي، انھن مريضن کي آئسوليشن وارڊ ۾ داخل ڪرايو.

ڪووڊ ـ ۹۱ جي ھن مند ۾ ' سرجيڪل ماسڪ' جو ڪم آھي

① اسپتال ۾ ڪم ڪندڙ عملي جي حفاظت ڪرڻ يا

ڦھلاءُ

ڏانھن

ٻين

مان

مريض

ٿيل

ظاھر

② بيماري

روڪڻ.

باقي عام صحتمند ماڻھو صابڻ سان پنھنجا ھٿ ڌوئڻ تي ڌيان ڏين. سڀ کان بھتر "ھٿ ڌوئڻ" آھي.

① کنگھ يا نڇ اچڻ جي وقت پنھنجي وات کي ڪنھن ڪپڙي يا ٽشو پيپر سان ڍڪيو يا 'ٺونٺ' ۾ منھن وجھي 'نڇ' ڏيو.

② ھٿن کي چڱي طرح صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو يا 'الڪوحل' جو محلول ھٿن تي مليو.

③ پکين ۽ جانورن کي ھروڀرو ھٿ نہ لڳايو.

④ کنگھ، زڪام، بخار يا ساھ جي تڪليف ڀانئيو تہ ڪنھن مستند ڊاڪٽر سان جلدي مشورو ڪريو.

⑤ اھڙن ماڻھن کان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ ميٽر وٿيرڪا رھو جن کي کنگھ، زڪام، بخار يا ساھ جي تڪليف ھجي.

لاڪ ڊائون

سماج جي ھر باشعور شھري کي لاڪ ڊائون جي حمايت ڪرڻ گھرجي. سماج جا جيڪي بہ فرد ان تي عمل ڪن ٿا )خاص ڪري تعليمي شعبي سان لاڳاپيل فرد، ادارا ۽ تنظيمون( اسين صحت جي شعبي سان لاڳاپيل سڀئي ڪارڪن انھن جا ٿورائتا آھيون. اسان منجھان جيڪڏھن ڪجھ دوست ڀورائيءَ ۾ ان عمل کي ڪو غلط رنگ

ڏئي پيش ڪن ٿا تہ آءُ انھن طرفان بہ معافي جو طلبگار آھيان.

سماجي وٿي ڪرڻ

ياد رھي روزاني گھرو ضرورت جي سامان، سبزي،

ميون، ڌوٻيءَ جو دڪان، ميڊيڪل اسٽور ۽ اسپتالون کليل ھجڻ سٺو سنئوڻ آھي. اھي بند ٿيندا تہ سماج ۾

بيچيني پيدا ٿيندي، خريداريءَ تي ھجوم وڌندو ۽

وٿيرڪو رھڻ ۾ مسئلو ٿيندو.

ھي ڪو ھٿيارن واري جنگ جي حالتن وارو ڪرفيو

ناھي. ''سماجي وٿي ڪرڻ'' جو عمل آھي.

جيڪڏھن سڄو روڊ ماڻھن سان ڀريل بہ ھجي ۽ اھي ھڪ ٻئي کان 'ٻانھ جيترو' )ھڪ ميٽر يا 2 فوٽ( وٿيرڪا

ھجن، جيئن l122 جي ايم آرڊي جدوجھد دوران قلم l22

ھوندي جلوس ڪڍندا ھئاسين تڏھن بہ وائرس کي مات ڏيڻ ۾ ڪاميابي ٿيندي.

سماجي وٿي ڪرڻ وقت جيڪڏھن جملي آباديءَ مان 76 سيڪڙو عمل ڪندي تہ اھو l66 سيڪڙو جيترو ئي لاڀ ڏيندي.

الڳ ٿلڳ يا ڌار ڪرڻ enntnuriue

اھڙا بظاھر صحتمند ماڻھو جن ۾ شڪ ھجي تہ ھي

ڪنھن اھڙي ملڪ يا علائقي مان آيا آھن جتي ڪووڊ ـ

۹۱ وائرس موجود ھيو ۽ انھن ۾ ڪووڊ ـ ۹۱ جي

موجودگي ممڪن آھي، انھن کي باقي صحتمند آباديءَ کان ۽ ھڪ ٻئي کان الڳ ٿلڳ ڌار ڪري مقرر وقت لاءِ

نگرانيءَ ۾ رھائبو آھي.

انھن ماڻھن کي ڪنھن اسپتال يا صحت مرڪز ۾ داخل ڪونہ ڪبو آھي پر اھڙي جڳھ تي ترسائبو آھي جيئن اھي باقي آباديءَ سان رابطي ۾ نہ اچن.

انھن ماڻھن ۾ ڪووڊ ـ ۹۱ جي وائرس جي ھجڻ جي جانچ ڪئي ويندي آھي ۽ جيڪڏھن ڪنھن ۾وائرس جي موجودگي پڪي ٿئي تہ ان کي 'اڪيلو' ڪيو ويندو آھي.

اڪيلو ڪرڻ

اڪيلي ڪرڻ nostnrisu جو عمل بيمار ماڻھن کي

صحتمند ماڻھن يا انھي بيماريءَ کان آجن ماڻھن کي

پري ڪري سندن چرپر محدود ڪئي ويندي آھي جيئن

اھي بيماريءَ کي، ڦھلجڻ کان روڪي سگھجي. اڪيلا

ڪيل مريض اسپتالن ۾ خاص قائم ڪيل ڪمرن ۾

ترسايا ويندا آھن جيئن سندن علاج ۽ ضرورت مطابق طبي سھائتا ڪري سگھجي.

# وبا کان عالمي وبا تائين

ڪورونا وائرس جو نئون قسم جنھن کي صحت جي

عالمي اداري wHW طرفان ڪووڊ ـ ۹۱ جو نالو ڏنو ويو

آھي چين جي شھر ھوان wnhnu کان 26l1 جي آخري مھيني ۾ ملڪ اندر ھڪ وبا RiieeiiE جي شڪل ۾ شروع ٿيو جيڪو ھاڻي ھڪ عالمي وبا cnueeiiE جي شڪل اختيار ڪري چڪو آھي.

صحت جي عالمي اداري جي ماھرن جو خيال آھي تہ ھن وبا کان دنيا جا 23 سيڪڙو ماڻھو متاثر ٿيندا.پاڪستان بہ ان وبا کان متاثر ملڪن ۾ شامل آھي.

صحت جي عالمي اداري طرفان عوام کي ھيٺين ستن ھدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي وڃي جيئن

ماڻھو ان وبائي صورتحال ۾ پنھنجي ۽ پنھنجي پيارن

جي مناسب پرگھور لھي سگھي ۽ جيترو ٿي سگھي بيماريءَ کان بچي سگھي.

① پنھنجا ھٿ ڪنھن بہ صابڻ سان ويھن سيڪنڊن

تائين مھٽي ڌوئي صاف ڪرڻ گھرجن.

② اکين، وات ۽ نڪ ۾ آڱريون وجھڻ کان پرھيز ڪرڻ گھرجي.

③ کنگھڻ يا نڇ ڏيڻ وقت، نڪ ۽ وات کي ٺونٺ، صاف ڪپڙي يا ٽشو پيپر سان ڍڪجي ۽ استعمال ٿيل ٽشو پيپر کي ڪنھن محفوظ جڳھ تي ضايع ڪرڻ گھرجي. ④ ميڙاڪن ۽ حجوم ۾ وڃڻ کان پرھيز ڪرڻ گھرجي. ⑤ ھلڪي بخار يا کنگھ ھجڻ جي صورت ۾ گھر کان ٻاھر نہ نڪرڻ گھرجي.

⑥ کنگھ، بخار يا ساھ ۾ تڪليف ھجڻ جي صورت ۾ ويجھي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گھرجي، ٿي سگھي تہ اھو مشورو فون تي ڪري اھو معلوم ڪجي تہ ڪووڊ ـ ۹۱ جي شڪي مريض کي ڪھڙي اسپتال ڏانھن وڃڻ گھرجي.

⑦ وقت بوقت صحت جي عالمي اداري جي ويب سائيٽ تان تازي صورتحال کان آگاھي حاصل ڪرڻ گھرجي.

# ايران کان واپس آيل زائرين

ايران کان واپس آيل زائرين جن کي 'تفتان' ۾ l2 ڏينھن رھائي سنڌ موڪليو ويو، انھن مان وڏي تعداد ۾ ماڻھو ڪووڊ ـ ۹۱ جو شڪار تشخيص ٿيا آھن. اھو رڳو سنڌ

۾ ڪونہ ٿيو آھي، 'ڪوريا' ۾ اھڙو حادثو پھريان ٿي

چڪو آھي. انھن سڀني حالتن کي سامھون رکندي

جيڪڏھن سنڌ 'عالمي وبا' کي منھن ڏيڻ جي بنيادي

اصول کي سامھون رکندي حڪمت عملي جوڙي تہ بھتر رھندو.

"عالمي وبا" جي حالت ۾ سنڌ پھچندڙن )ڀلي ڪٿان بہ اچن، ڪنھن ٻئين ملڪ يا صوبي مان( کي سنڌ اندر گھٽ

۾ گھٽ l2 ڏينھن سڌي طبي نگرانيءَ ھيٺ رکڻ

گھرجي. سنڌ ۾ ڪنھن ٻئين ملڪ يا صوبي مان آيلن ۽

سندن خاندان جون تجويز ڪيل ٽيسٽون وقت سر ڪرڻ

گھرجن. جيڪڏھن ايئن نہ ڪنداسين تہ وڏو نقصان

ٿيندو. انھن سڀني ماڻھن، سندن خاندان، دوستن،

پاڙيوارن ۽ ڳوٺ وارن جي بہ ذميواري آھي تہ ويجھي ضلعي ھيلٿ آفيس يا سرڪاري اسپتال کي سندن آمد جو اطلاع ڏين جيئن انھن جي صحت جو جوڳو خيار رکيو وڃي.

ياد رکجو اڃا تائين ھن نئين وائرس جي نہ ڪا ويڪسين

آھي نہ وري ڪو علاج. صرف، احتياط ئي اسان کي بچائي سگھندو.

صحت جي عالمي اداري طرفان عوام کي ھيٺين ستن ھدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي وڃي جيئن

ماڻھو ان وبائي صورتحال ۾ پنھنجي ۽ پنھنجي پيارن

جي مناسب پرگھور لھي سگھي ۽ جيترو ٿي سگھي بيماريءَ کان بچي سگھي. گھرجي.

# ڪورونا جي وبا ۽ سنڌ

ھن وقت جڏھن سنڌ ڪورونا جي وبا جي پھرين مرحلي

مان آجي ٿيندي نظر پئي اچي. ان نازڪ موقعي تي

سڀني دوستن کي عرض تہ مھرباني ڪري جنھن معاملي جي جوڳي ڄاڻ نہ ھجي، ان تي ويھي فتوائون ڪڍڻ ڪو سٺو عمل ڪونھي. ھن وبا جي ٻين بيمارين سان ڀيٽ

ڪرڻ بہ ڪو مناسب رويو ڪونھي. ڪورونا جي ھن

نئين وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ ـ ۹۱جي وبا اڄ بہ دنيا

لاءِ مصيبت بڻيل آھي. اسان جڏھن پھرين مرحلي مان

نڪرئون پيا، انوقت صورتحال کي بيان ڪرڻ مھل

لفظن جي مناسب چونڊ ڪرڻ گھرجي. ياد رکجو

وبا جھڪي ٿي آھي، ختم ڪونہ ٿي آھي انڪري وڌيڪ احتياط ڪرڻو پوندو. پنھنجو ۽ پنھنجي پيارن جو خيال رکو.

ڪورونا وائرس جي ڦھلاءَ ۽ ٻيھر ظاھر ٿيڻ کان روڪڻ جو سولو ۽ ڪاگر طريقو:

① کنگھ يا نڇ اچڻ جي وقت پنھنجي وات کي ڪنھن ڪپڙي سان ڍڪيو.

② ھٿن کي چڱي طرح صابڻ سان ڌوئي، صاف ڪريو يا 'الڪوحل' جو محلول ھٿن تي مليو.

③ کنگھ، زڪام، بخار يا ساھ جي تڪليف ڀانئيو تہ ڪنھن مستند ڊاڪٽر سان جلدي مشورو ڪريو.

④ گھر کان ٻاھر ھڪ ٻئي کان گھٽ ۾ گھٽ 2 فوٽ وٿيرڪا رھو.

بئنڪ يا

دڪان،

ڪنھن

جيڪڏھن

ٻاھر

کان

⑤ گھر

مارڪيٽ وڃو تہ ڪپڙي جو 'ماسڪ' استعمال ڪريو.

# ل¸ 9ک لڇڻ

لوڪ لڏڻ تي چري اڏڻ تي نيويارڪ جو ميئر ٿو 'ٽرمپ'

کي چئي تہ آمريڪا جي صدر کي کپي تہ 'وينٽيليٽر' ۽

صحت جي عملي لاءِ ''شخصي بچاءَ جو سامان'' ٺاھڻ وارا ڪارخانا جلدي قومي ملڪيت ۾ وٺي، جيئن آمريڪي

اسپتالن ۾ ھن عالمي وبا کي منھن ڏيڻ لاءِ گھربل

وينٽيليٽرن ۽ 'شخصي بچاءَ جي سامان جي کوٽ پوري ڪري سگھجي.

