وبا جا ڏينهن

عبدالرحمٰن پيرزادو

PROSE by PIRZADO ©

Book No.03

Title: Waba Ja deenhan

Writer: Abdul Rehman Pirzado

Preface: Hameed Soomro

Back Title: Rukhsana Preet Channar

Composer: Abdul Rehman Pirzado

Hyderabad

Novemberr 2020

© Abdul Rehman Pirzado

فهرست

ڪورونا جي عالمي وبا ۽ سنڌ جو ڪيس 6
آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي ايندين آهن. 21
ڪورونا وائرس 24
ڪورونا وائرس ڇا آهن؟ 24
ڪورونا وائرس جون لڇون 24
ڪورونا وائرس جا قسم 24
ڪووڊ ـ ١٩ وائرس 25
هي وائرس ڪيئن ڦهلجي ٿو 26
انساني جسم کان ٻاهر ڪيتري دير موثر رهي ٿو 26
نشانيون يا علامتون 27
ڪووڊ ـ ١٩ ۽ موسم جو اثر 27
بچاءَ جا اُپاءَ 27
لاڪ ڊائون 30
سماجي وٿي ڪرڻ 30

الڳ ٿلڳ يا ڌار ڪرڻ 31
اڪيلو ڪرڻ 32
وبا کان عالمي وبا تائين 33
ايران کان واپس آيل زائرين 35
ڪورونا جي وبا ۽ سنڌ 37
لِڪُ لڪڻ 39
ڪوارنٽائين سينٽر 40
صلاح 42
ڪووڊ - ١٩ ۽ سنڌ جون يونيورسٽيون 43
ڪووڊ - ١٩جي وبا بابت افواھ 45
نوان چرچا 51
ڪووڊ -١٩ وائرس ۽ سماجي حڪمت عملي 53
ڪووڊ -١٩ ۽ مشڪريون 56
ٻَوا ۾ ڀلائي 59
غير محفوظ ڪيميائي مادا ڇو ناھيون 60
ڪووڊ - ١٩ جي وائرس تي موسم جو اثر 61
شل ڪو مت ڏئين 63
ڪووڊ - ١٩ جي عالمي وبا ۽ علاجن جا افواھ 64
بيماري يا عذاب 67

سوچجو 69
سائنس، سياست ۽ ڪاروبار 71
پورائيءَ جا پال 75
ڪووڊ - ١٩ ۽ فرمائشي پروگرام 78
عالمي وبا ۽ ااحوال 79
بازر جو خير آ 82
ڪوروناوائرس ۽ ٻوٽاڙو 83
وبا جي ڏينهن ۾ گهر ۾ هجڻ 84
وبا ۾ ٽيوشن 86
وبا جا ڏينهن 93
ڪووڊ - ١٩ ۽ قوَتِ مدافعت 96
سرڪس ۾ قاتل 99
سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ 101
مشتري هوشيار باش 102
ڪووڊ - ١٩ جي 'پي سي آر' وسيلي تشخيص 107
سائنس ۽ اعتقاد 110
وباء ۾ جيئڻ جا جتن 111

ڪورونا جي عالمي وبا ۽ سنڌ جو ڪيس

ڪورونا، وبا جنهنجي دنيا سميت پاڪستان ۾ بيءَ نئين لهر آدم بُو آدم بُو ڪندي گهرن ۾ داخل ٿي آهي انجي شُروعات گُذريل سال ڊسمبر جي آخر ۾ چين جي شهر ”وُوهان“ مان ٿي ۽ ڏسندي ڏسندي سموري دنيا ۾ ڦهلجي ويئي ۽ اها وبا ئي ٻُڌڻ ۾ پيو اچي ته ڊونالڊ ٽرمپ جي 3 نومبر تي ٿيل صدارتي چونڊ ۾ شڪست جو ڪارڻ به بڻي آهي چو ته ڊونالڊ ٽرمپ به ڪورنا کي عام رواجي فلُو سڏيندي سماجي دُوري جو مذاق اُڏايوهيو ۽ نتيجي ۾ لکين آمريڪي شهري موت جي منهن ۾ هليا ويا.

اها وبا ، بَوا بڻجي جڏهن ڦهلجي ويئي ۽ سموري دنيا جا ماڻهو گهرن تائين محدُود ٿي ويا تڏهن چيو پئي ويو ته هي دُنيا هاڻي ڪورونا کانپوءِ جي دنيا هوندي جنهن ۾ گهڻو ڪُجهه ساڳيو نه هوندو. انهي مفروضي جو تعين ته عالمي وبا جي خاتمي کانپوءِ ئي ڪري سگهبو ليڪن هن وقت دنيا انهي وبا مان جان ڇڏائڻ ۾ پوري آهي.

انهي عالمي وبا تي سنڌ جي ناماري پبلڪ هيلٿ اسپيشلسٽ عبدالرحمٰن

پيرزادي جو بلاگن تي مُشتمل ڪتاب ”وبا جا ڏينهن“ ئي پنهنجي گُفتگُو جو موضوع آهي.

ڪورونا جڏهن چين جي شهر ووهان مان شروع ٿيو ته ڏسندي ڏسندي يورپ، ڏور اوڀر ايشيا ، ايران، آمريڪا سميت پوري دنيا ۾ ڦهلجي ويو.هن وقت تائين انهي بيماري ۾ متاثر ماڻهن جو انگ پنج ڪروڙ، اناويهه لک ٻاونجاهه هزار ڪان مٿي آهي جن مان ذري گهٽ ساڍا ٽي ڪروڙ ماڻهو چڱا ڀلا به ٿي چڪا آهن جڏهن ته انهي بيماري تيرهن لک جانيون ورتيون آهن. دنيا ۾ سڀ کان گهڻا مريض به ڪروڙ ستاويهه لک ڪان مٿي صرف آمريڪا ۾ آهن جڏهن ته دنيا ۾ سڀ ڪان وڌيڪ موت به آمريڪا ۾ ئي ٿيا آهن. يورپ انهي وبا ڪان متاثر ٿيو اهم خطو آهي جتي ذري گهٽ ڏيڍ ڪروڙ ماڻهو متاثر ٿيا آهن. ڀارت ۾ انهي وبا ۾ ذري گهٽ ٨٨ لک جڏهن ته برازيل ۾ ڪورونا ڪيسن انونجاهه لک جي لڳ ڀڳ آهن.

پاڪستان ۾ ڪورونا جا ٽي لک ٻاونجاهه هزار ڪان وڌيڪ ڪيس آهن جڏهن ته ٧ هزارڪان وڌيڪ ماڻهو موت جو ڪاڄ بڻجي چڪا آهن.سنڌ ڪورونا جي مرض

۾ پاڪستان جو سڀ کان وڌيڪ متاثر صوبو آهي جنهن ۾ مُتاثر ماڻهن جو انگ ڏيڍ لک کان وڌي ويو آهي جڏهن تہ ملڪ ۾ مرڻ وارن جو سڀني کان گهٽو تعداد ٿي هزار جي لڳ ڀڳ بہ سنڌ ۾ ئي آهي ۽ اڄڪلھ ملڪ ۾ جيڪا ڪورونا وبا جي ٻي لهر ايري آهي انھ۾ بہ مثبت ڪيسن جو تناسب بہ سڀ کان گهٽو سنڌ ۾ آهي. سنڌ ۾ ١٣ آڪٽوبر ٢٠٢٠ تائين مرض جي لاٿ دوران روزانہ ڪيسن جو تعداد ٢٠٠ جي لڳ ڀڳ هيو جڏهن تہ تازي لهر ۾ ١٢ نومبر جي ڏينهن ٩٧٩ مثبت ڪيسن جو انگ ٻڌائي ٿو تہ اها وبا انتهائي خوفناڪ رفتار سان وڌي رهي آهي.گُذريل مهيني جي وچ ڌاري ملڪ ۾ ڪورونا جي متحرڪ ڪيسن جو تعداد صرف 5 هزار هيو جيڪو هن وقت 25 هزار تي پهچي ويو آهي. اها اسان سڀني جي خوش نصيبي آهي تہ سوشل ميڊيا ۽ واٽس اپ گروپن تي ڪورونا متعلق ڪارئتي ۽ وقتائتي ڄاڻ ڏيڻ۽حاصل ڪرڻ جو اهم ذريعو عبدالرحمٰن پيرزادو آهي. جيستائين چينل ڏسجي خبرون ٻُڌجن ۽ ڏسجن سوشل ميڊيا تي عبدالرحمٰن جي ڪورونا اپڊيٽس اڳ ئي موجود هجن ٿيون.

ڪورونا جي وبا متعلق جيترا وات اوتريون ڳالهيون آهن اتي جيترا ملڪ اوتريون انهي بيماري جي ويڪسين ناهڻ جون دعوائون بہ آهن ليڪن انهي بيماري جي وئڪسين هن وقت بہ خلق خدا جي پلي لاءِ عام نہ ٿي آهي.انهي بيماري متعلق ڄاڻ ڏيڻ ۾ عالمي ملڪي ميڊيا وسان ڪين گهٽايو آهي ۽ ائين ئي هن ملڪ ۽ سنڌ حُڪومت بہ ڪوششون ورتيون آهن ليڪن سنڌ ۾ ڪورونا جي بُحران دوران فيبروري ۾ انهي مرض جي ملڪ ۾ وارد ٿيڻ کان اڄ تائين مُنڌل ماڻهوءَ کي واٽ لائڻ ۾ جيڪو ڪردار پبلڪ هيلٿ اسپيشلسٽ عبدالرحمٰن پيرزادو ادا پئي ڪيو.انهي وبا دوران سوشل ميڊيا تي عبدرحمان جا بلاگ ڪافي پاپولر رهيا .

ڪتاب"وبا جا ڏينهن" ۾ شامل بلاگ توڙي جو ايترا گهٽا ڪونهن ليڪن اهي انهي وبا جي نالي ۾ بوا کان بچائڻ ۽ انجي ڄاڻ ڏيڻ ۾ انتهائي ڪارآمد ثابت ٿيا آهن.انهن بلاگن ۾ ٻُڌايل آهي تہ ڪورونا ڇا آهي ،انهي جون لِڇون ڪيتريون آهن ،انهيءَ مرض جون علامتون ڪهڙيون آهن اهو ڦهلجي ڪيئن ٿو،انهي جو علاج آهي يا نہ، انهي جو بچاءُ ڪيئن ممڪن آهن.انهي تي موسمن

جو اثر ٿئي ٿو يا اهي ڳالهيون صرف ڏُکا آهن. ڪورونا جي سلسلي ۾ سماجي دُوري ۽ لاڪ ڊائون ڪيترو موثر ذريعو آهي.ماسڪ پائڻ ڇو ضروري آهي ۽ انهي ڪي پائڻ جي لاءِ ڪو خاص مهل يا موقعو آهي يا انهي ڪي گهر ۾ به پائڻ ضروري آهي جتي گهر ڀاتين سان هر وقت گهر ۾ گڏ گُذارجي ٿو.