ھتي سنڌ ۾ اسان جي پراڻي سنگت وري وڏي وزير کي خانگي سرمائيدار ڳولھڻ جون صلاحون پئي ڏئي.

# ڪوارنٽائين سينٽر

ڪوارنٽائين سينٽر قائم ڪرڻ مقامي انتظاميا جي

ذميواري آھي.

ھر سينٽر ۾ گھربل سھولتون موجود ڪري ڏيڻ پڻ

انتظاميا جي ذميواري آھي.

سھولتن جو ھجڻ سينٽر ۾ داخل ڪيل فردن جو بنيادي انساني حق آھي.

موجودہ عالمي وبا کي سامھون رکندي ڪوارنٽائين

مرڪز ڪنھن بہ اسپتال اندر قائم ڪرڻ ڪوتاھ عقلي ھوندي.

اسپتالون صرف آئسوليشن ۽ علاج لاءِ ھجڻ گھرجن. ڪوارنٽائين دوران جيڪو ماڻھو اتي ترسايو ويو آھي ان کي عام صحتمند ماڻھو سمجھڻ گھرجي، شڪ جي بنياد تي ڪنھن کي اڇوت سمجھڻ مناسب ڪونھي.

ڪوارنٽائين ۾ ترسايل ماڻھو ڪمرن کان ٻاھر بہ

نڪرندا، چھل قدمي ڪندا پر اھي سينٽر ۾ ھڪ ٻئي جي ويجھو نہ ايندا.

کين ڪنھن بہ ٻئين فرد سان گڏ ھڪ ڪمري ۾ رھائڻ پڻ غلط آھي.

انھن کي صحت ڪارڪن جيڪي حفاظتي پوشاڪ

پھريل ھجن، انھن کانسواءِ ڪنھن ٻئين فرد سان گھٽ ۾ گھٽ 2 ميٽرن جو فاصلو رکڻو آھي.

اھي بہ انسان آھن، کين ڪا ڇوت جي بيماري لڳل

ڪونھي. ھي اھي فرد آھن جن ۾ بيماري ھجڻ جو شق آھي. ڪي ڏوھي تہ ڪونھن.

اڃا تہ مريض بہ ثابت ڪونہ ٿيا آھن.

مان انساني حقن جي تنظيمن کي عرض ڪندم تہ

مھرباني ڪري انھن ماڻھن جيڪي ڪنھن بہ سبب

ڪري بيمار ماڻھن سان گڏيا آھن ۽ باقي سماج کي

صحتمند رکڻ لاءِ انھن کي الڳ ٿلڳ ڪري ڪوارنٽائين ۾ رکيو ويو آھي، سندن خلاف ھلندڙ غير انساني مھم بند ڪرڻ جي اپيل ڪن.

# صلاح

ڪورونا ڪووڊ ـ l1 جي عالمي وبا جنھن مرحلي ۾ داخل ٿي آھي اتي انيڪ سماجي ۽ معاشي مسئلا منھن ڪڍندا. ھن مھل سوال ڪرڻ جو وقت گذري ويو آھي ـ

سڀئي گڏجي مقامي سطح تي انھن اڀرندڙ سوالن

جاجواب ڳولھيو ـ

ھڪ ٻئي کي صلاحون ڏيو، مشورا ڪريو ۽ تجويزون مرتب ڪيو ـ

اجتماعي ۽ انفرادي عمل ڪرڻ جا گس ڳولھيو ـ

# ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ سنڌ جون يونيورسٽيون

سڄي دنيا ۾ يونيورسٽيون پنھنجي صوبن جھڙوڪ

نيويارڪ، ملڪن جھڙوڪ برطانيا سان ھٿ ونڊائيندي، ھن ڪووڊ ـ ۹۱ جي برپا ڪيل عالمي وبا ۾ علاج جي لاءِ ھنگامي اسپتالون پيون قائم ڪن، ريسرچ جا مسودا

پيون تيار ڪن ۽ مرض جي تشخيص ۾ پيون ھٿ

ونڊائين.

سنڌ ۾ عوامي ملڪيت جون پنج يونيورسٽيون آھن.

۹۔ لياقت يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ ھيلٿ سائنسز، ڄامشورو

۲۔ ڊائو يونيورسٽي آف ھيلٿ سائنسز، ڪراچي

۳۔ شھيد محترمہ بينظير ڀٽو ميڊيڪل يونيورسٽي،

لاڙڪاڻو

۴۔ جناح سنڌ ميڊيڪل يونيورسٽي، ڪراچي

۵۔ پيپلز يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ ھيلٿ سائنسز فار وومين، نوابشاھ

انھن مان ھر ھڪ ڪيترا ۽ ڪھڙا ريسچ پروپوزل تيار ڪري اڳڀرائي ڪئي آھي.

انھن مان ھر ھڪ يونيورسٽي ڪيترن بسترن جي

اضافي اسپتال قائم ڪرڻ جي تياري ڪئي آھي.

انھن مان ھر ھڪ يونيورسٽي انتھائي نگھداشت جي

ڪيترن بسترن جي اضافي جي تياري ڪئي آھي.

عوامي آگاھي جي سلسلي ۾ ڪا ويب سائيٽ مرتب

ڪئي آھي.

پوسٽ گرجويٽ ريزيڊنٽس لاءِ ڪو تربيتي پروگرام

شروع ڪيو آھي.

پبلڪ ھيلٿ جي ماسٽرس پروگرام وارن شاگردن کي ڪا خاص اسائنمنٽ ڏني آھي.

ھن موقعي تي اھي يونيورسٽيون پنھنجي انتظام ھيٺ

اسپتالون قائم ڪري سگھن ٿيون، جن جي شديد

ضرورت آھي.

# ڪووڊ ـ ۹۱جي وبا بابت افواھ

① سوال: گرمي اچڻ سان ڪووڊ ـ ۹۱جي وبا پنھنجو پاڻ ختم ٿي ويندي؟

جواب: بالڪل نہ،

ھن وقت تائين وائرس متعلق موجود ڄاڻ مطابق ماحول جي ٿڌ يا گرمي، خشڪي توڙي ھوا ۾ نميءَ جو ڪووڊ ـ ۹۱ تي ڪو بہ اثر ڪونہ ٿو ٿئي.

وائرس کان بچڻ لاءِ پنھنجو خيال ڪريو. ڌيان سان ھٿ ڌوئڻ، وائرس کان بچائي سگھي ٿو.

وائرس جڏھن ھٿن تي لڳي ٿو تہ شڪ آھي تہ نڪ ۽ اکين وسيلي بہ بيمار ڪري ٿو.

ان ڪري سڀ کان بھتر صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ آھي.

② سوال: گرم پاڻيءَ سان وھنجڻ جو ڪووڊ ـ ۹۱ کان بچاءَ ۾ ڪھڙو فائدو آھي؟

جواب: ڪو بہ نہ،

انسان جو جسم جو گرمي پد °22.3 کان °27 جي وچ۾ رھندو آھي. ان تي گرم يا ٿڌي پاڻيءَ سان وھنجڻ جو ڪوبہ اثر ناھي ٿيندو.

گھڻي گرم پاڻيءَ سان وھنجڻ نقصان جو سبب ٿي

سگھي ٿو.

③ سوال: ڇا مڇر وسيلي ڪووڊ ـ ۹۱ جو وائرس ھڪ ماڻھوءَ کان ٻئين ڏانھن منتقل ٿئي ٿي؟

جواب: بالڪل نہ

ھي وائرس ساھ جي وسيلي ھڪ ماڻھوءَ کان ٻئين ڏانھن منتقل ٿئي ٿو ۽ ھن ۾ وسيلو انسان آھي.

ان لاءِ ميڙاڪن کان بچڻ، ھڪ ٻئي کان وٿيرڪو رھڻ، ھٿ نہ ملائڻ، ڀاڪر نہ پائڻ فائديمند رھندو.

کنگھ يا نڇ جي صورت ۾ ٽشو پيپر يا صاف ڪپڙي جو استعمال بھتر عمل آھي.

④ سوال: ھٿ خشڪ ڪرڻ جي مشين وائرس کي ختم ڪري ٿو؟

جواب: بالڪل نہ

ھٿن کي مشين وسيلي خشڪ ڪرڻ سان ھي وائرس ڪونہ ٿو ختم ٿئي، ان لاءِ صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ ڪارگر عمل آھي.

⑤ سوال: جسم تي ڪلورين يا الڪوحل جو اسپري ڪرڻ سان ڪووڊ ـ۹۱ جو وائرس مري ويندو؟

جواب: بالڪل نہ

اھڙي عمل سان صرف نقيان ئي ٿي سگھي ٿو، ڪوبہ فائدو ڪونھي.

⑥ سوال: ڇا نمونيا کان بچاءَ جون موجود ويڪسين ڪووڊ ـ۹۱ جي وائرس کان بچاءُ ڏينديون؟

جواب: نہ،

نمونيا کان بچاءَ جون موجود ويڪسين جھڙوڪ نيمو ڪوڪل ۽ ھيموفيلس انفلوئنزا ٽائيپ ب موجودہ ڪورو نا وائرس جي خلاف ڪابہ مدد ڪونہ ڏينديون.

مگر اھي ويڪسين ٻين ساھ جي بيمارين لاءِ تجويز

ڪيل آھن، ان ڪري لڳرائڻ جو فائدو ٿيندو.

⑦ سوال: ڇا نڪ کي لوڻياٺي پاڻيءَ سان ڌوئڻ, ڪووڊ ـ۹۱ جي وائرس کان بچاءَ ۾ ڪارگر آھي؟

جواب: بالڪل نہ

اھڙي ڪابہ ثابتي موجود ڪونھي تہ لوڻياٺي پاڻيءَ سان بار بار نڪ ڌوئي وائرس جي ھن نئين قسم کان بچي سگھجي ٿو.

⑧ سوال: 'ٿوم' کائڻ جو ڪووڊ ـ۹۱ جي وائرس کان بچاءَ ۾ڪھڙو ڪردار آھي؟

جواب: بالڪل نہ

ٿوم جو مناسب استعمال صحتمند کاڌخوراڪ جو حصو

تن آھي، پر وارس جي ھن قسم تي ڪو خاص فرق

ڪونہ پوندو.

⑨ سوال: ڇا ڪووڊ ـ۹۱ جو وائرس صرف پوڙھن

ماڻھن جي بيماري آھي يا نوجوان ۽ ٻار پڻ متاثر ٿين ٿا؟

جواب: ڪورونا وائرس جو ھي قسم ھر عمر جي ماڻھن لاءِ خطرو آھي.

وڏي ڄمار وارا ماڻھو ۽ جن کي اڳ ۾ ڪو روڳ مثال: سھڪو، ٽي بي، ھيپٽائيٽس، ايڊز، ڊائبٽيز وغيرہ لڳل آھي انھن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿيو آھي.

ان ڪري ھر عمر جي انسان کي اھڙا اپاءَ وٺڻ گھرجن جيئن ھو پاڻ بہ بچي سگھي، سندس گھرڀاتي، پاڙيوارا، سنگت ساٿ ۽ سماج بہ محفوظ رھي.

⑩ سوال: وائرس جي ھن قسم لاءِ ڪھڙي اينٽيبايوٽڪ موثر آھي؟

جواب: ڪا بہ 'نہ'

اينٽيبايوٽڪ جراثيمن کي ناس ڪرڻ واريون دوائون

ڪنھن بہ وائرس لاءِ موثر ناھن ٿينديون.

ھا اھو ممڪن آھي تہ اسپتال ۾ داخل مريض کي ڪنھن ٻئي سبب ڪري اينٽيبايوٽڪ تجويز ڪئي وئي ھجي. اھو فيصلو معالج کي ڪرڻ گھرجي.

⑪ سوال: ڀلا ھن ڪووڊ ـ۹۱ جي وائرس جي علاج لاءِ ڪا خاص دوا آھي؟

جواب: اڄ ڏينھن تائين اھڙي ڪابہ دوا ڪونھي.

ان ڪري جن ماڻھن ۾ بيماري تشخيص ٿئي ٿي انھن کي نگرانيءَ اندر رکيو وڃي ٿڳ جيئن ڪنھن بہ قسم جي علامت ظاھر ٿيڻ وقت ان جي طبي سھائتا ڪري سگھجي.

⑫ سوال: رٻڙ جا دستانا پائڻ سان ڪورونا وائرس کان بچاءُ ممڪن آھي؟

جواب: بالڪل نہ،

رٻڙ جا دستانا پائڻ سان وائرس کان بچي نٿو سگھجي. ھٿن کي صابڻ سان ڌوئڻ وڌيڪ سگھارو عمل آھي. ⑬ سوال: ڇا ڪووڊ ـ۹۱ جو وائرس ڪاڪوس وسيلي ڦھلجي سگھي ٿو؟

جواب: بالڪل 'نہ'

ھر وائرس جيان ھي وائرس بہ جسم مان ڪاڪوس

ذريعي خارج ٿئي ٿو، پر ھن جي ڦھلاءَ جو ذريعو ھاضمي جو سرشتو ناھي. ھي وائرس موجود معلومات مطابق

رڳو 'ساھ' جي وسيلي ڦھلجي ٿو.