ڪورونا وائرس ڪيئن عام وبا کان عالمي وبا ۾ تبديل ٿيو آهي ۽ اهو ختم به ٿيندو يا ايڊز،ڊينگي ۽ هيپاٽيٽس جيان هاڻي اسان سان گڏئي انڪي رهڻو آهي.ان قسم جي انيڪ سوالن جا جواب هن ڪتاب ۾ موجود آهن.

ڪورونا جي وبا دوران ”ڪوارنٽائين سينٽر“ ۽ ” آئسوليشن سينٽر“ ناهيا ويا اهي ڇو ضروري آهن ۽ انهن ٻنهي ۾ فرق ڪهڙو آهي انهي تي به هن ڪتاب ۾ تفصيلي ڄاڻ موجود آهي.

مُلڪ ۾ ڪورونا آيو ته انهي سان گڏ افواه به آيا ،ڪتاب ۾ ان تي بحث ٿيل آهي ته ڪورنا تي سياڻن سيبتن ماڻهن جي مشڪرين جو ذڪر به آهي.ڪورنا سميت آفتون موقعا به کڻي اچن ٿيون.

هن ڪتاب ۾ انجو ذڪر به آهي ته ڪيئن اها بيماري جنهن جي تشخيص لاءِ ملڪ ۾ ڪا به سهوليت ڪونه هئي اها سهوليت پوري ملڪ سميت سنڌ جي تمام اسپتالن جي ليبارٽين ۾ پهتي ۽ اها سهوليت هاڻي نه صرف ڪراچي ۽ حيدرآباد ۾ موجود آهي بلڪ گمبٽ ۽ سيوهڻ جهڙن ننڍڙن ۽ ڏورانهن علائقن ۾ به پي سي آر ٽيسٽ جي سهوليت مموجود آهي.سنڌ سرڪار سمورن آئسوليشن سينٽرن کي هاءِ ڊپينڊنسي يونٽ " ايچ ڊي يو" ۾ تبديل ڪرڻ جو اعلان ڪيو آهي جنهن تي جيڪڏهن عمل ٿيو ته ان مان مراد اها آهي ته اهي آئسوليشن سينٽرآئينده هائي ڊپينڊنسي يونٽ(ايچ ڊي يو) يعني هاءِ آڪسيجن يونٽ يعني بهترين نگهداشت يونٽ ۾ تبديل ڪيا ويندا جنهن سان هن وقت ڪورونا جا جڏهن ته اڳتي هلي آڪسيجن جي شديد ضرورت وارا مريض به علاج هيٺ رکي سگهبا.

ليڪڪ ڪورونا وائرس (ڪووڊ ١٩) کي انهي ئي خاندان جو نئون دريافت ٿيل حصو قرار ڏنو آهي..ڪورونا صرف مائڪرواسڪوپ ذريعي ڏسي سگهجي ٿو جڏهن ته انهي جي شڪل تاج يعني ڪرائون

جهڙي آهي جنهن جي ڪري ئي انهي جو ”ڪورونا“ نالو پيو آهي.

هن وقت تائين مليل ڄاڻ مطابق اهو وائرس ساهه کڻڻ، ڪنگهڻ ، ڇنڪ دوران هڪ ماڻهو مان ٻئي ماڻهو ۾ منتقل ٿئي ٿو جنهن سبب ٻن کان ٻارهن ڏينهن ۾ اها بيماري ظاهر ٿئي ٿي جڏهن ته انهي مرض کان متاثر فرد وري چار کان پنج ٻين ماڻهون کي بيمار ڪري سگهي ٿو. ليڪڪ هر وقت سرجيڪل ماسڪ پائڻ جي حمايت نٿو ڪري بلڪ چوي ٿو ته سرجيڪل ماسڪ گهر ۾ پائڻ جي ڪا به ضرورت ناهي. سرجيڪل ماسڪ صرف ان صورت ۾ پائجي جڏهن ڪنهن ماڻهو ۾ وائرس جي پڪ هجي، سرجيڪل ماسڪ صحت ڪارڪن پائي جيڪو ڪنهن شڪي يا مريض جي تيمارداري ڪري رهيو آهي. يا وري توهان دڪاندار آهيو ۽ توهان جا گراهڪ فاصلو نٿا رکن ان صورت ۾ سرجيڪل ماسڪ پائڻ گهرجي.جڏهن ته باقي عام ماڻهو صابڻ سان بار بار هٿ ڌوئڻ ۽ گهٽ ۾ گهٽ ٽي فوٽ سماجي فاصلو رکن ته هرويرو ڪورنا جي وبا جي ور نه چڙهبو.

ليکڪ سوشل ميڊيا تي هڪ ڊاڪٽر جي ڳالهه جو حوالو ڏيندي لکي ٿو تہ ”گُذريل ڇهن مهينن ۾ ڪورونا وگهي 2 لک پنجيتاليهه هزار ماڻهو فوت ٿيا آهن جڏهن تہ انهي عرصي ۾ بُک وگهي ڪيترا ماڻهو فوت ٿيا آهن.“ ليکڪ انهي جو جواب ٿو ڏئي تہ انهن ٻنهي المين جي پيٽ مناسب ڪونهي.سڀ ڪان پهريان وڏي ۾ فوري مسئلي کي حل ڪبو پر ڪنهن پراڻي مسئلي کي درگُذر نہ ڪبو. اها پيٽ بلڪل ائين آهي تہ ڪنهن عورت کي ڏاٿ ۾ سور هجي ۾ هنجو ويم بہ ٿيڻ تي هجي تہ پهرين ويم تي ڌيان ڏينداسين جڏهن تہ ڏاٿ جو سور بعد ۾ ختم ڪبو. ائين ئي غذائي قلت ڪان متاثر ٻار کي ڏڪ لڳي پئي تہ اڳ۾ ڏڪ جو علاج ڪبو ملم پٽي ڪبي باقي علاج بعد ۾ ڪبو.ا ئين سمجهجي تہ ڪورونا سان ويڙهہ جياپي جي جنگ آهي. زندهہ هونداسين تہ باقي مامرن کي ڏسي وٺبو.

”عالمي وبا ۾ احوال“ بلاگ ۾ افواهن جي دنيا ۾ جتي ڪورونا کي مشڪري سمجهي ٽوٽا ڦيٽا ڪرڻ جون ڳالهيون آهن اتي هن جون مهلاتيون صلاحون بہ آهن تہ،

”افواهه نه ڦهلايو،اڻ خبر نشر نه ڪيوغلط بيان جاري ڪرڻ بند ڪيو، پنهنجي گهرن ۾ رهو هرو ڀرو ٻاهر نه نڪرو، مٿن مائٽن ۽ سنگت ڏانهن نه وڃو. هر هر صابڻ سان هٿ ڌوئو. سماج ۾ وٿيرڪا رهو جڏهن ته گهر ۾ وٿيرڪي ٿيڻ جي ضرورت ناهي. ڪنگهه زڪام محسوس ڪيو يا گهر کان ٻاهر نڪرو ته ماسڪ ضرور پايو. بخار ڪنگهه زڪام هجي ته ڊاڪٽر سان فون تي رابطو ڪيو. جيڪڏهن ڪووڊ جو شڪ هجي ته ”هُدو“ ڪيو ۽ ٽيسٽ لاءِ حد جي ڊي ايچ او سان رابطو ڪيو ۽ ائين گهر ويٺي بنا ڪنهن خرچ جي پي سي آر ٽيسٽ ٿي ويندي. جيڪڏهن ٽيسٽ مثبت اچي ته گهر وارن کان پري رهو ۽ ضرورت سمجهو ته سرڪار پاران قائم ٿيل آئسوليشن سينٽر ۾ داخل ٿيو جتي بهتر سار سنڀال به آهي ۽ ضرورت پوڻ تي ڪنهن ”ايچ ڊي يو “ يا وري وينٽيليٽر تي منتقل ٿي سگهجي ٿو. صحتياب ٿيل مان ٻين ڏانهن مرض جي منتقلي جا امڪان گهٽ آهن جڏهن ته هڪ دفعو بيمار ٿيڻ کانپوءِ ٻيهر بيمار نه ٿيڻ جي ثابتي ڪونهي.

ليڪڪ انهي ڳالھ کي بہ واضح ڪيو آهي تہ انهي بيماري جو ڪو علاج ڪونهي جڏهن تہ انهي بيماري ۾ ڪلوروڪوئين جو استعمال ڪل جوڳو آهي اهڙي ڪل جهڙي حرڪت ڊونالڊ ٽرمپ دنيا جهان کي ڏڙڪو دهمان ڏيئي ڪلوروڪوئين گڏ ڪري لوڪ ڪلائي چڪو آهي.انهي بيماري دوران اينٽي بايوٽڪ جو استعمال صرف بيڪٽيريا جي ممڪنہ انفيڪشن ڪارڻ ٿي آهي جڏهن تہ ڪورونا جو اجا تائين ڪوبہ علاج ڪونهي.

ليڪڪ هڪ اهم سوال بہ اٿاريو آهي تہ ڪيئن نہ انهي وبا دوران ترقي يافتہ ملڪ انهي وبا سان مهاڏو اٽڪائڻ ۾ بيوس نظر آيا ۽ پنهنجي ملڪ جي عوام کي تہ نہ ، صحت ڪارڪن لاءِ بہ ماسڪ سميت باقي پِي پِي اِي ميسر نہ ڪري سگهيا ۽ انهي ۾ الميو وري اهو تہ عالمي وبا دوران جڏهن ماڻهو زندگي جي ويڙھ پئي وڙهيا تہ سرمائيدار دنيا واپار ۽ منافعي جو سوچي رهي هُئي.