جڏھن مرض ڻ ورتل ماڻھو کنگھي ٿو يا نڇ ڏئي ٿو تہ ھوا ۾ پاڻيءَ جي ڦڙن سان ھي وائرس ٻئي صحتمند ماڻھوءَ جي ساھ کڻڻ سان سندس جسم ۾ داخل ٿئي ٿو. ان ڪري پنھنجا ھٿ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو.

 کاڌو کائڻ کان اڳ

 کاڌو کائڻ کانپوءِ

 حاجت ڪرڻ کانپوءِ.

 ٻار جي صفائي ڪرڻ کانپوءِ

 کنگھڻ کانپوءِ

 نڇ ڏيڻ کانپوءِ

نوٽ: ڪووڊ ـ۹۱ وائرس متعلق وڌيڪ تفصيلي ۽

وقتائتي معلومات لاءِ صحت جي عالمي اداري جي ويب سائيٽ وزٽ ڪريو.

# نوان چرچا

\* گرميءَ کي اچڻ ڏيو ـ ڪورونا ان ۾ رجي، بي اثر ٿي ويندو.

\* بس ھاڻي ڳڻتي نہ ڪيو صاحب صحتياب ٿيل ڪورونا جي مريضن جو پلازما گڏ ڪري، نون بيمار ٿيندڙن کي صحتياب ڪري ڇڏيندو.

\* لاڪ ڊائون رھيو تہ ماڻھو بک مري ويندا. بازر کلي تہ بک وگھي رڳو ڪروڙن جا نوان ڪپڙا، جتيون ۽ ھارسينگار جو سامان خريدڪيائون.

\* اسپتالن ۾ ڪاسائي ويٺا آھن. اسان جي سفارش

ڪونھي تڏھن بسترو نٿو ملي.

\* سنڌ جي ڊاڪٽرن کي ڪجھ ڪونہ ٿو اچي، ھتي

پڙھائي ڪونھي. مان لنڊن جي سرڪاري اسپتال ۾ وڏو ڊاڪٽر آھيان. ادا، لنڊن پڙھيو ھوندين؟ ہ مان بہ چانڊڪا مان پڙھي، محنت ڪري لنڊن پڳو آھيان. پو تہ يار سنڌ وارن ۾ ڪجھ ٿوم اٿئي. تون بہ انھن مان ھڪ آھين.

ڪووڊ ـ۹۱ وائرس ۽ سماجي حڪمت عملي

ڪورونا جي قسم کي صرف سماجي حڪمت عمليءَ سان ئي منھن ڏئي سگھجي ٿو.

ھن وائرس جي، ڦھلجڻ جو وسيلو صرف انسان آھي.ان صورتحال ۾ انسانن جي ميل ميلاپ ۽ سماجي رابطي کي محدود ڪرڻو پوندو.

جيترو ٿي سگھي انساني چرپر کي گھٽائڻو پوندو.

ڪنھن ضروري ڪم يا روزگار کانسواءِ باقي سڀني

مصروفيتن کي محدود ڪرڻو پوندو.

ڪورونا کان بچڻ لاءِ ڪاروبار، آمدورفت جا وسيلا،

ماڻھن جي چرپر ۽ شھر بہ انرظامي حڪم تحت بند ڪرڻا پوندا.

عالمي وبا ھي نتيجي ۾ اٽلي ۽ اسپين جھڙن شاھوجار ملڪن ۾ بہ اسپتالن ۽ صحت جي عملي جي کوٽ ٿي پئي آھي.

اٽليءَ تہ چين ۽ ڪيوبا مان عملو گھرايو آھي. جيڪڏھن اسان وٽ اٽلي يا اسپين جھڙي صورتحال پيدا ٿي تہ سنڌ جي صحت نظام ۾ ايتري سڪت ۽ لياقت ئي ڪونھي جو منھن ڏئي سگھي.

صحت جي عالمي اداري (wHW) طرفان عوام کي ھيٺين ستن ⑺ ھدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي

وڃي جيئن ماڻھو ان وبائي صورتحال ۾ پنھنجي ۽

پنھنجي پيارن جي مناسب پرگھور لھي سگھي ۽ جيترو ٿي سگھي بيماريءَ کان بچي سگھي.

① پنھنجا ھٿ ڪنھن بہ صابڻ سان ويھن سيڪنڊن

تائين مھٽي ڌوئي صاف ڪرڻ گھرجن.

② اکين، وات ۽ نڪ ۾ آڱريون وجھڻ کان پرھيز ڪرڻ گھرجي.

③ کنگھڻ يا نڇ ڏيڻ وقت، نڪ ۽ وات کي ٺونٺ، صاف ڪپڙي يا ٽشو پيپر سان ڍڪجي ۽ استعمال ٿيل ٽشو پيپر کي ڪنھن محفوظ جڳھ تي ضايع ڪرڻ گھرجي. ④ ميڙاڪن ۽ حجوم ۾ وڃڻ کان پرھيز ڪرڻ گھرجي. ⑤ ھلڪي بخار يا کنگھ ھجڻ جي صورت ۾ گھر کان ٻاھر نہ نڪرڻ گھرجي.

⑥ کنگھ، بخار يا ساھ ۾ تڪليف ھجڻ جي صورت ۾ ويجھي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گھرجي، ٿي سگھي تہ

اھو مشورو فون تي ڪري اھو معلوم ڪجي تہ جي

شڪي مريض کي ڪھڙي اسپتال ڏانھن وڃڻ گھرجي. ⑦ وقت بوقت صحت جي عالمي اداري جي ويب سائيٽ تان تازي صورتحال کان آگاھي حاصل ڪرڻ گھرجي.

# ڪووڊ ـ۹۱ ۽ مشڪريون

ھاڻي سنگت کي من ڪو ٻڪريءَ وارو مثال سمجھ ۾ اچي وڃي.

دنيا ۾ انھن ذاتي بچاءَ جي آٿرن جنھن کي ccR ٿا چون. ان تي جھڙو جنگ لڳڻ وارو ماحول ٺھيو پيو آھي. ان حالت ۾ اسان وٽ ڪنھن کي جو سامان ملي ڪونہ ٿو تہ

ڪي وري ويٺا مطالبا ڪن. جن کي ccR مليو آھي انھن

کي استعمال ڪرڻ ڪونہ ٿو اچي. جن کي سيکارڻ

موڪليو اٿن، انھن وري پنھنجي حياتيءَ ۾ اڳ ڪڏھن اھو سامان ڏٺو ڪونھي.

صبح شام چون ٿا صابڻ سان ھر ھر ھٿ ڌوئو، اسان جي اسپتالن ۾ وري پاڻي ڪونھي.

عام کي چون ٿا گھرن ۾ ويھو، اتي وري، انھن کي

آرام ڪونھي.

سڀئي سرڪاري اسپتالون ھيپٽائيٽس، ,BT ايڊز، شوگر، دل جي مريضن، ڳورھارين ۽ ويم وارن لاءِ ڪورونا جي ڪري بند پيون آھن.

جيڪي کليل آھن، انھن کي وري ڪورونا جي خبر

ڪونہ ٿي پئي.

ٻارن ۽ عورتن کي جيڪي Rcn جون ويڪسين لڳنديون ھيون اھي بہ بند آھن. ڇو تہ اھي مرڪز او پي، ڊي ۾ ھوندا آھن.

نماڻو عرض ڀلا جيڪي ويڪسين موجود آھن، اھي

توھان مان ڪيترن پنھنجي ٻارن ۽ عورتن کي تاقيد سان ھڻائيون آھن.

عجيب حالت آ، موجود ويڪسين ڪو ھڻائي ئي نٿو،

باقي ا تظار اٿن نئين ويڪسين جو، ڀلا جي ڪورونا جي ويڪسين ٺھي بہ پئي تہ الاجي ڇا ڪندا.

ھوڏانھن وري ڪمپيوٽر آپريٽر پيا سنگت کي پبلڪ

ھيلٿ ريسرچ سيکارين. صحافي، ماستر، ڪيميادان يا وري انجنيئر پيا سمجھائين تہ اھا اپيڊميالاجي اصل ۾ حسابن جي ڪا برانچ آھي.

جيڪڏھن بلاگ لکندئو تہ وائرس بيماريءَ جو سبب

آھي، تہ راءِ، ايندي وائرس بيجان ھوندا آھن. سائين اسان ڪٿي ٿا چئون تہ وائرس لٺيون ٿو ھڻي. بيمار ٿو ڪري، سڄي دنيا کي تاراج ڪيو اٿئين.

صفا جاڏي ڪاڏي ايئن ڌوڙ پئي وسي جھڙو ڌڻ ڳوٺ ڏي موٽيو آھي.

صفا وايون ئي بتال ٿا ڪري ڇڏن.

مٺل جسڪاڻيءَ جو اللہ ڀلو ڪري جنھن صفا سولي

سنڌيءَ ۾ ٻڌايو تہ:

واڙي ۾

جنھن بہ

ٻڪري،

۾ ورتل

بيماري

''وچڙندڙ

ويندي، ان ۾ موجود سڀ ٻڪريون، سڀ ٻڪر ۽ سڀ ڦر، ان وچڙندڙ بيماري جي وڪڙ ۾ اچي ويندا.

ڪورونا وائرس بہ وچڙندڙ آھي، احتياط ضروري آھي''.

# zبوا ۾ ڀلائي

غلامن جي ڪاروبار مان ٺاھيل موڙي يورپ ۽ آمريڪا

۾ غلامن کان ڪرايل مفت باغبانيءَ مان جوڙيل

ملڪيتون ۽ بيٺڪيت جي زور تي ٻين ملڪن مان لٽيل

رقمن تي ٻڌل سرمائيداري، ھن ڪورونا ڪووڊ ـ ۹۱ جي

برپا ڪيل zبوا جي ڪري شديد ڌڪيل ۽ آخري پساھن ۾ آھي.

ھاريو، مزدورو، ليکڪو، دانشورو ڏکئي وقت ۾ جڏھن پنھنجي گھرن ڀيڙا آھيو جيئن ھن zبوا جي رفتار گھٽائي

سگھجي ۽ ان وقفي ۾ توھان جي ملڪن ۽ رياستن جون

حڪومتون تہ ڀلي zبوا کي منھن ڏيڻ جون اٽڪلون،

ترقيبون ۽ طريقا سوچين.

پر ھڪ ويلي لاءِ آزرت انسانن ۽ انھن جي ھڏ ڏوکين

تي بہ ڪجھ بار آھي. ٻيلي پاڻ ۾ گڏجڻ جا گس سوچيو.

''ڏکيون جان نہ مڙن، تان تان ڀنڻ نا ٿئي'' وقت ھٿن مان واريءَ جيان پيو وھندو وڃي.

ھيءَ غير طبقاتي zبوا توھان جي ڄڻ ھمدرد ٿي آئي آھي.

ان کي مايوس نہ ڪجو.

# غير محفوظ ڪيميائي مادا ڇو ٺاھيون

گھر ۾ استعمال لاءِ مختلف ڪيميائي وکر خريد ڪري غير محفوظ ھينڊ سينيٽائيزر ڇو ٺاھيون؟

جڏھن تہ ڪووڊ ـ ۹۱ ـ ۹۱ ـ ۹۱ يا ٻين بيمارين کان بچڻ جو سڀ کان بھتر طريقو صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ آھي تہ پوءِ ھروڀرو اسان کان ڪيميائي لوشن ڇو ٿا ٺھرايو يا پاڻ ٺاھي واپرايو.

صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ ڪارڪن تہ مجبوريءَ مان اھو ڪيميائي مادو استعمال ڪندا آھن جو کين ھر ھر ھٿ ڌوئڻ جو وقت ۽ سھولت ڪونہ ھوندي آھي.

ان ھوندي بہ ماني کائڻ مھل انھن کي بہ صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ جي ترغيب ڏني ويندي آھي.

پرھيز

کان

لوشن

ڪيميائي

انھي

سگھي

جيترو ٿي ڪريو.

صابڻ سان ھٿ ڌوئي صاف ڪريو.

# ڪووڊ ـ ۹۱ جي وائرس تي موسم جو اثر

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ ـ ۹۱ وائرس تي موسم جو ڪنھن بہ قسم جو اثر ٿيڻ جي ڪابہ شاھدي ڪونھي.

مھرباني ڪري افواھن تي ڌيان نہ ڏيو. \* عام ماڻھو ـ گھر ۾ رھو

گھر کان ٻاھر ٻئي فرد کان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ ميٽر يا 2 فوٽ وٿيرڪا رھو.

ھٿن کي صابڻ سان ڌوئندا رھو. \* ماسڪ ان صورت ۾ پايو:

① جڏھن توھان ۾ وائرس ھجڻ جي پڪ ھجي.

② توھان صحت ڪارڪن آھيو ۽ ڪنھن شڪي يا

مريض جي سھائتا تي مامور آھيو.

③ توھان دڪاندار آھيو ۽ گرسھڪ فاصلو نٿا رکن.

\* صحت ڪارڪن ـ ذميواري آھي ذاتي بچاءَ جو خيال ڪريو.

\* جنھن فرد ۾ وائرس جو شڪ ھجي، ان کي

ڪورنٽائين ۾ رکي، انھن جي ٽيسٽ ڪرايو.