”مُشتري هوشيار باش“ بلاگ ۾ موجوده خوفناڪ لهر تي بہ چڱي خاصي ٽيڪاٽپڻي ٿيل آهي.سنڌ حُڪومت پاران ماسڪ نہ پائڻ تي ڏنڊ جي اعلان کي بحث هيٺ آڻيندي ليڪڪ مُنتل حڪومت آڏو سوال ٿو رکي تہ ٻارن

ڪي اسڪول ۾ کهڙو ماسڪ پارايو ويندو. اسڪول ۾ ٻارن ڪي ميڊيڪل ماسڪ پارائي موڪليو وڃي ٿو جيڪو درست ناهي جڏهن تہ هن نئين لهر جي وارد ٿيڻ سان ملڪ ۾ صحت جي ڪارڪنن لاءِ ماسڪ پورا ڪونهن.سماجي ڊُوري جو حال آهو آهي تہ شهر وڃو يا اسپتال ۾ ان جي واردن ۾ يا وري ڪنهن روڊ رستي بازار ۾ هر جڳهہ اسانجو ماڻهو بي فڪر ٿي گهمندو پيو وتي ڄڻ ڪورونا مرض ڪوئي خطرو ناهي. جنهن جو ڪارڻ آهو آهي تہ حُڪومت ۽ عوام وچ۾ ڪو رابطو ڪونهي. ڪورونا تي بار بار بحث ڪندي ليڪڪ سمجهائي ٿو تہ جيڪڏهن ڪورونا جو شڪي مريض آهي تہ انکي نسبتن الڳ رکڻو آهي ڊاڪٽر جي مشوري سان سندس ٽيسٽ ڪرائڻي آهي ۽ مثبت ٽيسٽ جي نتيجي ۾ گهر ڀاتين ۽ انهن ماڻهن جي ڪانٽيڪٽ ٽريسنگ ڪرڻي آهي جيڪي گُذريل ڏينهن کان ساڻس رابطي ۾ هيا.مثبت ٽيسٽ اچڻ جي نتيجي ۾ مريض کي پنهنجي گهر ۾ الڳ ٿلڳ يا ڪنهن آئسوليشن سينٽر ۾ رکڻو آهي.سنڌ حُڪومت هر ضلع ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ آئسوليشن سينٽر مقرر ڪيو آهي انجي عوام تائين ڄاڻ ضروري آهي بلڪ حقيقت ۾

ٿيو ڪجھ ائين آهي تہ جون جي ويهين تاريخ ڪانپوءِ ڪيسن ۾ لاٿ ڪانپوءِ حُڪومت بہ سوڙ تاڻي سمهي پئي هُئي جڇڻ ڪورونا وبا جي موڪلاٽي ٿي ويئي آهي. اصولي طور تي ۽ دنيا جي تجربي جي پيش نظر ٿيڻ تہ ائين گهربو هيو تہ وبا جي جهڪائي دوران آئيندھ جي يقيني خطري کان بچاءُ لاءِ بهتر تياري ڪرڻ جي ضرورت هُئي .

حُڪومت جي مجرمانہ غفلت جي ڪارڻ ئي عوام ۽ حُڪومت وچ۾ دوري ٿي آهي جنهنڪري نہ ماسڪ پيو پائجي نہ وري 3 فوٽن يعني هڪ ٻانهن واري مجوزھ سماجي دوري پئي ٿئي نہ وري وبا جي شروعات وارو ٻار ٻار هٿ ڌوئڻ ئي ماڻهن کي ياد آهي.

اڄ جڏهن ڪورونا وائرس جي هڪ ٻي خطرناڪ لهر ڪر کنيو آهي تہ هن ڪتاب جي اهميت اڃا بہ وڌي ويئي آهي.هلندڙ سال 10 کان 20 جون پاڪستان ۾ انهي وبا چوٽي ڪئي انهي کان پوءِ لاٿ شروع ٿي ويئي ۽ گُذريل آڪٽوبر جي وچ ڌاري پاڪستان ۾ وائرس جي متحرڪ ڪيسن جو تعداد صرف پنج هزار هيو ۽ پاڪستان جي اسپتالن ۾ وينٽيليٽر ۽ ايچ ڊي يو ۾ داخل مريضن جو

تعداد ۾ گهٽ ٿي ويو هيو ليڪن هاڻي نہ صرف مُتحرڪ مريضن جو انگ 25 هزار ٿي ويو آهي بلڪ موت جي منهن ۾ ويندڙ مريضن جو انگ بہ پريشاني جوڪارڻ بڻجي ويو آهي .

محدُود بلاگن تي مُشتمل هي ضخيم ڪتابچو حقيقت ۾ ڪورنا جي ڄاڻ متعلق حُڪومت ۽ خلق خدا وچ۾ دُوري کي گهٽائڻ جي ڪوشش آهي جنهن ذريعي ڄاڻ سان نہ صرف انهي مرض کي پنهنجي محدود وسيلن ۾ قابو ڪري سگهجي ٿو تہ پر مريض ٿيڻ ۽ ماڻهو جي موت جي منهن ۾ وڃڻ کان بچائي بہ سگهجي ٿو تہ پنهجي روز مره جا ڏنڌا ڌاڙي ۽ ڪم ڪاري بہ ڪري سگهجن ٿا.

ڪورنا جي عالمي وبا خلاف ڪتاب ۾ ڄاڻايل اُپاءُ ايستائين ونڻ جي ضرورت آهي جيستائين انهي جو ڪو مستقل حل يا انجي بچاءَ جي ويڪسين سامهون نٿي اچي.هتي ليڪڪ ماڻهن کي ڇهندڙِ بہ هنئي آهي تہ سنڌ ۾ يارهن بيمارين جهڙوڪ ٽي بي، پوليو، ڪاري سائي، وڏي کنگهہ، گردن ٽوڙ، نمونيا، اُرڙي، دستن ۽ جهٽڪي جي بيماري، کان بچاءُ لاءِ حفاظتي ٽُڪن جو پروگرام

EPI ۾ ڪم ڪري پيو ان مان اسان ڪيترو مستفيد ٿيا آھيون جو ڪورونا خلاف ممڪنہ ويڪسين مان لاڀ حاصل ڪنداسين. ياد رکڻ گھرجي تي غيرجاندار سروي مطابق حفاظتي ٽُڪن جي پروگرام پھچ صرف 30% آبادي تائين آھي ۽ ٽُڪن نہ لڳڻ ڪري ھر سال پاڪستان ۾ انھن بيمارين ڪارڻ گھٽ ۾ گھٽ ھڪ لک ٻار مري وڃن ٿا.

ڪورونا جي وبا سميت باقي صحت جي مامرن ۾ بہ اسان ڪي سمجھداري جو ثبوت ڏيڻو آھي تہ جيئن اسان جو ايندڙ نسل نہ صرف غذائي کوٽ جي ڪارڻ وڌندڙ ”ڊينڊڙائپ“ stunting کان بچي سگھي، صحتمند رھي سگھي، ڊينڊڙائپ مان جند ڇڏائي دنيا ۾ ترقي جي ڊوڙ ۾ شامل ٿي سگھي ۽ ڪٿي کو چوندي ٻُڌو بہ وڃي تہ ھائو ھي اھي ئي ماڻھو آھن جن پنج ھزار سال اڳ سنڌو درياءُ جي الھندي ڪناري تي ”مُھين جي دڙي“ جھڙي عاليشان تھذيب جي آبياري ڪئي ھُئي جيڪا انوقت بہ صحت، زندگي جي مامرن متعلق نہ صرف باخبر ھُئي بلڪ انوقت موجود مرضن جا وٿس حل بہ

موجود هيا.ليڪڪ جو اهو خواب بہ آهي تہ اميد بہ آهي ۽ وقت کي سنڌ جا خواب آزاد ڏسڻ جي ئي تمنا آهي.

حميد سُومرو

حيدرآباد

14 نومبر 2020

آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي اينديون آهن.

هاڻوڪي عالمي وبا بہ کوڙ موقعا گڏ کڻي آئي آهي، اهو اسان جي لياقت جو امتحان ۽ اسان مٿان ذميواري آهي تہ انهن موقعن کي مستقبل جي لاءِ ڀرپور انداز ۾ استعمال ڪريون ۽ پنهنجي عوامي ملڪيتي ادارن کي سگهارو ڪيئون. انهن ادارن کي وري اسان غلط العام سرڪاري چئي جڻ ڌڪي ڌاريون ڪري ڇڏيندا آهيون ڇو تہ بينڪيت جي زماني ۾ 'سرڪاري' ملڪيتن کي 'دشمن جي' ملڪيت سمجهيو ويندو هيو.

ڳالهہ پئي ڪئيسين تہ آفتون پاڻ سان گڏ موقعا بہ کڻي ايندڻون آهن، جيئن سکر شهر ۾ شڪي ماڻهن لاءِ الڳ ٿلڳ رکڻ (Quarantine) ۽ اڪيلو رهائڻ (isolation) جا مرڪز قائم ڪيا ويا آهن جتي شڪي ماڻهن جون ٽيسٽون ڪري، انهن مان جن ۾ بيماري ظاهر ٿي آهي انهن جي طبي سهائتا ڪئي ويندي. ان ماڳ سکر شهر ۾ غلام محمد مهر ميڊيڪل ڪاليج موجود آهي ۽ سڏ پنڌ تي خيرپور ميڊيڪل ڪاليج پڻ موجود آهي پر پي سي آر ٽيسٽن لاءِ ورتل نمونا هيليڪاپٽر ذريعي ڪراچيءَ موڪلڻا پيا. پر

ميڊيڪل ڪاليجن هوندي افرادي قوت جو نہ هجڻ تہ ممڪن ئي ڪونهي هجڻ تہ اوزار ۽ مشينون بہ گهرجن، باقي رهيون ڊائگنوسٽڪ ڪٽس, پر جي مشينون بہ گهرجن تہ شايد هيليڪاپٽر جي خرچ کان گهٽ موڙيءَ سان اهي ٻئي فراهم ڪري ٻن ميڊيڪل ڪاليجن، انهن سان لاڳاپيل اسپتالن ۽ ٻن انتظامي ضلعن ۾ جديد ليباريٽري جو وجود ۽ ڪورونا جانچڻ جي سگهہ پيدا ڪري سگهجي ٿي. ڪهڙن سببن جي ڪري ايئن نٿو ڪيو وڃي، ان تي سنجيدگيءَ سان سوچڻ گهرجي

سماجن ۾ جڏهن بہ ڪا غير معمولي صورتحال جهڙوڪ ايمرجنسي پيدا ٿيندي آهي تہ اها پاڻ سان گڏ ڪيترا ئي موقعا بہ ميسر ڪندي آهي. جيئن 2005 جي ٻوڏ ڪاڇي جي عورت کي، 2010 جي ٻوڏ ۽ 2011 جي برساتن سڄي سنڌ جي عورت کي ويم گهر تائين رسائي مهيا ڪئي. اهڙي ريت ڪورونا وائرس جي موجوده صورتحال بہ پاڻ سان گڏ موقعا پيدا ڪندي جن جو بهتر استعمال اهي ڌريون ڪري سگهنديون جن جي تياري ٺيڪ هوندي.

جيئن نئين اسپتال کي ابتدائي طور ڪورونا لاءِ استعمال ڪيو، ان جو فائدو ڪنهن سنڌ جي عوامي

ملڪيت واري سرڪاري يونيورسٽيءَ بدران انڊس اسپتال يا آغا خان اسپتال حاصل ڪري ويندي ۽ نتيجي ۾ هڪ وڏيڪ خانگي اسپتال جڙندي. اهڙي ريت وائرس جي تشخيص (test) جي سهولت بہ ڪو نہ ڪو خانگي ادارو ئي وٺي ويندو جنهن لاءِ سڄو گهربل سامان ۽ رقم جو بندوبست سرڪار ڪندي.

سنڌ جي عوامي ملڪيت وارين يونيورسٽين ۾ جيسين ڪاروبار لاء صلاحڪاري ۽ اڳوات تياريءَ جو شعبو قائم ڪونہ ٿيندو، اهي ڪاروباري ذهنيت جي خانگي ادارن کان پوئتي ئي نظر ايندا.

سنڌ جو وڏو وزير، چيف سيڪريٽري ۽ صحت جي وزير، پنهنجي سنڌ سرڪار جي صحت کاتي جي عملدارن يا عوام جي ملڪيتي يونيورسٽين جي نمائندن بدران، ڪراچي شهر جي ٻن خانگي اسپتالن جي نمائندن سان گڏ سنڌ جي ماڻهن کي ڪورونا وائرس کان بچائڻ جو تدبيرون پيا ٻڌائين.

ڪورونا وائرس

ڪووڊ-١٩، ڪورونا وائرس جي خاندان جو بالڪل نئون دريافت ٿيل حصو آهي. هي وائرس ڪورونا وائرس خاندان جو ستون ياتي آهي.

ڪورونا وائرس ڇا آهن؟

اهو نالو ڪين سندن خوردبيني شڪل جي بنياد تي ڏنو ويو آهي. هي وائرس خوردبينيءَ ۾ ڪنهن پڳ جهڙا ڏسبا آهن.

ڪورونا وائرس جون ليچون

ڪورونا وائرس جون چار عدد مک ليچون آهن. الفا, بيٽا, گاما ۽ ڊيلٽا. انسانن ۾ ڪوروناوائرس ١٩٦٠ عيسوي ۾ سڃاتو ويو هو.

ڪورونا وائرس جا قسم

ڪورونا وائرس جا ست قسم آهن

١. E 229 (alpha coronavirus)
٢. NL63 (alpha coronavirus)
٣. OC43 (beta coronavirus)

۴. HKU1 (beta coronavirus)

۵. مدل ايسٽ ريسپائريٽري سنڊروم Cov-MERS

۶.ڏکڻ ايشيا ريسپائريٽري سنڊروم ۱ SARS Cov1

۷. ڏکڻ ايشيا ريسپائريٽري سنڊروم ۲ SARS Cov2

انسانن ۾ عمومي طور ڪوروناوائرس جا پهريان چار قسم معمولي قسم جي بيمارين جو سبب بڻجندا آهن.

هي آخري ٽئي قسم بنيادي طور جانورن ۾ هوندا آهن جيڪي انسان جي جانورن سان ويجهڙائپ سبب انسانن ۾ بيماريءَ جو سبب بڻيا آهن.

ڪوود۔ ۱۹ وائرس

هي ڪورونا خا ندان جو نئون دريافت ٿيل حصو آهي جنهن کي اڳ ڪڏهن بہ انسانن ۾ ڪونہ ڏٺو ويو آهي. هي وائرس پهريون چين جي، شهر 'ووهان' ۾ دريافت ٿيو، جتي هن وبا برپا ڪري ڇڏي، جيڪا بعد ۾ سڄي چين ۽ هاڻي سڄي دنيا ۾ ڦهلجي چڪي آهي. ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشين انکي "عالمي وبا" ڄاڻايو آهي.

هي وائرس ڪيئن ڦهلجي ٿو

هن وقت تائين موجود ڄاڻ مطابق هي وائرس ساهه جي وسيلي مريض جي ڪنگهڻ، ڇڪ ڏيڻ، ڳالهائڻ ۽ ساهه کڻڻ دوران صحتمند ماڻهوءَ ۾ داخل ٿئي ٿو ۽ ان کي بيمار ڪري ٿو. جنهن فرد ۾ داخل ٿيو ان ۾ ٢ کان ١۴ ڏينهن ۾ بيماري ظاهر ٿي سگهي ٿي ۽ بيمار فرد وري ۵ کان۶ ڏينهن ۾ٻين کي بيمار ڪري سگهي ٿو.

انساني جسم کان ٻاهر ڪيتري دير موثر رهي ٿو

هي وائرس هوا ۾ ٣ ڪلاڪن تائين، ٽامي تي ۴ ڪلاڪن تائين، ڪاغذ تي ٢۴ ڪلاڪ ۽ پلاسٽڪ يا اسٽينليس اسٽيل تي ٧٢ ڪلاڪن تائين موثر رهي سگهي ٿو. جيڪڏهن توهان کي لڳي ته گهر ۾ اهي شيون ڪنهن سبب ڪري وائرس سان خراب ٿيون آهن ته گهر ۾ موجود صفائيءَ جي ٽاٽيانن سان صاف ڪري سگهجن ٿيون.

پنهنجا هٿ الڪوحل مليل هٿن صاف ڪرڻ جي محلول يا صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو.

نڪ، وات ۽ اکين کي هٿ لائڻ جي عادت ختم ڪريو.

نشانيون يا علامتون

بيمار کي بخار، ڪنگھ، نڪ وهڻ ۽ ساهہ ۾ تڪليف جي شڪايت ٿي سگھي ٿي.

شديد بيمارن ۾ نمونيا جون علامتون بہ ٿي سگھن ٿيون.

ڪووڊ - ١٩ ۽ موسم جو اثر

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ - ١٩ وائرس تي موسم جو ڪنهن بہ قسم جو اثر ٿيڻ جي ڪابہ شاهدي ڪونهي.

بچاءَ جا اُپاءَ

الف - عام ماڻهو لاءِ

پنهنجي گھر ۾ رهو، ڪنهن ضروري ڪم ڪانسواءِ گھر کان ٻاهر نہ نڪرو

جيڪڏهن ٻاهر نڪرڻ جو لاچار هجي تہ گھر کان ٻاهر ٻئي فرد کان گھٽ ۾ گھٽ هڪ ميٽر يا ٣ فوٽ وٿيرڪا رهو.

پنهنجي هٿن کي صابڻ سان ڌوئيندا رهو.

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 ١٩ 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 ١٩ جي ھن مند ۾ ' سرجيڪل ماسڪ' جو ڪم آھي

① اسپتال ۾ ڪم ڪندڙ عملي جي حفاظت ڪرڻ

يا

② بيماري ظاھر ٿيل مريض مان ٻين ڏانھن ڦھلاءُ روڪڻ.

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

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

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

③ پکين ۽ جانورن کي ھرويرو ھٿ نہ لڳايو.

④ کنگھ، زڪام، بخار يا ساھ جي تڪليف پائيو 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 هر باشعور شهري کي لاڪ ڊائون جي حمايت ڪرڻ گهرجي. سماج جا جيڪي به فرد ان تي عمل ڪن ٿا (خاص ڪري تعليمي شعبي سان لاڳاپيل فرد، ادارا ۽ تنظيمون) اسين صحت جي شعبي سان لاڳاپيل سيئي ڪارڪن انهن جا ٿورائتا آهيون. اسان منجهان جيڪڏهن ڪجھ دوست پورائيءَ ۾ ان عمل کي ڪو غلط رنگ ڏئي پيش ڪن ٿا تہ آءُ انهن طرفان بہ معافي جو طلبگار آهيان.

سماجي وڇي ڪرڻ

ياد رهي

روزاني گهرو ضرورت جي سامان، سبزي، ميون، ڏوڌيءَ جو دڪان، ميڊيڪل اسٽور ۽ اسپتالون کليل هجڻ سنو سنئون آهي. اهي بند ٿيندا تہ سماج ۾ بيچيني پيدا ٿيندي، خريداريءَ تي هجوم وڌندو ۽ وٿيرڪو رهڻ ۾ مسئلو ٿيندو.

هي ڪو هٿيارن واري جنگ جي حالتن وارو ڪرفيو ناهي. "سماجي وٿي ڪرڻ" جو عمل آهي.

جيڪڏهن سچو روڊ ماڻهن سان ڀريل ٻه هجي ۽ اهي هڪ ٻئي کان 'ٻانهه جيترو' (هڪ ميٽر يا 3 فوٽ) وٿيرڪا هجن،جيئن 1983 جي ايم آرڊي جدوجهد دوران قلم 144 هوندي جلوس ڪيندا هئاسين تڏهن ٻه وائرس کي مات ڏيڻ ۾ ڪاميابي ٿيندي.

سماجي وٿي ڪرڻ وقت جيڪڏهن جملي آباديءَ مان 70 سيڪڙو عمل ڪندي ته اهو 100 سيڪڙو جيترو ئي لاڀ ڏيندي.

الڳ ٿلڳ يا ڌار ڪرڻ Quarantine

اهڙا بظاهر صحتمند ماڻهو جن ۾ شڪ هجي ته هي ڪنهن اهڙي ملڪ يا علائقي مان آيا آهن جتي ڪووڊ ـ ١٩ وائرس موجود هيو ۽ انهن ۾ ڪووڊ ـ ١٩ جي موجودگي ممڪن آهي، انهن کي باقي صحتمند آباديءَ کان ۽ هڪ ٻئي کان الڳ ٿلڳ ڌار ڪري مقرر وقت لاءِ نگرانيءَ ۾ رهائبو آهي.

انهن ماڻهن کي ڪنهن اسپتال يا صحت مرڪز ۾ داخل ڪونه ڪبو آهي پر اهڙي جڳهه تي ترسائبو آهي جيئن اهي باقي آباديءَ سان رابطي ۾ نه اچن.

انهن ماڻهن ۾ ڪووڊ ـ ١٩ جي وائرس جي هجڻ جي جانچ ڪئي ويندي آهي ۽ جيڪڏهن ڪنهن ۾وائرس جي موجودگي پڪي ٿئي ته ان کي 'اڪيلو' ڪيو ويندو آهي.

اڪيلو ڪرڻ

اڪيلي ڪرڻ Isolation جو عمل بيمار ماڻهن کي صحتمند ماڻهن يا انهي بيماريءَ کان آجن ماڻهن کي پري ڪري سندن چرپر محدود ڪئي ويندي آهي جيئن اهي بيماريءَ کي، ڦهلجڻ کان روڪي سگهجي. اڪيلا ڪيل مريض اسپتالن ۾ خاص قائم ڪيل ڪمرن ۾ ترسايا ويندا آهن جيئن سندن علاج ۽ ضرورت مطابق طبي سهائتا ڪري سگهجي.

وبا کان عالمي وبا تائين

ڪورونا وائرس جو نئون قسم جنهن کي صحت جي عالمي اداري WHO طرفان ڪووڊ - ١٩ جو نالو ڏنو ويو آهي چين جي شهر هوان Wuhan کان 2019 جي آخري مهيني ۾ ملڪ اندر هڪ وبا Epidemic جي شڪل ۾ شروع ٿيو جيڪو هاڻي هڪ عالمي وبا Pandemic جي شڪل اختيار ڪري چڪو آهي.

صحت جي عالمي اداري جي ماهرن جو خيال آهي ته هن وبا کان دنيا جا 85 سيڪڙو ماڻهو متاثر ٿيندا.پاڪستان به ان وبا کان متاثر ملڪن ۾ شامل آهي.