\* جن فردن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ کانپوءِ وائرس جي موجودگيءَ جي پڪ ٿئي، انھن مريضن کي آئسوليشن وارڊ ۾ داخل ڪرايو.

گھرن ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو.

اسان وٽ گھڻي اڪثريت انھن ماڻھن جي آھي جيڪي ھڪ يا ٻن ڪمرن جي جھڳي ۾ رھن ٿا.

ھتي سنڌ ۾ ھر گھر ۾ سراسري 3 کان وڌيڪ ماڻھو

رھن ٿا، اتي گھر ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب

آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو.

# شل ڪو مت ڏئين

ڪورونا کان بچڻ لاءِ ڪاروبار، آمدورفت جا وسيلا، . ماڻھن جي چرپر ۽ شھر بہ بند ڪرڻا پوندا.

اٽلي ۽ اسپين جھڙن ملڪن ۾ بہ اسپتالن ۽ صحت جي عملي جي کوٽ ٿي پئي آھي.

اٽليءَ تہ چين ۽ ڪيوبا مان عملو گھرايو آھي. جيڪڏھن اسان وٽ اٽلي يا اسپين جھڙي صورتحال پيدا ٿي تہ سنڌ جي صحت نظام ۾ ايتري سڪت ۽ لياقت ئي ڪونھي جو منھن ڏئي سگھي.

# ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي وبا ۽ علاجن جا افواھ

اڄوڪي تاريخ تائين موجود ڄاڻ مطابق ڪووڊ ـ ۹۱ جي برپا ڪيل بيماري جيڪا ھڪ عالمي وبا جي شڪل ۾ دنيا اندر صحت جي سھولتن لاءِ ھڪ امتحان بڻيل آھي، تنھن بيماريءَ جو اڃا تائين ڪوبہ مستند علاج دريافت نہ ٿيو آھي.

صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ سائنسدان ۽ کوجي

مختلف بيمارين لاءِ استعمال ھيٺ دوائن کي ڪووڊ ـ ۹۱ جي مريضن خاص ڪري زندگيءَ لاءِ ھٿوراڙيون ھڻندڙ فردن جي سھائتا لاءِ استعمال ڪرڻ جا تجربا ڪن پيا. مختلف ملڪن جي ريسرچ ريگيوليٽرن طرفان ڪجھ دوائن کي تجرباتي طور استعمال ڪرڻ جا اجازت ناما پڻ جاري ڪيا ويا آھن.

اھو ذھن ۾ رکڻو پوندو تہ ھي دوائون ايئن 'ھٽن' تي

وڪامڻ لاءِ ڪونھن جيئن ادان وٽ رواج آھي. ڪوبہ

ماڻھو بنا ڪنھن مستند ڊاڪٽر جي لکيل نسخي بنا ھٽ تي وڃي ڪا بہ دوا خريد ڪري سگھي ٿو. نہ وري اھي دوائون او پي ڊيءَ ۾ ھر ڪنھن ڊاڪٽر يا معالج طرفان تجويز ڪرڻ لاءِ آھن.

اھي دوائون صرف سائنسي بنيادن تي اڳواٽ رٿيل

منصوبي تحت اسپتالن ۾ داخل ڪووڊ ـ ۹۱ ـ l1 پازيٽو

مريضن کي ماھر ڊاڪٽرن ۽ نرسن جي ڪڙي نگرانيءَ ۾ تجويز ڪيون وينديون ۽ انھن جا فائدا توڻي نقصان قلمبند ڪيا ويندا. نقصان جي انديشي پيدا ٿيڻ واري حالت ۾ انھن جو استعمال بند ڪيو ويندو.

اسان وٽ سنڌ ۾ ڏسڻن وائسڻن طرفان بہ ماحول ايئن ٿو جوڙيو وڃي جو ھرڪو اھي دوائون ڪنھن مستند معالج جي صلاح مطابق استعمال ڪرڻ بدران سڌو سنئون ھٽن

تان وٺي کائڻ شروع ٿو ڪري. ان عمل جا سماج ۽

صحت لاءِ ڪي مثبت نتيجا ڪونہ نڪرندا. مورڳو اھي دوائون پنھنجي اصلوڪي ڪم کان بہ وينديون.

کوجنا ڪرڻ، نوان رستا ڳولھڻ بھتر عمل آھي پر اھو ياد رکڻ گھرجي تہ کوجنائون شروع ڪرڻ لاءِ سائنسي سوال ڪرڻ جي صلاحيت، بيماريءَ ۽ دوائن جي بنيادي ڄاڻ، اسپتالن ۾ موجود تحقيقي ماحول، گھربل وسيلن جي موجودگي ۽ انھن سڀني عملن کي قلمبند ڪرڻ جي

مڪمل نظام جي پڻ ضرورت ھوندي آھي.

پرائي ماڙي ڏسي، پنھنجو جھڳو ڊاھڻ ڪا عقلمندي

ڪونھي.

نوٽ: پاڪستان سميت مختلف ملڪن ۾ ڪجھ دوائن ۽

عالج جي طريقن تي تحقيق جاري آھي. صحت جي

عالمي اداري WHOطرفان اڄ تائين ڪنھن بہ علاج جي

طريقي يا دوا کي ڪووڊ ـ ۹۱ جو علاج تسليم نہ ڪيو ويو آھي.

رھڻ ۽

وٿيرڪو

کان

ھڪ ٻئي

لاءِ

کان بچڻ

بيماريءَ

صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ ئي معتبر وسيلا آھن.

# بيماري يا عذاب

پھريان اھو طئي ڪري وٺو تہ ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي

وبا ڪا وچڙندڙ بيماري آھي يا وري بقول ڪجھ ماڻھن

جي سندن خراب لڇڻن جي سزا طور نازل ڪيل عذاب آھي.

ھاڻي اھي جيڪي بيماري ٿا سمجھن سي تہ پاڻھي ان جو علاج ڪرائيندا. اسان حاضر، حال پريان نال. وري بہ ياد ڪرائيندو ھلان، ھڪ ٻئي کان وٿيرڪا ھجو، ھروڀرو گھر کان ٻاھر نہ نڪرو، ميل ميلاپ کي گھر ڀاتين تائين محدود ڪريو، شھرن ۾ آھيو تہ ھروڀرو ڳوٺ نہ وڃو، ڳوٺن ۾ آھيو تہ شھرن ڏانھن نہ وڃو. ھر ھر صابڻ سان ھٿ ڌوئيندا رھو، کنگھ يا نڇ اچي تہ نڪ يا وات تي ھٿن بدران ٺونٺ يا ڪو ڪپڙو يا ٽشو وغيرہ استعمال ڪريو. جيڪڏھن توھان کي صرف بخار، زڪام يا سڪي کنگھ

جي شڪايت آھي تہ اسپتال اچڻ کانسواءِ فون تي بہ

پنھنجي طبيب سان مشورو ڪري سگھو ٿا. جيڪڏھن

ساھ ۾ ڇڪ يا تڪليف ڀانئيو تہ ويجھي ڪرونا

ايمرجنسي سينٽر تي وڃي پنھنجي تپاس ۽ تشخيص ڪرايو.

باقي بچيا اھي جن جو خيال آھي تہ ڪن خراب لڇڻن جي ڪري اھو 'عذاب' سندن قوم تي نازل ٿيو آھي، انھن جو

علاج بہ اسان ئي ڪنداسين پر انھن کي ٻين ڪنھن

علامت جو انتظار ڪرڻ جي ضرورت ڪونھي. اھا

ھڪڙي علامت ئي علاج ۾ مددگار ٿيندي، بس دير نہ

ڪجو سڌو 'گدوءَ' ۾. اتي "سر ڪوواسجي جھانگير

انسٽيٽيوٽ" نالي واري اسپتال ۾ اچي رابطو ڪريو ڇو تہ اھو مرض ڪووڊ ـ ۹۱ کان بہ وڌيڪ خطرناڪ آھي ۽ ان مرض جي علاج لاءِ اسان وٽ وسيلا بالڪل محدود آھن. جيٿري دير ڪندئو اوترو وڌيڪ نقيان ٿيندو.

# سوچجو

ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي وبا چئو طرف اڻميو خوف

روزگار جي ڳڻتي, مونجھارو, ڪاوڙ, بک, بيماري,

ڳورھاري, نئون ڄاول ٻار, ٻار, ٻڍو

اسڪول بند, مارڪيٽ بند, روزگار بند, ڇا ٿيندو؟

نہ ڪا تنظيم, نہ ڪا واھ, نہ ڪو وسيلو, گھر ۾ بک, شھر بند, سواري بند

انھن سڀني سورن ۾ ھيٺئين طبقي جو مرد ھجي يا عورت

ڪاڏي وڃي؟ ڇا ڪري؟

ھي وائرس بہ باقي وبائن جيان شايد اميرن کي ڪو گھڻو متاثر ڪونہ ڪندو.

سرمائيداريءَ جي بنياد جو امتحان ضرور وٺندو. غريب طبقو گھڻو متاثر ٿيندو

جيڪڏھن پاڙي جي سطح تي ڪو سوشل سپورٽ جو نظام نہ جڙيو تہ ڏوھن ۾ واڌارو ٿيندو

# سائنس، سياست ۽ ڪاروبار

دنيا ڪووڊ ـ ۹۱ جي برپا ڪيل عالمي وبا جھاڳي رھي آھي. ان ھنگامي حالت ۾ آمريڪا جھڙي امير ملڪ ۾

شھرين کي صحت جون گھربل سھولتون ڏيڻ لاءِ

سائنسي بنيادن تي ٻڌل صحت جو نظام ڪونھي. اھو

انھي ملڪ جي مختلف رياستن جا گورہر پريس

ڪانفرنسون ڪري پيا دانھين.

جيڪو اڌوگابرو صحت جو نظام آھي، ان ۾ وري صحت سان لاڳاپيل عملي جي شديد کوٽ پڌري ٿي آھي. جيڪي صحت ڪارڪن موجود آھن، انھن لاءِ ذاتي بچاءَ جو گھربل سامان (ccR) پورو ميسر ڪونھي.

نہ ئي وري ملڪ ۾ اھو سامان گھربل مقدار ۾ ٺاھڻ جي صلاحيت آھي. ڳالھ اتي وڃي پھتي آھي جو آمريڪا

بھادر ڪئناڊا، جرمني، باربيڊوس ڏانھن ويندڙ سامان

مختلف ملڪن مان روڪرائي پنھنجي ضرورت پوري پيو ڪري.

آمريڪا جي ڪووڊ ـ ۹۱ ٽاسڪ فورس ۾ موجود ملڪ جي مک پبلڪ ھيلٿ سائنسدان ڊاڪٽر انٿوني اسٽيفن فائوچي جو چوڻ آھي تہ ''ھائڊروآڪسي ڪلوروڪوئين''

نالي دوا جو ڪووڊ ـ ۹۱ تي ڪنھن بہ قسم جو اثر

سائنسي طور ثابت ڪونھي، اسان کي سائنسي بنيادن

تي ڪلينيڪل ٽرائل ڪري اھو طئي ڪرڻ گھرجي تہ

مليريا لاءِ زيراستعمال انھي دوا جو ڪووڊ ـ ۹۱ تي ڪو اثر آھي يا نہ.

سندس چواڻي ھن وقت تائين دنيا ۾ موجود تحقيق ۽ ڄاڻ موجب ان دوا جو ڪو بہ اثر ڪونھي.

صدر ٽرمپ جو واپاري معاملن جو صلاحڪار پيٽر نوارو چوي ٿو اسان وٽ ''ھائڊروآڪسي ڪلوروڪوئين'' جو جوڳو مقدار موجود آھي جيڪو رياستن کي اماڻي، ان جو استعمال ڪرڻ گھرجي، فائدو نہ ٿيو تہ نقصان ڪھڙو ٿيندو، گدامن ۾ رکيل دوا استعمال تہ ٿيندي.

صدر ٽرمپ چوي ٿو تہ اسان کي ''ھائڊروآڪسي

ڪلوروڪوئين'' جي شڪل ۾ اھڙي دوا ھٿ اچي وئي آھي جيڪا بس ڪلياڻ ڪري ڇڏيندي.

اھو حال آھي دنيا جي وڏي کان وڏي معيشيت، ترقي

يافتہ ملڪ، جمھوري حڪومت ۽ ان جي ڪووڊ ـ ۹۱

ٽاسڪ فورس جو تہ گھڙي کن لاءِ پنھنجو سوچيو اسان ڪنھن جي حوالي آھيون.

ھڪ غريب ملڪ جو پوئتي پيل صوبو، وڏيرڪي

جمھوريت، غير پيشاوراڻي صحت جي ٽيم ساڻ وري

ڌنڌوڙي ڌريون. سون تي ٽ¸ zڪ وري اسان جا ڀوتارڪي ذھنيت وارا ڊپٽي ڪمشنر جن کي خبر تہ ڪجھ ڪونھي

پر پيش ايئن ايندا ڄڻ ھنن کانپوءِ اوندھ آھي. پنھنجو ۽ پنھنجي پيارن جو خيال رکجو.

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ ـ l1 وائرس تي موسم جو ڪنھن بہ قسم جو اثر ٿيڻ جي ڪابہ شاھدي ڪونھي.

مھرباني ڪري افواھن تي ڌيان نہ ڏيو. \* عام ماڻھو ـ گھر ۾ رھو

گھر کان ٻاھر ٻئي فرد کان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ ميٽر يا 2 فوٽ وٿيرڪا رھو.

ھٿن کي صابڻ سان ڌوئندا رھو.

\* ماسڪ)اھو بہ سرجيڪل( ان صورت ۾ پايو:

① جڏھن توھان ۾ وائرس ھجڻ جي پڪ ھجي.

② توھان صحت ڪارڪن آھيو ۽ ڪنھن شڪي يا

مريض جي سھائتا تي مامور آھيو.

③ توھان دڪاندار آھيو ۽ گراھڪ فاصلو نٿا رکن.

\* صحت ڪارڪن ـ ذميواري آھي ذاتي بچاءَ جو خيال ڪريو.

\* جنھن فرد ۾ وائرس جو شڪ ھجي، ان کي

ڪورنٽائين ۾ رکي، انھن جي ٽيسٽ ڪرايو.

\* جن فردن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ کانپوءِ وائرس جي موجودگيءَ جي پڪ ٿئي، انھن مريضن کي آئسوليشن وارڊ ۾ داخل ڪرايو.

گھرن ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو. اسان وٽ گھڻي اڪثريت انھن ماڻھن جي آھي جيڪي ھڪ يا ٻن ڪمرن جي جھڳي ۾ رھن

ٿا. ھتي سنڌ ۾ ھر گھر ۾ سراسري 3 کان وڌيڪ ماڻھو

رھن ٿا، اتي گھر ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب

آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو.

# ڀورائيءَ جا ڀال

ڪنھن ڊاڪٽر دوست پنھنجي وال تي ھڪڙو سوال

رکيو آھي. کيس ۽ پڙھندڙن جي خدمت ۾ جواب حاضر آھي. اميد تہ ڳالھ سمجھڻ ۾ مدد ٿيندي ۽ ڀوارائيءَ جا ڀال پرکڻ ۾ مددگار.

انھي طرز جا ڪافي سوال اڪثر ڪري سوشل ميڊيا تي موجود ھوندا آھن، ھر ڪنھن کي جواب ڏيڻ يا ويھي

سمجھائڻ شايد مناسب ڪونھي، پر جڏھن سوال ڪندڙ

پراڻو 'ساٿي' ھجي تہ سندس مدد ڪرڻ ۽ کيس معلومات ڏيڻ لاءِ جواب ڏيڻ فرض ٿيو پوي.

سوال: ''هن وقت تائين ڪرونا وبا ڪري 2 لک 23 ھزار ماڻهو مري چڪا آھن پر ڪو اهو ٻڌائيندو ته گذريل ڇهن مهينن دوران پوري دنيا ۾ بک وگهي ننڍن ٻارڙن سميت ٽوٽل گهڻا ماڻھو اجل جو شڪار ٿيا آھن؟''

جواب:

جيڪڏھن توھان چاھيو تہ جيئن توھان وبا وگھي فوت

ٿيلن جي معلومات گڏ ڪئي آھي، ساڳي ريت توھان

پنھنجي سوال جو جواب بہ ڳولھي سگھو ٿا. ھن وقت انھن ٻن انساني المين جي ڀيٽ ڪرڻ مناسب ڪونھي. پھريان وڏي ۽ فوري نوعيت جي مسئلي کي حل ڪبو پر ڪنھن پراڻي مسئلي کي درگذر بہ ڪونہ ڪبو.

جيڪڏھن ڪنھن عورت کي ھڪ ئي وقت 'ڏاٺ' ۾ سور ھجي ۽ سندس 'ويم' بہ ٿيڻو ھجي تہ توھان ڊاڪٽر آھيو پھريان ڇا ڪندا؟

ظاھر آھي پھريان ويم ٿي ڌيان ڏينداسين جو ھتي ھڪ فرد نہ پر ٻن ساھن ۽ ھڪ کان وڌيڪ خاندانن جي ذھني صحت جو سوال بہ آھي يا جيڪڏھن ڪنھن غذائي ڪمي

جي شڪار ٻار کي جي رستي تي ڌڪ لڳي وڃي ۽

سندس ٻانھن ڀڄي پوي تہ پھريان ڇا ڪندا؟

ظاھر آھي سندس ٻانھن کي ٺيڪ ڪرڻ جي ھرممڪن ڪوشش ڪبي جو اھا جيڪڏھن صحيح نہ ٿي سگھي تہ

سڄي عمر جو مسئلو رھندو. اھڙي ريت "وبا" اھا بہ

'عالمي.' ھن وقت سڄو ڌيان، ان مان جند ڇڏائڻ تي

مرڪوز رکڻو آھي ۽ ان سان گڏ روزمرہ ۽ ڏھاڪن جا

پاليل طبي ۽ صحت جا مسئلا حل ڪرڻ لاءِ پڻ پاڻ

پتوڙڻو آھي.

ايئن اٻھرا سوال پڇي مسئلي تان ڌيان ھٽائڻ مناسب

ڪونھي. عالمي وبا جي ڪنھن بہ ٻئين صحت جي

مسئلي سان ڀيٽ ڪرڻ مناسب ڪونھي.

ايئن سمجھو تہ ھيءَ جياپي جي جستجو آھي. زندہ

رھياسين تہ باقي مسئلن کي بہ منھن ڏينداسين. پھرين جان، پوءِ جھان

# ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ فرمائشي پروگرام

منھنجي ذاتي مشاھدي مطابق ڪورونا جي ھن عالمي

وبا ۾ بہ اسان مراعت يافتہ طبقي وارن کي خانگي

اسپتال )انڊس، آغاخان( يا وري SIUT ۾ بسترو کپي، اھو

بہ سرڪار طرفان. باقي عوام جي ملڪيتي ادارن ۾ نہ

مريض وٺي وينداسين، نہ اتي جي ڪنھن ڊاڪٽر کي

ڏيکارينداسين، نہ وري ڪنھن اسپتال ڏانھن پير ڀري

وينداسين. صلاح ۽ علاج ڪنداسين مشھور خانگي

اسپتال جي ڪنسلٽنٽ سان، ٽيسٽ ڪرائينداسين ڪنھن خانگي ليباريٽريءَ مان، صلاح وٺنداسين خانگي ڊاڪٽر

کان، علاج ٿيندو انھيءَ جي مشوري مطابق. ھا باقي

گھوڙا گھوڙا اھڙي ڪنداسين جو سڄو اوڙو پاڙو جاڳي پوندو.

جيڪڏھن مون سميت ڪو بہ اھا ڳالھ ڪري تہ کين

سرڪاري اسپتالن ۾ داخلا نٿي ملي تہ ان کان سندس مريض جي سرڪاري اسپتال ۾ ڏيکارڻ جي بنيادي 'او

پي ڊي ٽڪٽ' جي ڪاپي طلبيو، جيئن خبر پئي تہ ھو

ڪٿي علاج لاءِ ويو بہ آھي يا رڳو گھوڙا گھوڙا پيو ڪري.

# عالمي وبا ۽ احوال

ھڪڙي پاسي 'عالمي وبا' ٻئين پاسي وري ڏسڻا وائسڻا فرد ۽ انھن جا بي تڪا احوال. مھرباني ڪريو:

① افواھ نہ ڦھلايو.

② اڌ خبر نشر نہ ڪريو.

③ غلط بيان جاري ڪرڻ بند ڪيو.

④ پنھنجي گھرن ۾ رھو، ھروڀرو ٻاھر نہ نڪرو. مٽن مائٽن يا سنگت ڏانھن نہ وڃو.

⑤ ھر ھر صابڻ سان ھٿ ڌوئو.

⑥ سماج ۾ ھڪ ٻئي کان وٿيرڪا رھو).گھر ۾

وٿيرڪي ٿيڻ جي ڪوشش نہ ڪريو(

⑦ کنگھ، زڪام محسوس ڪيو يا گھر کان ٻاھر

نڪرو تہ ماسڪ ضرور پايو.

⑧ بخار، کنگھ، زڪام يا طبيعت ۾ فرق محسوس ڪيو تہ ڊاڪٽر سان فون تي مشورو ڪيو.

⑨ جيڪڏھن ڪووڊ ـ ۹۱ ـ l1 جو شڪ ھجي تہ ' 9ھدو'

)ڪوارنٽائين( ڪريو ۽ پنھنجي ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ، حد

جي DHOآفيس سان رابطو ڪريو.

⑩ جنھن بہ ليباريٽريءَ مان توھان جي cvE ٽيسٽ،

پازيٽو اچي تہ ھروڀرو ٻيھر يا ٽيھر ٽيسٽون نہ

ڪرايو).ملڪ ۾ ٽيسٽون ڪرڻ جي سامان جي قلت بہ آھي ۽ بچت جي ضرورت پڻ آھي(

⑪ جيڪڏھن توھان جي ڪووڊ ـ ۹۱ ـ l1 جي 'پي سي، آر' ٽيسٽ پازيٽو اچي تہ پاڻ کي گھر ڀاتين کان ' zر zک'

ڪري الڳ ٿلڳ)آئسوليشن( ٿيو. بھتر اھو ٿيندو تہ

آئسوليشن لاءِ سرڪار طرفان مقرر سھولتن جو فائدو حاصل ڪريو.

⑫ جيڪڏھن توگان جي PCRٽيسٽ 'نيگيٽو' اچي ۽

توھان مرض جون علامتون بہ محسوس ڪريو تہ ' 9ھدو' يا وري ' zر zک' ڪري الڳ ٿلڳ ٿيڻ جي ضرورت ڪونھي.

پر، ان صورت ۾ پنھنجي معالج جي مشوري مطابق

علاج جاري رکڻ گھرجي.

⑬ جيڪڏھن آئسوليشن اسپتال کان ٻاھر، پنھنجي گھر ۾ گذارڻ چاھيو ٿا تہ ڊاڪٽر ۽ سرڪاري عملي طرفان مليل ھدايتن تي سختيءَ سان عمل ڪريو.

⑭ آئسوليشن ۾ وڃڻ وقت پنھنجي رابطي واري

ڊاڪٽر يا صحت ڪارڪن کان اھو معلوم ڪري وٺو تہ جيڪڏھن خدا نہ ڪري ساھ ۾ تڪليف ٿئي تہ توھان کي

ڪھڙي اسپتال وڃڻو پوندو ۽ ايمبولنس لاءِ ڪيئن

رابطو ڪرڻو آھي.

⑮ ڪورونا اينٽيباڊي ٽيسٽ جو ڪھڙو بہ نتيجو اچي، ان سان اھڙي ڪابہ ضمانت ڪونھي تہ توھان کي ڪووڊ ـ ۹۱ ـ l1 جي بيماري نہ ٿيندي.

⑯ صحتياب ٿيل مان بيماري ٻين ڏانھن منتقل ٿيڻ جا امڪان نہ ھجڻ برابر آھن.

⑰ ھڪ دفعو بيماري ٿيڻ سان ٻيھر بيمار نہ ٿيڻ جي ڪا مستند ثابتي ڪونھي. مطلب ھڪ دفعو صحتياب ٿيل فرد وري ٻيھر بيمار ٿي سگھي ٿو.

# بازر جو خير آ

بازر جو خير آ، اھا تہ حجوم برداشت ڪري ويندي. اھو سوچيو، اسپتالن جو ڇا ٿيندو. اڳي ئي ھڪ بستري تي ٻہ، ٻہ ستا پيا آھن. ڪٿي پير رکڻ جي جڳھ ڪونھي. پرائيويٽ اسپتالون تہ بند ٿي وينديون، بند ڇا ٿينديون، ھاڻي ڪھڙو کليل آھن. وري بہ اھي پنھنجون )جن کي سرڪاري چئي پيا ڌتڪاريندا آھيو( ئي ڪم اينديون.

مھرباني ڪيو. عيد وري ايندي، زندگي وري ڪونہ

ايندي. اھي بہ ڪجھ رحم ڪريو جيڪي گاڏيءَ ۾ چڙھي ڳوٺن ڏي نڪري ٿا پئو. ڀلا ڳوٺ وارن توھان جو ڪھڙو ڏوھ ڪيو آھي.

پنھنجي گھر ۾ رھو

اجايو گھر کان ٻاھر نہ نڪرو عبادتون بہ گھر ۾ ويھي ڪريو

# ڪوروناوائرس ۽ ٻوٿاڙو

① صحتمند ماڻھو ماسڪ صرف ان صورت ۾ استعمال ڪري جڏھن ھو ڪنھن ڪورونا جي شڪي مريض جي تيمارداري ڪندو ھجي.

② جيڪڏھن توھان کي کنگھ آھي يا نڇون ٿيون اچن تہ توھان ماسڪ جو استعنال ڪريو.

③ ماسڪ صرف، ان وقت بچاءُ ڪري سگھي ٿو جڏھن گڏوگڏ ڌيان سان ھٿ بہ صابڻ سان ڌوئيندو رھجي.

④ جيڪڏھن توھان ماسڪ پھريو ٿا تہ ان جو درست استعمال بہ اچڻ گھرجي، اھو بہ معلوم ھجي تہ ان کي استعمال کانپوءِ ڪيئن ضايع ڪبو جو ٻين لاءِ ڏچي جو سبب نہ بڻجي.