صحت جي عالمي اداري طرفان عوام کي هيٺين ستن هدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي وڃي جيئن ماڻهو ان وبائي صورتحال ۾ پنهنجي ۽ پنهنجي پيارن جي مناسب پرگهور لهي سگهي ۽ جيترو ٿي سگهي بيماريءَ کان بچي سگهي.

① پنهنجا هٿ ڪنهن به صابڻ سان ويهن سيڪنڊن تائين مهٽي ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن.

② اکين، وات ۽ نک ۾ آڱريون وجهڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

③ کنگهڻ يا نڇ ڏيڻ وقت، نک ۽ وات کي ٽونٽ، صاف ڪپڙي يا ٽشو پيپر سان ڍڪجي ۽ استعمال ٿيل ٽشو پيپر کي ڪنهن محفوظ جڳهه تي ضايع ڪرڻ گهرجي.

④ ميڙاڪن ۽ حجوم ۾ وڃڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

⑤ هلڪي بخار يا کنگهه هجڻ جي صورت ۾ گهر کان ٻاهر نه نڪرڻ گهرجي.

⑥ کنگهه، بخار يا ساهه ۾ تڪليف هجڻ جي صورت ۾ ويجهي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي، ٿي سگهي ته اهو مشورو فون تي ڪري اهو معلوم ڪجي ته ڪووڊ-١٩ جي شڪي مريض کي ڪهڙي اسپتال ڏانهن وڃڻ گهرجي.

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

ايران کان واپس آيل زائرين

ايران کان واپس آيل زائرين جن کي 'تفتان' ۾ 14 ڏينهن رهائي سنڌ موڪليو ويو، انهن مان وڏي تعداد ۾ ماڻهو ڪووڊ ـ ١٩ جو شڪار تشخيص ٿيا آهن. اهو رڳو سنڌ ۾ ڪونہ ٿيو آهي، 'ڪوريا' ۾ اهڙو حادثو پهريان ٿي چڪو آهي. انهن سڀني حالتن کي سامهون رکندي جيڪڏهن سنڌ 'عالمي وبا' کي منهن ڏيڻ جي بنيادي اصول کي سامهون رکندي حڪمت عملي جوڙي تہ بهتر رهندو.

"عالمي وبا" جي حالت ۾ سنڌ پهچندڙن (پلي ڪتان بہ اچن، ڪنهن ٻئين ملڪ يا صوبي مان) کي سنڌ اندر گهٽ ۾ گهٽ 14 ڏينهن سڌي طبي نگرانيءَ هيٺ رکڻ گهرجي. سنڌ ۾ ڪنهن ٻئين ملڪ يا صوبي مان آيلن ۽ سندن خاندان جون تجويز ڪيل ٽيسٽون وقت سر ڪرڻ گهرجن. جيڪڏهن ايئن نہ ڪنداسين تہ وڏو نقصان ٿيندو. انهن سڀني ماڻهن، سندن خاندان، دوستن، پاڙيوارن ۽ ڳوٺ وارن جي بہ ذميواري آهي تہ ويجهي ضلعي هيلٿ آفيس يا سرڪاري اسپتال کي سندن آمد

جو اطلاع ڏين جيئن انهن جي صحت جو جوڳو خيار رکيو وڃي.

ياد رکجو اجا تائين هن نئين وائرس جي نہ ڪا ويڪسين آهي نہ وري ڪو علاج. صرف، احتياط ئي اسان کي بچائي سگهندو.

صحت جي عالمي اداري طرفان عوام کي هيٺين ستن هدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي وڃي جيئن ماڻهو ان وبائي صورتحال ۾ پنهنجي ۽ پنهنجي پيارن جي مناسب پرگهور لهي سگهي ۽ جيترو ٿي سگهي بيماريءَ کان بچي سگهي. گهرجي.

ڪورونا جي وبا ۾ سنڌ

هن وقت جڏهن سنڌ ڪورونا جي وبا جي پهرين مرحلي مان آجي ٿيندي نظر پئي اچي. ان نازڪ موقعي تي سيني دوستن کي عرض ته مهرباني ڪري جنهن معاملي جي جوڳي ڄاڻ نه هجي، ان تي ويهي فتوائون ڪڍڻ کو سنو عمل ڪونهي. هن وبا جي ٻين بيمارين سان ڀيٽ ڪرڻ به ڪو مناسب رويو ڪونهي. ڪورونا جي هن نئين وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ-١٩جي وبا اڄ به دنيا لاءِ مصيبت بڻيل آهي. اسان جڏهن پهرين مرحلي مان نڪرئون پيا، انوقت صورتحال کي بيان ڪرڻ مهل لفظن جي مناسب چونڊ ڪرڻ گهرجي.

ياد رکجو

وبا جهڪي ٿي آهي، ختم ڪونه ٿي آهي

انڪري وڌيڪ احتياط ڪرڻو پوندو.

پنهنجو ۽ پنهنجي پيارن جو خيال رکو.

ڪورونا وائرس جي ڦهلاءَ ۾ ٻيهر ظاهر ٿيڻ کان روڪڻ جو سولو ۽ ڪاگر طريقو:

① ڪنگهه يا نڇ اچڻ جي وقت پنهنجي وات کي ڪنهن ڪپڙي سان ڍڪيو.

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

③ ڪنگهه، زڪام، بخار يا ساهه جي تڪليف پائڻيو ته ڪنهن مستند ڊاڪٽر سان جلدي مشورو ڪريو.

④ گهر کان ٻاهر هڪ ٻئي کان گهٽ ۾ گهٽ 3 فوٽ وٿيرڪا رهو.

⑤ گهر کان ٻاهر جيڪڏهن ڪنهن دڪان، ٻئنڪ يا مارڪيٽ وڃو ته ڪپڙي جو 'ماسڪ' استعمال ڪريو.

لِڪُ لچڻ

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" ناهڻ وارا ڪارخانا جلدي قومي ملڪيت ۾ وٺي، جيئن آمريڪي اسپتالن ۾ هن عالمي وبا کي منهن ڏيڻ لاءِ گهربل وينٽيليٽرن ۽ 'شخصي بچاءَ جي سامان جي کوٽ پوري ڪري سگهجي.

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

ڪوارنٽائين سينٽر

ڪوارنٽائين سينٽر قائم ڪرڻ مقامي انتظاميا جي ذميواري آھي.

ھر سينٽر ۾ ڀرپور سھولتون موجود ڪري ڏيڻ پڻ انتظاميا جي ذميواري آھي.

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

موجوده عالمي وبا کي سامھون رکندي ڪوارنٽائين مرڪز ڪنھن به 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 نه نڪرندا، ڇھل قدمي ڪندا پر اھي سينٽر ۾ ھڪ ٻئي جي ويجھو نه ايندا.

ڪين ڪنهن ٻہ ٻئين فرد سان گڏ هڪ ڪمري ۾ رهائڻ پڻ غلط آهي.

انهن ڪي صحت ڪارڪن جيڪي حفاظتي پوشاڪ پهريل هجن، انهن ڪانسواءِ ڪنهن ٻئين فرد سان گهٽ ۾ گهٽ 2 ميٽرن جو فاصلو رکڻو آهي.

اهي ٻہ انسان آهن، ڪين ڪا چوت جي بيماري لڳل ڪونهي. هي اهي فرد آهن جن ۾ بيماري هجڻ جو شق آهي. ڪي ڏوهي تہ ڪونهن.

اجا تہ مريض بہ ثابت ڪونہ ٿيا آهن.

مان انساني حقن جي تنظيمن ڪي عرض ڪندم تہ مهرباني ڪري انهن ماڻهن جيڪي ڪنهن بہ سبب ڪري بيمار ماڻهن سان گڏيا آهن ۽ باقي سماج ڪي صحتمند رکڻ لاءِ انهن ڪي الڳ ٿلڳ ڪري ڪوارنٽائين ۾ رکيو ويو آهي، سندن خلاف هلندڙ غير انساني مهم بند ڪرڻ جي اپيل ڪن.

صلاح

ڪورونا ڪووڊ۔ 19 جي عالمي وبا جنهن مرحلي ۾ داخل ٿي آهي اتي انيڪ سماجي ۽ معاشي مسئلا منهن ڪڍندا.

هن مهل سوال ڪرڻ جو وقت گذري ويو آهي ۔

سيئي گڏجي مقامي سطح تي انهن اڀرندڙ سوالن جاجواب ڳولهيو ۔

هڪ ٻئي کي صلاحون ڏيو، مشورا ڪريو ۽ تجويزون مرتب ڪيو ۔

اجتماعي ۽ انفرادي عمل ڪرڻ جا گس ڳولهيو ۔

ڪووڊ - ١٩ ۽ سنڌ جون يونيورسٽيون

سڀني دنيا ۾ يونيورسٽيون پنهنجي صوبن جهڙوڪ نيويارڪ، ملڪن جهڙوڪ برطانيا سان هٿ ونڊائينديء، هن ڪووڊ - ١٩ جي برپا ڪيل عالمي وبا ۾ علاج جي لاءِ هنگامي اسپتالون پيون قائم ڪن، ريسرچ جا مسودا پيون تيار ڪن ۽ مرض جي تشخيص ۾ پيون هٿ ونڊائين.

سنڌ ۾ عوامي ملڪيت جون پنج يونيورسٽيون آهن.

١. لياقت يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ هيلٿ سائنسز، ڄامشورو

٢. ڊائو يونيورسٽي آف هيلٿ سائنسز، ڪراچي

٣. شهيد محترمہ بينظير ڀٽو ميڊيڪل يونيورسٽي، لاڙڪاڻو

٤. جناح سنڌ ميڊيڪل يونيورسٽي، ڪراچي

٥. پيپلز يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ هيلٿ سائنسز فار وومين، نوابشاهہ

انهن مان هر هڪ ڪيترا ۽ ڪهڙا ريسچ پروپوزل تيار ڪري اڳيرائي ڪئي آهي.

انهن مان هر هڪ يونيورسٽي ڪيترن بسترن جي اضافي اسپتال قائم ڪرڻ جي تياري ڪئي آهي.

انهن مان هر هڪ يونيورسٽي انتهائي نگهداشت جي ڪيترن بسترن جي اضافي جي تياري ڪئي آهي.

عوامي آگاهي جي سلسلي ۾ ڪا ويب سائيٽ مرتب ڪئي آهي.

پوسٽ گرجويٽ ريزيڊنٽس لاءِ ڪو تربيتي پروگرام شروع ڪيو آهي.

پبلڪ هيلٿ جي ماسٽرس پروگرام وارن شاگردن کي ڪا خاص اسائنمنٽ ڏني آهي.

هن موقعي تي اهي يونيورسٽيون پنهنجي انتظام هيٺ اسپتالون قائم ڪري سگهن ٿيون، جن جي شديد ضرورت آهي.