ھي پيغام صحت جي عالمي اداري طرفان جاري ڪيو ويو آھي

# وبا جي ڏينھن ۾ گھر ۾ ھجڻ

ھن ڪووڊ ـ ۹۱ جي برپا ڪيل عالمي وبا وارن ڏينھن ۾

گھر ۾ ھجڻ، ھروڀرو ٻاھر نہ نڪرڻ، ھڪ ٻئي کان

وٿيرڪو رھڻ ۽ ھڪ وسنديءَ کان ٻين وسنديءَ ڏانھن سفر نہ ڪرڻ ۾ شھرن کان ڳوٺن ڏي نہ وڃڻ پڻ شامل

آھي. اڪثر شھري وسندين ۾ ھن مرض جو شڪار

ماڻھو ظاھر ٿيا آھن ۽ اھڙي ڪابہ ضمانت ڪونھي تہ اسان جن ۾ مرض جون ڪي بہ علامتون ظاھر ڪونھن، اھي ان کان بچيل آھيون.

ھن مھل تائين موجود ڄاڻ جي آڌار تي اھو واضح آھي تہ انسانن جي اڪثريت ھن مرض کي بنا ڪنھن علامت ظاھر ٿيڻ يا بيمار ٿيڻ جي گھاري ويندي.

مھرباني ڪري ھن ماحول ۾ شھرن، پاڙي، خاص ڪري

ٻھراڙين جي ننڍڙن ڳوٺن ۽ وسندين ۾ رھندڙ مٽن مائٽن

۽ دوستن ڏي سندن گھرن، اوطاقن، باغن يا ٻنين ۾

گھمڻ نہ وڃو. توھان جو وڃڻ ٿي سگھي ٿو وائرس کي

مفت جي سواري مھيا ڪري ۽ توھان جي پيارن لاءِ

بيماريءَ جو سبب بڻجي.

ياد رھي تہ ھن بيماريءَ جو سبب ڪووڊ ـ ۹۱ وائرس صرف انسانن وسيلي ئي ھڪ ھنڌ کان ٻئين ھنڌ سفر ڪري سگھي ٿو.

# وبا ۾ ٽيوشن

اڃ فيس بوڪ تي ھڪ اشتھار نما بلاگ پڙھيو جنھن ۾

ٽيوشن وٺو ۽ پو ءِ ٽيوشن پڙھائي روزگار ڪمايو قسم

جي دعوت ھئي. مون ان تي پنھنجي راءِ لکي "وبا ۾ ٽيوشن." حس ب روايت پڙھيل لکيل سمجھندڙن مان

ڪنھن لکيو. "سکڻي تنقيد ڪرڻ کانسوا ڪا تجويز."

مٿان وري اسان جي ھڪ ٻئي دوست ڪمال اتاترڪ جو 'جھالت خلاف جنگ' وارو قول ونڊيندي ان جھاد ۾ شموليت جي دعوت ڏني. ھڪ تہ 'جنگ' لفظ مونکي زھر لڳندو آھي. ڇو جو اھو اھڙو عمل آھي جنھن ۾ شخص

کان وٺي انسانن جي سماج سميت ھر شي ءِ صرف

تباھ ٿيندي آھي. ڪڏھن بہ تعمير ناھي ٿيندي. انڪري مون کي 'جنگ' جو تصور خوف ڏياريندو آھي. سچ اھو آھي تہ اسان پنھنجي عمر ۾ جنگون رڳو ٻڌيون آھن. نہ ڪا ڏٺي آھي نہ وري لوڙي آھي. اميد تہ بچيل رھنداسين. اسان ڳالھ پئي ڪئي وبا ۾ ٽيوشن جي تہ حڪم ٿيو 'جھالت' جي'وصف' بہ لکو. ھاڻي جڏھن توھان جي ھر راءِ انھن جيڪي پاڻ کي ساڃھ وند سمجھندا ھجن کي ايئن پڙھڻ يا چئجي سمجھ ۾ ئي نہ اچي جيئن اوھان لکيو

آھي تہ 'جھالت ' خلاف ھرقدم کڻڻ کان پھريان اھو

ضرور سوچڻو پوندو تہ نام نھاد پڙھيلن ڳڙھيلن سان ڪيئن مخاطب ٿجي.

ڪورونا خاندان جي ھن ستين ڀاتيءَ vsC2 SvEM پاران

برپا ڪيل ھن ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي 'وبا' جي ڏينھن ۾ ٻارن کي اوپرن ماڻھن کان پري رکڻ جي پٺيان جيڪا حڪمت آھي، ان کي پبلڪ ھيلٿ يا عوامي صحت يا اجتماعي چڱڀلائي چئبو آھي.

اتفاق سان اھو ئي منھنجو ھاڻوڪو شعبو آھي.

ھون ءَ مان ٻارن جي بيمارين جو پڻ مستند ماھر آھيان.

مان پاڻ کي ھن عوامي صحت جي شعبي جو ھڪ

شاگرد، استاد، ماھر ڪاريگر ۽ مزدور سمجھندو آھيان ۽ اھا ئي منھنجي مزدوري يا ڪرت آھي. اڄڪلھ 'وبا' کان

بچڻ لا ءِ زندگيءَ جي مختلف شعبن ۾ ڪم ڪندڙ ڪل

وقتي ڪارڪنن لاءِ تربيتي نصاب ۽ فاصلاتي آگاھيءَ

جي مزدوريءَ سان لڳل آھيان. منھنجي راءِ ۾ ٻارن کي

ٽيوشن پڙھائڻ جو صرف ھڪ ئي مطلب آھي، اھو آھي کين ڪنھن اڻ ڪيل ڏوھ جي سزا ڏيڻ.

ڪڏھن ٿورو ٿڌي دماغ سان سوچيو، اھي ٻار جيڪي صبح جو ساجھر ننڊ مان اٿي ستين بجي گھران نڪري، جھڙي تھڙو حال وڃي اسڪول پھچن ٿا.

الاجي ڇو ھتي ھرڪو ماڻھو ايئن ٿوراءِ ڏئي ڄڻ ھر ٻار کي بھترين سواري، اسڪول ۾ پيئڻ جوپاڻي، ھاجت

ھي لاءِ، اڌ موڪل ۾ کاڌخوراڪ ميسر آھي.

ڪڏھن ڇوڪرين جو بہ سوچيندا ڪريو ٻارھين سال کان انھن جون ضرورتون ئي بنھـ مختلف آھن ۽ جيڪڏھن ٻہ لفظ لکيم تہ نئون ممڻ مچي ويندو.

ھاڻي، اھي ٻار اھو سڀ ڪجھ لوڙي، ساڻا بيحال، ٿڪل ٽٽل جڏھن منجھند جو اڍائين کان ٽين وڳي گھر واپس

اچن ٿا تہ سنگت کي لڳي ٿو ھر ٻار لاءِ گھر ۾ بس

منجھند جي ماني تيار پئي ھوندي آھي.

ھجي، ايئن جو انھن ٻارن کي ڪو ڪلاڪ سوا ننڊ، آرام جي سھولت ھجي ۽ وري شام جو ڪا راند روند جي سھولت يا صحتمند ماحول ھجي جيئن اھي سڄي

ڏينھن جو ٿڪ لاھي نوبنا ٿي وري ٻئي ڏينھن جي

سختين لاءِ تيار ٿين. کين اھو سڀ ڪجھ مھيا ڪرڻ

بدران ڪنھن بند، ٻوساٽيل ڪمري ۾ اسڪول جو مليل

گھرو ڪم ڪرائڻ لا ءِ ٽيوشن جي نالي ۾ جند ڇڏائڻ

لاءِ وري ٽن کان چار ڪلاڪ گھران ڪڍي ڇڏجي،

جيڪي موٽي بالڪل ساڻا بي حال ڪجھ کاڌو نہ کاڌو وڃي بستري ڀيڙا ٿيندا، . سي بہ اھي جن وٽ بسترو

ھوندو. ھون ءَ بہ باقين سان اسان جو ڇا؟

معاف ڪجو انھن ٻارن جو رويو ۽ مستقبل بہ اھڙو ئي ھوندو جو اھي ھر صحتمند صلاح کي 'تنقيد' ۽ بي جا مخالفت سمجھندا.

اھو نہ وسارجو تہ اسان جنھن سماج ۾ رھون ٿا اتي پنجن سالن کان ننڍي عمر جي ھڪ سئو ٻارن مان پنجيتاليھ

ٻار اڳ ۾ ئي پنھنجي عمر جي لحاظ کان ڪوتاھ قد آھن ۽ اھو حشر ڪو نئون ڪونھي، ملڪ ۾ موجود سائنسي

معلومات مطابق سٺ جي ڏھاڪي کان متواتر ٿيندڙ

سروي لڳاتار اھا معلومات ڏيندا رھيا آھن. انھن ٻارن ۾ وڏو ٿي سکڻ، سمجھڻ، سوچڻ ۽ ڳالھ سمجھڻ جي صلاحيت صحتمند ٻارن جي نسبت چاليھ سيڪڙو گھٽ

ھوندي آھي. انھن ئي ٻارن مان اڌواڌ کي تہ وري

مستقبل ۾ ٻار ڄڻڻا بہ ھوندا آھن. مٿان وري سماج ۾ آيوڊين جي کوٽ جيڪا عقل کان وٺي بھتر نسل پيدا

ڪرڻ لا ءِ ھر جاندار بشمول انسان کي گھربل ھوندي آھي.

ھاڻي پنھنجي ٻارن کي ڪيئن بھتر ماحول ڏجي. چڱو ڀلا اسان ھر ٻار کي تہ اھو ماحول نٿا ڏئي سگھئون پر پنھنجي ذاتي ٻارن کي تہ بھتر ماحول مھيا ڪري ڏئي سگھئون ٿا. ان سماجي صورتحال ۾ ٻارن کي زندگيءَ

جا پھريان ھزار ڏينھن. ماءُ جي پيٽ ۾ سنڀرجڻ کان

چوويھين مھيني جي عمر تائين تہ ڄڻ گھڙي گھڙي سھائتا ۽ ڌيان جي ضرورت آھي. مطلب، ماءُ ۽ سندس، ٻار، ٻنھي کي ڌيان، دوا ـ درمل، مناسب کاڌ ـ خوارڪ، پيارـ محبت ۽ بيمارين کان بچڻ جي ويڪسين گھرجي. پنجن سالن جي عمر تائين ٻار کي ڪنھن بہ قسم جي اسڪول ۾ داخل ڪرڻ کان پرھيز ڪرڻ گھرجي.

پنجن کان ستن سالن تائين اھڙي اسڪول موڪلڻ گھرجي جتي اسڪول ۾ صرف ٽي عدد مضمون. مادري ٻولي، حساب ۽سائنس. اھي بہ صرف اسڪول ۾. ڪوبہ

ھوم ورڪ جھڙو عمل ٻارن لاءِ فائديمند ڪونہ ٿيندو،

ٽيوشن تہ بالڪل وساري ڇڏيو.

ستن سالن کانپوءِ جڏھن ٻار اسڪول ۾ ٽئين درجي ۾

پھچن تہ انھن کي پھرين ٽن مضمونن مادري ٻولي، حساب ۽ سائنس کان علاوہ ھر سال ھڪ ھڪ ڪري وڌيڪ مضمون شامل ڪيا وڃن ۽ ڏھن سالن جي عمر مطلب پنجين درجي تائين ڪنھن بہ قسم جو لکت ۾ ھوم ورڪ ڏيڻ ۽ ٽيوشن ڏيارڻ کان بالڪل پرھيز ڪرڻ گھرجي.

ڇھين ڪلاس کان ھوم ورڪ اھو بہ صرف ٽن مضمونن مادري، ٻولي، حساب ۽ سائنس. انکانپوءِ انھن مضمونن ۾ ھر سال وڌيڪ ھڪ ھڪ مضمون جو اضافو ڪجي پر اھو خيال رکجي تہ ھڪ وقت وڌ ۾ وڌ پنج مضمون ھجن، مطلبڪنھن بہ سال ۾ پنجن کان وڌيڪ مضمونن جو ھوم ورڪ نہ ڏجي ـ ٽيوشن کان پرھيز جاري رکجي،

جيڪا ٻارن ۽ سماج جي مجموعي صحت لاءِ بھترين عمل رھندو.

ھاڻي جيڪڏھن چوڌاري نظر ڦيرائيندئو ۽ دنيا جي مختلف ملڪن اندر مروج تعليمي سرشتن ۽ ٻارن کي پاڙھڻ جي طريقن تي نگاھ وجھندئو تہ توھان کي اھو

ڏسي حيرت ٿيندي تہ اسڪول کان وٺي يونيورسٽين تائين پنجن مضمونن ۽ بنيادي مضمونن جي بندش تي عمل ٿئي پيو. ايستائين جو يونيورسٽيون بہ پنھنجي گريجويٽ پروگرامن ۾ ھڪ سال ۾ وڌ کان وڌ پنج مضمون پاڙھن ۽ پڙھائن ٿيون.

اچو تہ پنھنجي ٻارن کي سندن ٻالڪپڻي سان روشناس ڪرايون.

# وبا جا ڏينھن

وبا جي ڏينھن ۾ ڪم دوران ھٿن کي صاف رکڻ، ھر وقت دفتر يا درسگاھ ۾ ھڪ ٻئي کان ٽن فوٽن جي فاصلي تي رھڻ، . کنگھ يا نڇ اچڻ وقت ٺونٺ سان نڪ ۽ وات کي ڍڪڻ تمام ضروري آھن. ياد رھي اسان عالمي 'وبا ' جي حالت ۾ آھيون. 'بوا' اڃا اسان تان ٽري ڪونھي.

پنھنجو ۽ پنھنجي دوستن، ساٿين، ھم ڪلاسين ۽

گھرڀاتين جو خيال رکڻ تمام سٺو عمل آھي، پر اھو ڌيان رکجو تہ ڪنھن بہ نالي وارو اھڙو ڪوبہ ڪيميائي

مادو جنھن کي پاڻيءَ ۾ ملائي ھٿ ڌوئڻ يا ھٿن تي

ڦونھارو ڪرڻ سان ڪورونا خاندان جي ھن نئين وائرس سميت ڪنھن بہ وائري تي ڪوبہ اثر ڪونہ ٿيندو.

سڀ کان بھتر طريقو صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ آھي. صابڻ ۾ موجود ڪيميائي مادو وائرس جي ٻاھرين چرٻي نما کل يا خول کي ڳاري ڇڏي ٿو ۽ وائرس اڳتي بيماري ڦھلائڻ واري پنھنجي خصلت کان نحروم ٿي وڃي ٿو. جيڪڏھن صابڻ ۽ پاڻي ميسر ڪونھي تہ ستر سيڪڙو الڪوحول وارو محلول ڪتب آڻيو. جنھن کي الڪوحل

بيسڊ ھينڊ رب چيو وڃي ٿو. اھو پاڻياٺو يا جيليءَ جھڙو

ھوندو آھي جنھن ۾ نہ نظر، ايندڙ وائرس، جيون ۽

جيتامڙن کي تلف ڪرڻ انھن جي تعداد کي گھٽ ڪرڻ

جي صلاحيت ھوندي آھي. اڪثر ڪري انھن ۾ بنيادي مادو ايٿائيل الڪوحول ھوندو آھي جنھن کي عام طور، 'ايٿنول' بہ چيو ويندو آھي. انھي ھٿن تي ملڻ واري محلول کي سينيٽائيزر بہ چيو ويندو آھي. سينيٽائيزر

ڪنھن بہ ريت صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ھٿن ڌوئڻ جو بدل

ڪونھي پر جتي ھر وقت ۽ گھڙي گھڙي ھٿ ڌوئڻ

ممڪن نہ ھجي يا پاڻي ميسر نہ ھجي اتي ڪارائتو

متبادل آھي. محلول جي لپ ڀري پنھنجي ٻنھي ھٿن تي ٽيھن سيڪنڊن تائين( جيستائين ماڻھو ھڪ کان ٽيھ ڳڻي( چڱي نموني مھٽجي جيئن ھٿن جون تريون، پـ9ٺ، آکريون، آڱرين جون وٿيون، ننھن وغيرہ مطلب پورا ھٿ مڪمل طور آلا ٿي وڃن ۽ محلول مھٽڻ سان اڏامي وڃي ۽ ھٿ خشڪ محسوس ٿين. جڏھن بہ ڪو

سينيٽائيزر خريد ڪجي تہ اھو خيال ڪجي تہ ان ۾

الڪوحول جو مقدار يا طاقت ستر سيڪڙو آھي. گھٽ وڌائي جي صورت ۾ محلول جو موثر ھجڻ مشڪوڪ ٿي وڃي ٿو. ان ڪري ھميشہ ستر سيڪڙو طاقت وارو الڪوحول جو سينيٽائيزر خريد ڪرڻ گھرجي.

ياد رھي تہ ھي الڪوحول جيڪو ھٿن تي ملي وائرس

کان بچاءَ طور استعمال ٿئي ٿو اھو گھتي واري

الڪوحل جيڪو پيئڻ جي ڪتب ايندو آھي، ان کان

بالڪل الڳ ڪيميائي مادو آھي.

# ڪووڊ ـ ۹۱ ۽ ق zو ¸ت مدافعت

جاندارن ۾ جڏھن ڪا بہ بيماري ٿيندي آھي تہ انھن جي جسم ۾ موجود فطري بچاءَ جو نظام حرڪت ۾ ايندو آھي. ان حرڪت جي نتيجي ۾ جسم ۾ جيڪي تبديليون

اينديون آھن ۽ نيون رتوبتون جڙنديون آھن، اھي ان

جاندار کي ساڳيءَ بيماريءَ کان ٻيھرمتاثر ٿيڻ کان

مڪمل تحفظ فرھم ڪنديون آھن جيڪڏھن مڪمل تحفظ نہ بہ فراھم ڪري سگھيون تہ ان جي شدت کي گھٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿينديون آھن. ان فطري نظام يا صلاحيت کي 'قوت مدافعت' يا بچاءَ جي سگھہ )اميونٽي( چئبو آھي. ان عمل ۾ جيڪي رتوبتون جڙنديون آھن انھن کي ' اينٽيباڊيز' چيو ويندو آھي.

عام طور ڪنھن وائرس جي ڪري پيدا ٿيندڙ بيمارين جھڙوڪ پوليو، ماتا، ارڙي، zمليءَ ۾ انسان جو دفاعي

نظام اھڙي سگھہ حاصل ڪري وٺندو آھي. ھي نئون سارس - ڪوو 2- وائرس جنھن ڪووڊ ـ ۹۱ نالي بيماريءَ جي وبا برپا ڪئي آھي، ان متعلق روزاني ڪي نہ ڪي نيون خصوصيتون يا نوان پرڪار ظاھر ٿين ٿا، انھن مان سڀ کان وڌيڪ ھيانءَ ڏاريندڙ انڪشاف اھو ٿيو آھي تہ تحقيق جي نتيجي ۾ اھو معلوم ٿيو آھي تہ ھن بيماريءَ مان چڱو ڀلو ٿي ويل فردن ۾ اھي اينٽيباڊيز

ڪي چار يا پنج مھينا موثر رھن ٿيون. انکانپوءِ انھن اينٽيباڊيز جو مقدار يا تعداد انساني جسم ۾ ھن وائرس کان محفوظ رکڻ جيترو نٿو بچي. اھاصورتحال ھن

وائرس کان بچاءَ لاءِ ٺھندڙ ويڪسين جي ڪوششن لاءِ

ڪا سٺي خبر ڪونھي. ڇو تہ ويڪسين بہ گھڻي ڀاڱي

جسم جي انھيءَ صفت، دفاعي نظام تي ڀاڙيندي آھي.

ھونءَ تہ ڪجھہ دعوائون اھي بہ آھن تہ دفاعي نظام جي

ھڪ ٻئي عنصر 'ٽي سيل' پيدا ڪرڻ لاءِ ويڪسين

ٺاھيندڙ سائنسدان پاڻ پتوڙي رھيا آھن.

ان سڄي صورتحال ۽ سائنسي تحقيقي معلومات کي سامھون رکندي اھو فيصلو ڪرڻو پوندو تہ ھن وبا سان منھن ڏيڻ جيموجود معلومات جھڙوڪ ھڪٻئي کان ٽن فوٽن جي وٿي ڪرڻ، ماسڪ جو استعمال، کنگھڻ يا ڇڪ ڏيڻ جي تميز، صابڻ سان ھٿ ڌوئڻ ۽ انبوھن کان پاسيرو رھڻ واري نسخي تي عمل ڪرڻ جي ڀرپور

ڪوشش ڪري، انھن سڀني کي نئين سماجي روئيي

طور لاڳو ڪرڻ جا طور طريقا اختيار ڪجن يا وري

ويڪسين جي انتظار ۾ ويھي دنيا ۾ ٿيندڙ اقتصادي

اٿل پٿل کان اکيون پوري ڇڏجن.

ھتي اھو بہ ياد رکڻ گھرجي تہ سنڌ ۾ l171 کان عوام جي ملڪيتي يا سرڪاري بيمارين کان بچاءَ جي Rcn

پروگرام تحت اسان جي سئو ٻارن مان صرف 22 کي

ويڪسين پھچائي سگھيا آھيون يا ايئن چئجي تہ رڳو

22 سيڪڙو ماڻھن ان سھولت جو استعمال ڪيو آھي.

جڏھن تہ ھن وبا واري بيماري ڪووڊ ـ l1 لاءِ ميسر

سائنسي ڄاڻ مطابق گھٽ ۾ گھٽ اسي سيڪڙو فرد يا آبادي جڏھن ويڪسين ٿي ويندي تڏھن ھن بيماريءَ تي ضابطو ايندو.

انھي سڄي صورتحال ۽ سائنسي ڄاڻ جي روشنيءَ ۾ شايد ويڪسين کان وڌيڪ فائديمند طريقو سماجي

روئين ۾ بھتري آھي. اسان سڀني کي سماج جي

اجتماعي چڱ ڀلائيءَ لاءِ ھٿ ۾ ھٿ ڏئي ھڪٻئي جو سا ٿ ڏيڻو پوندو جيئن ھن وبا مان جند ڇڏائي سگھجي.

# سرڪس ۾ ڦاٿل

عالمي وبا جي ڏينھن ۾ رڳو وائرس ھجي تڏھن بہ ڪا گھٽ مصيبت ڪونھي. ھتي اسان تہ وري عجيب قسم جي سرڪس ۾ ڦاٿل آھيون .

جن کي وائرس، بيڪٽيريا ۽ پئراسائيٽ ۾ فرق جي خبر ڪونھي، انھن عالمن کي بہ منھن ڏيڻو آھي

ٻارن لاءِ اسڪول صرف 3 ڪلاڪ ھجڻ گھرجي. ايئن

ڪرڻ سا ن رسيس ڪرڻ جي ضرورت نہ پوندي اڌ ٻا ر 08:00 کان ll:66 تائين اچن

باقي اڌ ll:26 کان 62:26 تائين اچن ھر پيرڊ 45 منٽن جو ھجي

جن استادن، ٻارن يا اسڪول جي عملي کي ماسڪ سان

ساھ کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي ھجي. انھن جو جوڳو علاج

ڪرايو وڃي

ڳالھائڻ وقت ڪلاس ۾ استادن کي، ماسڪ لاھڻ نہ

گھرجي ڇو تہ انوقت وائرس جي ڦھلجڻ جو سڀ کان

وڌيڪ خطرو ھوندو آھي. انڪري استادن جي جوڳي

تربيت ڪرڻ گھرجي

ماسڪ پائڻ لاءِ استعمال ڪرڻ گھرجي رڳو ڏيکارڻ

مناسب ڪونھي

# سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ

ڪورونا وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ ـ 19 جي عالمي وبا، اڃا ٽري ڪونھي. دنيا انھي وبا کي لوڙي پئي. ٻارن کي بازار يا اسڪول صرف گھر جا ھٿ جا ٺاھيل سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ پارائي موڪليو

سرجيڪل ماسڪ جيڪڏھن ھر ڪنھن يااسڪولي ٻارن کي پارائڻ شروع ڪنداسين تہ اھي صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ عملي کي بہ ميسر ڪونہ ٿيندا

ياد رھي تہ سرجيڪل ماسڪ جي عالمي پيداوار صحت سان لاڳاپيل فردن جي گھرج کان گھٽ آھي

# مشتري ھوشيار باش

سنڌ حڪومت لازمي ماسڪ پائڻ جو حڪمنامو جاري ڪيو آھي ۽ نہ پائڻ وارن تي پنج سئو روپيا ڏہڊ پڻ رکيو آھي. حڪمنامي ۾ اھو ڪٿي بہ ڄاڻايل ڪونھي تہ ماسڪ ڪھڙو پائبو.

منھنجي ناقص راءِ ۾ عام کي سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پائڻ گهرجي، جنھن کي گهر ۾ ڌوئي ٻيھر بہ استعمال ڪجي.

اسڪولن ۾ بہ ٻارن کي ميڊيڪل ماسڪ پارائي موڪليو ٿو وڃي، جن جي مجموعي پيداوار ملڪ، جي صحت

ڪارڪنن لاءِ گهربل مقدار کان بہ گهٽ آھي. انھي

صورت ۾ ڪٿي بيھنداسين ڪنھن کي ڪو اسو ئي

ڪونھي. انھن ٻارن کي بہ گهر ۾ ٺاھيل سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پارائڻ گهرجي، جنھن کي گهر ۾ ڌوئي ٻيھر بہ استعمال ڪجي.

صحت جي عالمي اداري طرفان پاڪستان جي اڄوڪي

ll نومبر 2626 واري وبا جي روزنامچي ۾ جيڪا

صورتحال ٻڌائي وئي آھي، اھا ڳنڀير آھي، ھتي سنڌ جي

بگڙجندڙ منظرنامي خاص ڪري حيدرآباد ۾ 7.2% ۽

ڪراچيءَ ۾ 7.2% جي شرح سان شامل ٿيندڙ نون

مريضن، انھن ٻنھي شھرن جي صورتحال انتھائي ڳڻتي جوڳي بڻائي ڇڏي آھي.