ڪووڊ-١٩جي وبا بابت افواهه

① سوال: گرمي اچڻ سان ڪووڊ-١٩جي وبا پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي؟

جواب: بالڪل نه،

هن وقت تائين وائرس متعلق موجود ڄاڻ مطابق ماحول جي ٿڌ يا گرمي، خشڪي توڙي هوا ۾ نميءَ جو ڪووڊ-١٩ تي ڪو به اثر ڪونه ٿو ٿئي.

وائرس کان بچڻ لاءِ پنهنجو خيال ڪريو. ڏيان سان هٿ ڌوئڻ، وائرس کان بچائي سگهي ٿو.

وائرس جڏهن هٿن تي لڳي ٿو ته شڪ آهي ته نڪ ۽ اکين وسيلي به بيمار ڪري ٿو.

ان ڪري سڀ کان بهتر صابڻ سان هٿ ڌوئڻ آهي.

② سوال: گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ جو ڪووڊ-١٩ کان بچاءَ ۾ ڪهڙو فائدو آهي؟

جواب: ڪو به نه،

انسان جو جسم جو گرمي پد 36.5° کان 37° جي وچ ۾ رهندو آهي. ان تي گرم يا ٿڌي پاڻيءَ سان وهنجڻ جو ڪوبہ اثر ناهي ٿيندو.

گهٽي گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ نقصان جو سبب ٿي سگهي ٿو.

③ سوال: ڇا مڇر وسيلي ڪووڊ-١٩ جو وائرس هڪ ماڻهوءَ کان ٻئين ڏانهن منتقل ٿئي ٿي؟

جواب: بالڪل نہ

هي وائرس ساهہ جي وسيلي هڪ ماڻهوءَ کان ٻئين ڏانهن منتقل ٿئي ٿو ۽ هن ۾ وسيلو انسان آهي.

ان لاءِ ميڙاڪن کان بچڻ، هڪ ٻئي کان وٿيرڪو رهڻ، هٿ نہ ملائڻ، پاڪر نہ پائڻ فائديمند رهندو.

ڪنگهہ يا ڇڪ جي صورت ۾ ٽشو پيپر يا صاف ڪپڙي جو استعمال بهتر عمل آهي.

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

جواب: بالڪل نہ

هٿن کي مشين وسيلي خشڪ ڪرڻ سان ھي وائرس ڪونہ ٿو ختم ٿئي، ان لاءِ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ ڪارگر عمل آهي.

⑤ سوال: جسم تي ڪلورين يا الڪوحل جو اسپري ڪرڻ سان ڪووڊ ۔١٩ جو وائرس مري ويندو؟

جواب: بالڪل نہ

اهڙي عمل سان صرف نقيان ئي ٿي سگهي ٿو، ڪوبہ فائدو ڪونهي.

⑥ سوال: ڇا نمونيا کان بچاءَ جون موجود ويڪسين ڪووڊ ۔١٩ جي وائرس کان بچاءُ ڏينديون؟

جواب: نہ،

نمونيا کان بچاءَ جون موجود ويڪسين جهڙوڪ نيمو ڪوڪل ۽ هيموفيلس انفلوئنزا ٽائيپ ب موجوده ڪورو نا وائرس جي خلاف ڪابہ مدد ڪونہ ڏينديون.

مگر اهي ويڪسين ٻين ساهہ جي بيمارين لاءِ تجويز ڪيل آهن، ان ڪري لڳرائڻ جو فائدو ٿيندو.

⑦ سوال: ڇا نڪ کي لوڻياڻي پاڻيءَ سان ڌوئڻ، ڪووڊ ١٩ـ جي وائرس کان بچاءَ ۾ ڪارگر آهي؟

جواب: بالڪل نه

اهڙي ڪابہ ثابتي موجود ڪونهي تہ لوڻياڻي پاڻيءَ سان بار بار نڪ ڌوئي وائرس جي هن نئين قسم کان بچي سگهجي ٿو.

⑧ سوال: 'ٿوم' کائڻ جو ڪووڊ ١٩ـ جي وائرس کان بچاءَ ۾ ڪهڙو ڪردار آهي؟

جواب: بالڪل نہ

ٿوم جو مناسب استعمال صحتمند کاڌخوراڪ جو حصو تن آهي، پر وارس جي هن قسم تي ڪو خاص فرق ڪونہ پوندو.

⑨ سوال: ڇا ڪووڊ ١٩ـ جو وائرس صرف پوڙهن ماڻهن جي بيماري آهي يا نوجوان ۽ ٻار پڻ متاثر ٿين ٿا؟

جواب: ڪورونا وائرس جو هي قسم هر عمر جي ماڻهن لاءِ خطرو آهي.

وڏي ڄمار وارا ماڻهو ۽ جن کي اڳ ۾ کو روڳ مثال: سهکو، ٽي بي، هيپٽائيٽس، ايڊز، ڊائبٽيز وغيره لڳل آهي انهن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿيو آهي.

ان کري هر عمر جي انسان کي اهڙا اپاءَ وٺڻ گهرجن جيئن هو پاڻ به بچي سگهي، سندس گهرياتي، پاڙيوارا، سنگت ساٿ ۽ سماج به محفوظ رهي.

⑩ سوال: وائرس جي هن قسم لاءِ کهڙي اينٽيبايوٽڪ موثر آهي؟

جواب: ڪا به 'نه'

اينٽيبايوٽڪ جراثيمن کي ناس ڪرڻ واريون دوائون کنهن به وائرس لاءِ موثر ناهن ٿينديون.

ها اهو ممکن آهي ته اسپتال ۾ داخل مريض کي کنهن ٻئي سبب کري اينٽيبايوٽڪ تجويز کئي وئي هجي. اهو فيصلو معالج کي ڪرڻ گهرجي.

⑪ سوال: ڀلا هن ڪووڊ-١٩ جي وائرس جي علاج لاءِ ڪا خاص دوا آهي؟

جواب: اج ڏينهن تائين اهڙي ڪابه دوا ڪونهي.

ان ڪري جن ماڻهن ۾ بيماري تشخيص ٿئي ٿي انهن کي نگرانيءَ اندر رکيو وڃي ٿو جيئن ڪنهن بہ قسم جي علامت ظاهر ٿيڻ وقت ان جي طبي سهائتا ڪري سگهجي.

⑫ سوال: ربڙ جا دستانا پائڻ سان ڪورونا وائرس کان بچاءُ ممڪن آهي؟

جواب: بالڪل نہ،

ربڙ جا دستانا پائڻ سان وائرس کان بچي نٿو سگهجي. هٿن کي صابڻ سان ڌوئڻ وڌيڪ سگهارو عمل آهي.

⑬ سوال: ڇا ڪووڊ ۔۱۹ جو وائرس ڪاڪوس وسيلي ڦهلجي سگهي ٿو؟

جواب: بالڪل 'نہ'

هر وائرس جيان هي وائرس بہ جسم مان ڪاڪوس ذريعي خارج ٿئي ٿو، پر هن جي ڦهلاءَ جو ذريعو هاضمي جو سرشتو ناهي. هي وائرس موجود معلومات مطابق رڳو 'ساهه' جي وسيلي ڦهلجي ٿو.

جڏهن مرض ۾ ورتل ماڻهو کنگهي ٿو يا ڇڪ ڏئي ٿو تہ هوا ۾ پاڻيءَ جي ڦڙن سان هي

وائرس ٻئي صحتمند ماڻهوءَ جي ساهه کڻڻ سان سندس جسم ۾ داخل ٿئي ٿو.

ان ڪري پنهنجا هٿ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو.

- کاڌو کائڻ کان اڳ
- کاڌو کائڻ کانپوءِ
- حاجت ڪرڻ کانپوءِ.
- ٻار جي صفائي ڪرڻ کانپوءِ
- کنگهڻ کانپوءِ
- نڇ ڏيڻ کانپوءِ

نوٽ: ڪووڊ ـ ١٩ وائرس متعلق وڌيڪ تفصيلي ۽ وقتائتي معلومات لاءِ صحت جي عالمي اداري جي ويب سائيٽ وزٽ ڪريو.

نوان چرچا

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

* بس هاٽي ڳٽتي نه ڪيو صاحب صحتياب ٿيل ڪورونا جي مريضن جو پلازما گڏ ڪري، نون بيمار ٿيندڙن کي صحتياب ڪري ڇڏيندو.

* لاڪ ڊائون رهيو تہ ماڻهو بڪ مري ويندا. بازر کلي تہ بڪ وگهي رڳو ڪروڙن جا نوان ڪپڙا، جتيون ۽ هارسينگار جو سامان خريدڪيائون.

* اسپتالن ۾ ڪاسائي ويٺا آهن. اسان جي سفارش ڪونهي تڏهن بسترو نٿو ملي.

* سنڌ جي ڊاڪٽرن کي ڪجھ ڪونہ ٿو اچي، هتي پڙهائي ڪونهي. مان لنڊن جي سرڪاري اسپتال ۾ وڏو ڊاڪٽر آهيان. ادا، لنڊن پڙهيو هوندين؟ ه مان بہ چانڊڪا مان پڙهي، محنت ڪري لنڊن پڳو آهيان. پو تہ يار سنڌ وارن ۾ ڪجھ ٿوم اٿئي. تون بہ انهن مان هڪ آهين.

ڪووڊ ۔١٩ وائرس ۽ سماجي حڪمت عملي

ڪورونا جي قسم کي صرف سماجي حڪمت عمليءَ سان ئي منهن ڏئي سگهجي ٿو.

هن وائرس جي، ڦهلجڻ جو وسيلو صرف انسان آهي.ان صورتحال ۾ انسانن جي ميل ميلاپ ۽ سماجي رابطي کي محدود ڪرڻو پوندو.

جيترو ٿي سگهي انساني چرپر کي گهٽائڻو پوندو.

ڪنهن ضروري ڪم يا روزگار ڪانسواءِ باقي سڀني مصروفيتن کي محدود ڪرڻو پوندو.

ڪورونا کان بچڻ لاءِ ڪاروبار، آمدورفت جا وسيلا، ماڻهن جي چرپر ۽ شهر به انرظامي حڪم تحت بند ڪرڻا پوندا.

عالمي وبا هي نتيجي ۾ اٽلي ۽ اسپين جهڙن شاهوجار ملڪن ۾ به اسپتالن ۽ صحت جي عملي جي کوٽ ٿي پئي آهي.

اٽليءَ تہ چين ۽ ڪيوبا مان عملو گهرايو آهي.

جيڪڏهن اسان وٽ اٽلي يا اسپين جهڙي صورتحال پيدا ٿي تہ سنڌ جي صحت نظام ۾ ايتري سڪت ۽ لياقت ئي ڪونهي جو منهن ڏئي سگهي.