ھتي حيدرآباد، شھر ۾ جيڪڏھن بازر ۾ نڪرو يا ڪنھن آفيس ۾ وڃو تہ ايئن ٿو لڳي جھڙو ھتي تہ وبا جي ڀڻڪ بہ ڪونھي پھتي.

وڏن دڪانن ۽ بئنڪن تي وري سينيٽائيزر بدران ڊيٽول مليل پاڻيءَ جو ڦوھارو در تي جهليو بيٺا آھن. اڄ تہ ھڪ مشھور برانڊ جي دڪان وارن پاڻي مليل سينيٽائيزر جو منھنجي ھٿ تي اسپري ڪيو. مون تہ مينيجر کي سٺي ڇنڊ پٽي پر باقي گراھڪن انھي غيرمعياري محلول سان پئي ھٿ مليا. اھي پرڪار رھيا تہ ھن وبا جي عالم ۾ گهڻن گهرن کي ھٿ ملڻا پئجي ويندا.

ساڳو حال شھر جي اسپتالن جو آھي. عجيب ھجوم جن کي ڪا پرواھ ئي ڪونھي جھڙو شھر گهمڻ آيا ھجن. وارڊن ۾ داخل مريضن جا ملاقاتي جھڙو ڪنھن ھوٽل

تي آيا ھجن، نہ ڪو انتظان، نہ ڪو طريقو.

تعليمي ادارن جو ڪھڙو حشر آھي، اھو بہ ڪنھن کان ڳجهو ڪونھي.

وبا جي ھن مشڪل گهڙيءَ ۾ ٻئي ڌريون سرڪار توڻي عوام بالڪل ڄڻ لاتعلق بڻيل آھن. جڏھن اسان سڀني کي اھو ڀلي ڀت معلوم آھي تہ بچاءَ جي ذميواري رڳو

ڪنھن حڪومت يا وري فرد جي ڪونھي. سڀني کي پنھنجو پنھنجو فرض نڀائڻو پوندو.

ڪجهہ فيصلا ۽ سھولتون حڪومتن جي ذميواري آھي ۽ ڪجهہ فردن جي.

ٻنھي ڌرين کي ھڪ ٻئي جي مدد ڪرڻي پوندي. حڪومتي سطح تي:

① مرض جي تشخيص يا test جي سھولتن ۽ نظام کي بھتر بنائڻ جي اشد ضرورت آھي.

② جن ماڻھن ۾ مرض جي تشخيص ٿئي، انھن کي باقي صحتمند فردن بشمول سندن خاندان کان الڳ ٿلڳ يا isolate ڪرڻ جو جوڳو بندوبست ڪرڻ گهرجي.

③ بيمارن جي بھتر طبي سھائتا ڪرڻ گهرجي.

④ بيمار سان رابطي ۾ آيلن کي ڳولھڻ tracing contact

۽ حدو quarantine ڪرائڻ جو مناسب بندوبست ڪرڻ

گهرجي.

⑤ عوام کي بدلجندڙ صورتحال متعلق بروقت آگاھي ڏيڻ گهرجي.

⑥ عوام کي فيصلي سازيءَ جي عمل ۾ شامل ڪرڻ گهرجي.

⑦ رابطيڪاري کي سائنسي انداز، ۾ منظم ڪرڻ

گهرجي.

⑧ عوام جي خدشن کي ڪن لائي ٻڌڻ گهرجي ۽ انھن کي حل ڪرڻ ڪاءِ جوڳا انتظام ڪرڻ گهرجن.

⑨ افواھن ۽ غلط معلومات کي منھن ڏيڻ لاءِ

منصوبابندي ڪرڻ گهرجي.

فردن طرفان:

❶ سماجي وٿيءَ جو رواج عام ڪرڻ گهرجي.

ھڪ ٻئي کان گهٽ ڻ گهٽ 2 فوٽن يا ھڪ ٻانهن جيتري

وٿي سان سفر ڪرڻ، ھلڻ، گهمڻ، ويھڻ، بيھڻ يا

خريداري وغيرہ ڪرڻ گهرجي.

❷ سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پھرڻ گهرجي. ❸ ھٿن جي صفائي رکڻ گهرجي.

❹ نڪ، وات ۽ اکين کي آڱريون يا ھٿ لائڻ جي عادت ختم ڪرڻ گهرجي.

❺ کنگهہ يا نڇ اچڻ جي وقت احتياط ڪرڻ. صاف

ڪپڙو، ٽشو پيپر يا ٺونٺ جو استعمال ڪرڻ گهرجي.

❻ ھر ھنڌ ٿڪون اڇلائڻ جي عادت ختم ڪرڻ

گهرجي..ڪورونا-

# ڪووڊ ـ ۹۱ جي 'پي سي آر' وسيلي تشخيص

ڪووڊ ـ ۹۱ جي بيماري جنھن ھيءَ ھلندڙ عالمي وبا برپا

ڪئي آھي، ان جي ھجڻ جي پڪ ڪرڻ لاءِ جيڪا

ليبارٽري مان تشخيص يا ٽيسٽ ڪرايون ٿا ان کي 'پي سي آر ـ ٽيسٽ' چيو ويندو آھي. ان ٽيسٽ وسيلي سارس

ـ ڪوو۲ نالي ڪورونا وائرس جي نڪ يا ڳلي ۾

موجودگيءَ جي جانچ ڪئي ويندي آھي.

ھيءَ ٽيسٽ انتھائي اعتبار جوڳي تشخيص آھي. جنھن

کي سائنس جي زبان۾ specific ڪوٺيو ويندو آھي.ھونءَ

تہ سائنس ۾ سئو سيڪڙو صحيح ھجڻ جا امڪان نہ

ھجڻ برابر ھوندا آھن، پر ھيءَ اھڙي ٽيسٽ آھي جنھن ۾ غلطيءَ وچان 'مثبت' يا پازيٽو ھجڻ جو امڪان نہ ھجڻ جي برابر ھوندو آھي. ھا غلطيءَ مان 'نيگيٽو' رزلٽ ٻن کان ڇويھ سيڪڙو اچي سگهي ٿي. جڏھن تشخيص جو نتيجو اھو ٻڌائي تہ ورتل نموني مان وائرس جو گهربل تعداد نہ مليو ۽ وائرس ھجڻ جو امڪان 'نہ' جي برابر آھي تہ سائنسي تحقيق جي نتيجي ۾ سامھون آيل سببن تي بہ ڌيان ڏيڻ گهرجي.

ھيٺ اھي حالتون بيان ڪبيون جن ۾ ورتل نموني مان وائرس ملڻ جا امڪان گهٽ يا نب ھجڻ جهڙا ھوندا آھن ① ورتل نموني ۾ وائرس جي موجودگي ۽ تعداد جو بيماريءَ جي مدت سان سڌو سنئون لاڳاپو آھي.

② نمونو ڪٿان ورتو ويو آھي ھيئن نڪ مان ورتل نموني ۾ ڳلي واري نموني جي مقابلي ۾ مثبت ھجڻ جا امڪان وڌيڪ ھوندا آھن.

③بيماريءَ جون علامتون ظاھر ٿيڻ سان ٽيسٽ جي

مثبت اڇڻ جا امڪان گهٽبا ويندا آھن.

④مريض کان نمونو حاصل ڪرڻ کانوٺي ليباريٽري

تائين پھچائڻ واري عمل ۾ گرمي پد، انساني غفلت وغيرہ بہ مثبت نہ اچڻ جي سببن ۾ شامل آھن

⑤ علامتون ظاھر ٿيڻ جي چوٿين ڏينھن مثبت ھجڻ جا امڪان سئو سيڪڙو مان گهٽجي ستر سيڪڙو ٿي ويندا آھن.

⑥ علامتون ظاھر ٿيڻ جي پنجين ڏينھن مثبت ھجڻ جا امڪان چاليھہ سيڪڙو ٿي ويندا آھن.

⑦علامتون ظاھر ٿيڻ جي اٺين ڏينھن مثبت ھجڻ جا امڪان ويھہ سيڪڙو ٿي ويندا آھن.

⑧علامتون ظاھر ٿيڻ جي نائين ڏينھن کان وري مثبت ھجڻ جا امڪان وڌڻ شروع ٿيندا آھن جيڪي ايڪويھہ سيڪڙو ٿي ويندا آھن.

⑨ علامتون ظاھر ٿيڻ جي ايڪويھين ڏينھن تي مثبت ھجڻ جا امڪان ڇاھٺ سيڪڙو ٿي ويندا آھن.

انھي حالت ۾ مريض ۾ موجود علامتون، انھن جي شدت

۽ ٻيون معروضي حالتون معالج کي صحيح تشخيص

ڪرڻ ۾ سھائتا فراھم ڪنديون آھن.

جيڪڏھن ڪنھن بہ فرد جي 'پي سي آر' ٽيسٽ ھڪ دفعو منفي آئي تہ ٻيھر مثبت اچڻ جو امڪان بالڪل نہ ھجڻ

اسپتال جي

پنھنجي

معالج کي

پر پوءِ بہ

آھي.

برابر

پاليسي يا ملڪي ھدايتن پٽاندڙ فيصلو ڪرڻ گهرجي. ياد رھي تہ ھي ٽيسٽ نہ رڳو مھانگي آھي پر عالمي وبا جي ڪري ملڪن کي ان لاءِ گهربل ڪيميائي مادا خريد ڪرڻ ۾ پڻ ڪيتريون ئي رنڊڪون ۽ ڏکيائيون آھن. انڪري جڏھن معالج تجويز نہ ڪري تہ پاڻ ھرتو ھروڀرو تشخيص ڪرائڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.

# سائنس ۽ اعتقاد

جنھن سماج ۾ سائنس جو مقابلو اعتقاد، جھالت ۽

مالي مفادن سان ٿيند و تہ ويچاري سائنس جتي شخصي

صحت، طب، عوامي صحت ۽ صحتمند رجحانن جو

ٽڪراءَ ٿيندو تہ ويچارا صحتمند رجحان!!!

# وبا، ۾ جيئڻ جا جتن

اڄ ۹۱ نومبر ۲۱۲۱ ڪووڊ ـ ۹۱ جي عالمي وبا جو وچور. ڪجهہ ھن ريت آھي ـ ـ ـ

جملي پنج ڪروڙ چوڏنھن لک ست ھزر نو سئو نوي انسان ان بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيا آھن. انھن بيمارن مان:

ــ ٽي ڪروڙ ايڪھٺ لک نوانوي ھزار پنج سئو اڻويھہ صحتياب ٿي ويا.

ــ ٻارھن لک ايڪھتر ھزار اٺ سئو پنجونجاھہ اجل جو شڪار ٿيا.

اڄ جي تاريخ ۾ پوري دنيا اندر ھڪ ڪروڙ اڻيتاليھ لک ڇٽيھ ھزار ڇھہ سئو سورھن مريض موجود آھن. انھن مان چورانوي ھزار ۽ ايڪٽيھہ شديد بيمار آھن ۽ زندگيءَ سان جهيڙين پيا.

انھي حساب سان دنيا جي ۷۱۹۴ سيڪڙو آبادي ڪووڊ ـ ۹۱ نالي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي.

انھن مان ۲۱۴۱ سيڪڙو گذاري ويا.

مرڻ وارن جو دنيا جي آباديءَ مان تناسب ۱۱۱۹۷ سيڪڙو آھي.

ھاڻي خبر ناھي ڪجهہ سنگت کي اھا جنگ ڪٿي ٿي نظر اچي.

ڊاڪٽر عبدالرح من پيرزادي جو تعلق

ضلعي لاڙڪاڻي جي ڳوٺ حاجي لعل

بخش شيخ، ٻلھڙيجيءَ سان آهي ڊاڪٽر

صاحب چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج،

لاڙڪاڻي مان ايم بي بي ايس، لياقت

ميڊيڪل ڪاليج، . ڄامشوري مان ڊي سي ايڇ ۽ ھيلٿ سروسز اڪيڊمي قائد اعظم يونيورسٽي، اسلام آباد مان پبلڪ هيلٿ ۾

ماسٽرس ڪئي آهي. پاڻ هن وقت آزاد ڪنسلٽنٽ طور ڪم ڪري رهيا آهن.

ڊاڪٽرصاحب نهايت قابل ۽ سنجيدا پبلڪ هيلٿ پروفيشنل آهي.

پاڻ لاڳيتو صحت جي مسئلن خاص طور تي ماءُ ۽ ٻار جي

صحت، وچڙندڙ بيمارين کان بچاءَ ۽ احتياطي تدبيرن، ٽڪن

جي مڪمل ڪورس کي پڻ سنڌيء ۾ ترجمو ڪري فيس بڪ تي عوام جي لاڀ لاءِ رکندا رهن ٿا.

ڪووڊ۹۱- جي هن عالمي وبا واري حالت ۾ پڻ ذميواري

محسوس ڪندي سڄي دنيا ۾ ڦهليل بيماريءَ کان بچاءَ جون اهم تدبيرون عوام لاءِ تجويز ڪيون آهن. هر ماڻهو کي هي پڙھڻ

هنن محنتن

گهرجي ۽ ڪاپي پاڻ وٽ محفوظ به رکڻ گهرجي . لاءِ ڊاڪٽر عبدالرح من پيرزادي کي جس هجي.

رخسانہ پريت چنڙ

حيدرآباد