صحت جي عالمي اداري (WHO) طرفان عوام کي هيٺين ستن (7) هدايتن تي عمل ڪرڻ جي ترغيب ڏني پئي وڃي جيئن ماڻهو ان وبائي صورتحال ۾ پنهنجي ۽ پنهنجي پيارن جي مناسب پرگهور لهي سگهي ۽ جيترو ٿي سگهي بيماريءَ کان بچي سگهي.

① پنهنجا هٿ ڪنهن بہ صابڻ سان ويهن سيڪنڊن تائين مهٽي ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجن.

② اکين، وات ۽ نڪ ۾ آڱريون وجهڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

③ ڪنگهڻ يا نڇ ڏيڻ وقت، نڪ ۽ وات کي نونٺ، صاف ڪپڙي يا ٽشو پيپر سان ڍڪجي ۽ استعمال ٿيل ٽشو پيپر کي ڪنهن محفوظ جڳهہ تي ضايع ڪرڻ گهرجي.

④ ميڙاڪن ۽ حجوم ۾ وڃڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

⑤ هلڪي بخار يا ڪنگهہ هجڻ جي صورت ۾ گهر کان ٻاهر نہ نڪرڻ گهرجي.

⑥ کنگهہ بخار يا ساهہ ۾ تڪليف هجڻ جي صورت ۾ ويجهي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي، ٿي سگهي ته اهو مشورو فون تي ڪري اهو معلوم ڪجي ته جي شڪي مريض کي ڪهڙي اسپتال ڏانهن وڃڻ گهرجي.

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

ڪووڊ ١٩ ۾ مشڪريون

هاٽي سنگت ڪي من ڪو ٻڪريءَ وارو مثال سمجھ ۾ اچي وڃي.

دنيا ۾ انهن ذاتي بچاءَ جي آئٽمن جنهن ڪي PPE ٿا چون. ان تي جهڙو جنگ لڳڻ وارو ماحول نهيو پيو آهي. ان حالت ۾ اسان وٽ ڪنهن ڪي جو سامان ملي ڪونہ ٿو تہ ڪي وري وينا مطالبا ڪن. جن ڪي PPE مليو آهي انهن ڪي استعمال ڪرڻ ڪونہ ٿو اچي. جن ڪي سيڪارڻ موڪليو اٿن، انهن وري پنهنجي حياتيءَ ۾ اڳ ڪڏهن اهو سامان ڏٺو ڪونهي.

صبح شام چون ٿا صابڻ سان هر هر هٿ ڌوئو، اسان جي اسپتالن ۾ وري پاڻي ڪونهي.

عام ڪي چون ٿا گهرن ۾ ويهو، اتي وري، انهن ڪي آرام ڪونهي.

سيئي سرڪاري اسپتالون هيپٽائيٽس، TB, ايڊز، شوگر، دل جي مريضن، ڳورهارين ۽ ويم وارن لاءِ ڪورونا جي ڪري بند پيون آهن.

جيڪي ڪليل آهن، انهن کي وري ڪورونا جي خبر ڪونہ ٿي پئي.

ٻارن ۽ عورتن کي جيڪي EPI جون ويڪسين لڳنديون هيون اهي بہ بند آهن. ڇو تہ اهي مرڪز او پي، ڊي ۾ هوندا آهن.

نماڻو عرض پيلا جيڪي ويڪسين موجود آهن، اهي توهان مان ڪيترن پنهنجي ٻارن ۽ عورتن کي تاڪيد سان هٽائيون آهن.

عجيب حالت آ، موجود ويڪسين کو هٽائي ئي نٿو، باقي ا تظار اٿن نئين ويڪسين جو، پيلا جي ڪورونا جي ويڪسين نهي بہ پئي تہ الاجي ڇا ڪندا.

هوڏانهن وري ڪمپيوٽر آپريٽر پيا سنگت کي پبلڪ هيلٿ ريسرچ سيکارين. صحافي، ماستر، ڪيميادان يا وري انجنيئر پيا سمجهائين تہ اها ايپيڊميالاجي اصل ۾ حسابن جي ڪا برانچ آهي.

جيڪڏهن بلاگ لکندئو تہ وائرس بيماريءَ جو سبب آهي، تہ راءِ ايندي وائرس بيجان هوندا آهن. سائنس اسان

ڪٿي ٿا چئون تہ وائرس لنيون ٿو هٽي. بيمار ٿو ڪري، سڄي دنيا کي تاراج ڪيو اٿئين.

صفا جاڙي ڪاڏي ايئن ڏوڙ پئي وسي جهڙو ڏڻ ڳوٺ ڏي موٽيو آهي.

صفا وايون ئي ٻتال ٿا ڪري ڇڏن.

منل جسڪاٽيءَ جو الله پلو ڪري جنهن صفا سولي سنڌيءَ ۾ ٻڌايو تہ:

"وچڙندڙ بيماري ۾ ورتل ٻڪري، جنهن بہ واڙي ۾ ويندي، ان ۾ موجود سڀ ٻڪريون، سڀ ٻڪر ۽ سڀ ڦر، ان وچڙندڙ بيماري جي وڪڙ ۾ اچي ويندا.

ڪورونا وائرس بہ وچڙندڙ آهي، احتياط ضروري آهي."

ٻَوا ۾ پلائي

غلامن جي ڪاروبار مان ٺاهيل موڙي يورپ ۽ آمريڪا ۾ غلامن کان ڪرايل مفت باغبانيءَ مان جوڙيل ملڪيتون ۽ بينڪيت جي زور تي ٻين ملڪن مان لٽيل رقمن تي ٻڌل سرمائيداري، هن ڪورونا ڪووڊ-١٩ جي برپا ڪيل ٻَوا جي ڪري شديد ڏکيل ۽ آخري پساهن ۾ آهي.

هاريو، مزدورو، ليکڪو، دانشورو ڏکئي وقت ۾ جڏهن پنهنجي گهرن پيڙا آهيو جيئن هن ٻَوا جي رفتار گهٽائي سگهجي ۽ ان وقفي ۾ توهان جي ملڪن ۽ رياستن جون حڪومتون نہ پلي ٻَوا ڪي منهن ڏيڻ جون اٽڪلون، ترقيبون ۽ طريقا سوچين.

پر هڪ ويلي لاءِ آزرت انسانن ۾ انهن جي هڏ ڏوکين تي بہ ڪجھ بار آهي. ٻيلي پاڻ ۾ گڏجڻ جا گس سوچيو. "ڏکيون جان نہ مڙن، تان تان پنڻ نا ٿئي"

وقت هٿن مان واريءَ جيان پيو وهندو وڃي.

هيءَ غير طبقاتي ٻَوا توهان جي ڄڻ همدرد ٿي آئي آهي. ان کي مايوس نہ ڪجو.

غير محفوظ ڪيميائي مادا چو ناهيون

گهر ۾ استعمال لاءِ مختلف ڪيميائي وکر خريد ڪري غير محفوظ هيند سينيٽائيزر چو ناهيون؟

جڏهن تہ ۱۹ - ۱۹ - ۱۹ - ڪووڊيا ٻين بيمارين کان بچڻ جو سڀ کان بهتر طريقو صابڻ سان هٿ ڌوئڻ آهي تہ پوءِ هروپرو اسان کان ڪيميائي لوشن چو ٺا ٺهرايو يا پاڻ ٺاهي واپرايو.

صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ ڪارڪن تہ مجبوريءَ مان اهو ڪيميائي مادو استعمال ڪندا آهن جو ڪين هر هر هٿ ڌوئڻ جو وقت ۽ سهولت ڪونہ هوندي آهي.

ان هوندي بہ ماني کائڻ مهل انهن کي بہ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جي ترغيب ڏني ويندي آهي.

جيترو ٿي سگهي انهي ڪيميائي لوشن کان پرهيز ڪريو.

صابڻ سان هٿ ڌوئي صاف ڪريو.

ڪووڊ ـ ١٩ جي وائرس تي موسم جو اثر

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ ـ ١٩ 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 3 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.

* جنهن فرد ۾ وائرس جو شڪ هجي، ان کي ڪورنٽائين ۾ رکي، انهن جي ٽيسٽ ڪرايو.

* جن فردن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ ڪانپوءِ وائرس جي موجودگيءَ جي پڪ ٿئي، انهن مريضن کي آئسوليشن وارڊ ۾ داخل ڪرايو.

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

اسان وٽ گهڻي اڪثريت انهن ماڻهن جي آهي جيڪي هڪ يا ٻن ڪمرن جي جهڳي ۾ رهن ٿا.

هتي سنڌ ۾ هر گهر ۾ سراسري 5 کان وڌيڪ ماڻهو رهن ٿا، اتي گهر ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو.

شل ڪو مت ڏئين

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

اٽلي ۽ اسپين جهڙن ملڪن ۾ بہ اسپتالن ۽ صحت جي عملي جي کوٽ ٿي پئي آهي.

اٽليءَ تہ چين ۽ ڪيوبا مان عملو گهرايو آهي.

جيڪڏهن اسان وٽ اٽلي يا اسپين جهڙي صورتحال پيدا ٿي تہ سنڌ جي صحت نظام ۾ ايتري سکت ۽ لياقت ئي ڪونهي جو منهن ڏئي سگهي.

ڪووڊ-١٩ جي عالمي وبا ۽ علاجن جا افواهه

اڄوڪي تاريخ تائين موجود ڄاڻ مطابق ڪووڊ-١٩ جي برپا ڪيل بيماري جيڪا هڪ عالمي وبا جي شڪل ۾ دنيا اندر صحت جي سهولتن لاءِ هڪ امتحان بڻيل آهي، تنهن بيماريءَ جو اڃا تائين ڪوبہ مستند علاج دريافت نہ ٿيو آهي.

صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ سائنسدان ۽ ڪوجي مختلف بيمارين لاءِ استعمال هيٺ دوائن کي ڪووڊ-١٩ جي مريضن خاص ڪري زندگيءَ لاءِ هٿوراڙيون هڻندڙ فردن جي سهائتا 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 آهن.

اهو ذهن ۾ رکڻو پوندو تہ هي دوائون ايئن 'هٽن' تي وڪامڻ لاءِ ڪونهن جيئن اڏان وٽ رواج آهي. ڪوبہ ماڻهو بنا ڪنهن مستند ڊاڪٽر جي لکيل نسخي بنا هٽ تي وڃي ڪا بہ دوا خريد ڪري سگهي ٿو. نہ وري اهي

دوائون او پي ڊيءَ ۾ ھر ڪنھن ڊاڪٽر يا معالج طرفان تجويز ڪرڻ لاءِ آھن.

اھي دوائون صرف سائنسي بنيادن تي اڳوات رٿيل منصوبي تحت اسپتالن ۾ داخل ڪووڊ - ١٩ - 19 پازيٽو مريضن کي ماھر ڊاڪٽرن ۽ نرسن جي ڪڙي نگرانيءَ ۾ تجويز ڪيون وينديون ۽ انھن جا فائدا توٽي نقصان قلمبند ڪيا ويندا. نقصان جي انديشي پيدا ٿيڻ واري حالت ۾ انھن جو استعمال بند ڪيو ويندو.

اسان وٽ سنڌ ۾ ڏسڻ وائسڻ 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 ڪان بہ وينديون.

ڪوجنا ڪرڻ، نوان رستا ڳولھڻ بھتر عمل آھي پر اھو ياد رکڻ گھرجي تہ ڪوجنائون شروع ڪرڻ لاءِ سائنسي سوال ڪرڻ جي صلاحيت، بيماريءَ ۽ دوائن جي بنيادي ڄاڻ، اسپتالن ۾ موجود تحقيقي ماحول، گھربل وسيلن جي موجودگي ۽ انھن سيني

عملن کي قلمبند ڪرڻ جي مڪمل نظام جي پڻ ضرورت هوندي آهي.

پرائي ماڙي ڏسي، پنهنجو جهڳو ڊاهڻ ڪا عقلمندي ڪونهي.

نوٽ: پاڪستان سميت مختلف ملڪن ۾ ڪجھ دوائن ۽ عالج جي طريقن تي تحقيق جاري آهي. صحت جي عالمي اداري WHOطرفان اڃ تائين ڪنهن به علاج جي طريقي يا دوا کي ڪووڊ ـ ١٩ جو علاج تسليم نہ ڪيو ويو آهي.

بيماريءَ کان بچڻ لاءِ هڪ ٻئي کان وٿيرڪو رهڻ ۽ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ ئي معتبر وسيلا آهن.

بيماري يا عذاب

پهريان اهو طئي ڪري وٺو ته ڪووڊ - ١٩ جي عالمي وبا ڪا وچڙندڙ بيماري آهي يا وري بقول ڪجھ ماڻهن جي سندن خراب لڇڻن جي سزا طور نازل ڪيل عذاب آهي.

هاڻي اهي جيڪي بيماري ٿا سمجهن سي ته پاڻهي ان جو علاج ڪرائيندا. اسان حاضر، حال پريان نال. وري به ياد ڪرائيندو هلان، هڪ ٻئي کان وٿيرڪا هجو، هروڀرو گهر کان ٻاهر نه نڪرو، ميل ميلاپ کي گهر ياتين تائين محدود ڪريو، شهرن ۾ آهيو ته هروڀرو ڳوٺ نه وڃو، ڳوٺن ۾ آهيو ته شهرن ڏانهن نه وڃو. هر هر صابڻ سان هٿ ڌوئيندا رهو، ڪنگھ يا ڇڪ اچي ته نڪ يا وات تي هٿن بدران نونٺ يا ڪو ڪپڙو يا ٽشو وغيره استعمال ڪريو. جيڪڏهن توهان کي صرف بخار، زڪام يا سڪي ڪنگھ جي شڪايت آهي ته اسپتال اچڻ ڪانسواءِ فون تي به پنهنجي طبيب سان مشورو ڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن ساهه ۾ ڇڪ يا تڪليف پائنيو ته ويجهي ڪرونا ايمرجنسي سينٽر تي وڃي پنهنجي تپاس ۽ تشخيص ڪرايو.

باقي بچيا اهي جن جو خيال آهي تہ ڪن خراب لڇڻن جي ڪري اهو 'عذاب' سندن قوم تي نازل ٿيو آهي، انهن جو علاج بہ اسان ئي ڪنداسين پر انهن کي ڀين ڪنهن علامت جو انتظار ڪرڻ جي ضرورت ڪونهي. اها هڪڙي علامت ئي علاج ۾ مددگار ٿيندي، بس دير نہ ڪجو سڌو 'گدوءَ' ۾. اتي "سر ڪوواسجي جهانگير انسٽيٽيوٽ" نالي واري اسپتال ۾ اچي رابطو ڪريو ڇو تہ اهو مرض ڪووڊ- ١٩ کان بہ وڌيڪ خطرناڪ آهي ۽ ان مرض جي علاج لاءِ اسان وٽ وسيلا بالڪل محدود آهن. جيترو دير ڪندئو اوترو وڌيڪ نقيان ٿيندو.

سوچجو

ڪووڊ ـ ١٩ جي عالمي وبا چئو طرف اڻميو خوف روزگار جي ڳڻتي، مونجهارو، ڪاوڙ، بک، بيماري، ڳورهاري، نئون چاول ٻار، ٻار، ٻيو

اسڪول بند، مارڪيٽ بند، روزگار بند، ڇا ٿيندو؟

نہ ڪا تنظيم، نہ ڪا واھ، نہ ڪو وسيلو، گهر ۾ بک، شهر بند، سواري بند

انهن سڀني سورن ۾ هيٺئين طبقي جو مرد هجي يا عورت

ڪاڏي وڃي؟

ڇا ڪري؟

هي وائرس بہ باقي وبائن جيان شايد اميرن کي ڪو گهڻو متاثر ڪونہ ڪندو.

سرمائيداريءَ جي بنياد جو امتحان ضرور وٺندو.

غريب طبقو گهڻو متاثر ٿيندو

جيڪڏهن پاڙي جي سطح تي ڪو سوشل سپورٽ جو نظام نہ جڙيو تہ ڏوهن ۾ واڌارو ٿيندو

سائنس، سياست ۽ ڪاروبار

دنيا ڪووڊ ـ ١٩ جي برپا ڪيل عالمي وبا جهاڳي رهي آهي. ان هنگامي حالت ۾ آمريڪا جهڙي امير ملڪ ۾ شهرين ڪي صحت جون گهربل سهولتون ڏيڻ لاءِ سائنسي بنيادن تي ٻڌل صحت جو نظام ڪونهي. اهو انهي ملڪ جي مختلف رياستن جا گورنر پريس ڪانفرنسون ڪري پيا ڏانهين.

جيڪو اڏوگابرو صحت جو نظام آهي، ان ۾ وري صحت سان لاڳاپيل عملي جي شديد ڪوٽ پڌري ٿي آهي.

جيڪي صحت ڪارڪن موجود آهن، انهن لاءِ ذاتي بچاءَ جو گهربل سامان (PPE) پورو ميسر ڪونهي.

نہ ئي وري ملڪ ۾ اهو سامان گهربل مقدار ۾ ناهڻ جي صلاحيت آهي. ڳالھ اتي وڃي پهتي آهي جو آمريڪا بهادر ڪئناڊا، جرمني، باربيڊوس ڏانهن ويندڙ سامان مختلف ملڪن مان روڪرائي پنهنجي ضرورت پوري پيو ڪري.

آمريڪا جي ڪووڊ ـ ١٩ ٽاسڪ فورس ۾ موجود ملڪ جي مڪ پبلڪ هيلٿ سائنسدان ڊاڪٽر انٿوني اسٽيفن

فائوچي جو چوڻ آهي تہ "هائڊروآڪسي ڪلوروڪوئين" نالي دوا جو ڪووڊ ـ ١٩ تي ڪنهن بہ قسم جو اثر سائنسي طور ثابت ڪونهي، اسان کي سائنسي بنيادن تي ڪلينيڪل ٽرائل ڪري اهو طئي ڪرڻ گهرجي تہ مليريا لاءِ زيراستعمال انهي دوا جو ڪووڊ ـ ١٩ تي ڪو اثر آهي يا نہ.

سندس چواڻي هن وقت تائين دنيا ۾ موجود تحقيق ۾ جاڻ موجب ان دوا جو ڪو بہ اثر ڪونهي.

صدر ٽرمپ جو واپاري معاملن جو صلاحڪار پيٽر نوارو چوي ٿو اسان وٽ "هائڊروآڪسي ڪلوروڪوئين" جو جوڳو مقدار موجود آهي جيڪو رياستن کي اماڻي، ان جو استعمال ڪرڻ گهرجي، فائدو نہ ٿيو تہ نقصان ڪهڙو ٿيندو، گڏامن ۾ رکيل دوا استعمال تہ ٿيندي.

صدر ٽرمپ چوي ٿو تہ اسان کي "هائڊروآڪسي ڪلوروڪوئين" جي شڪل ۾ اهڙي دوا هٿ اچي وئي آهي جيڪا بس ڪلياڻ ڪري ڇڏيندي.

اهو حال آهي دنيا جي وڏي کان وڏي معيشيت، ترقي يافتہ ملڪ، جمهوري حڪومت ۾ ان جي ڪووڊ ـ ١٩

ٽاسڪ فورس جو ته گهڙي ڪن لاءِ پنهنجو سوچيو اسان ڪنهن جي حوالي آهيون.

هڪ غريب ملڪ جو پوئتي پيل صوبو، وڏيرڪي جمهوريت، غير پيشاوراڻي صحت جي ٽيم ساڻ وري ڏنڏوڙي ڏريون. سون تي ٽِڪَ وري اسان جا پوتارڪي ذهنيت وارا ڊپٽي ڪمشنر جن کي خبر ته ڪجهه ڪونهي پر پيش ايئن ايندا ڄڻ هنن ڪانپوءِ اوندهه آهي.

پنهنجو ۽ پنهنجي پيارن جو خيال رکجو.

اڄ تائين موجود معلومات مطابق ڪووڊ ـ 19 وائرس تي موسم جو ڪنهن به قسم جو اثر ٿيڻ جي ڪابه شاهدي ڪونهي.

مهرباني ڪري افواهن تي ڌيان نه ڏيو.

* عام ماڻهو ـ گهر ۾ رهو

گهر کان ٻاهر ٻئي فرد کان گهٽ ۾ گهٽ هڪ ميٽر يا 3 فوٽ وٿيرڪا رهو.

هٿن کي صابڻ سان ڌوئيندا رهو.

* ماسڪ(اهو به سرجيڪل) ان صورت ۾ پايو:

① جڏهن توهان ۾ وائرس هجڻ جي پڪ هجي.

② توهان صحت ڪارڪن آهيو ۽ ڪنهن شڪي يا مريض جي سهائتا تي مامور آهيو.

③ توهان دڪاندار آهيو ۽ گراهڪ فاصلو نٿا رکن.

* صحت ڪارڪن . ذميواري آهي ذاتي بچاءَ جو خيال ڪريو.

* جنهن فرد ۾ وائرس جو شڪ هجي، ان کي ڪورنٽائين ۾ رکي، انهن جي ٽيسٽ ڪرايو.

* جن فردن ۾ ٽيسٽ ڪرڻ ڪانپوءِ وائرس جي موجودگيءَ جي پڪ ٿئي، انهن مريضن کي آئسوليشن وارڊ ۾ داخل ڪرايو.

گهرن ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو. اسان وٽ گهٽي اڪثريت انهن ماڻهن جي آهي جيڪي هڪ يا ٻن ڪمرن جي جهڳي ۾ رهن ٿا. هتي سنڌ ۾ هر گهر ۾ سراسري 5 کان وڌيڪ ماڻهو رهن ٿا، اتي گهر ۾ آئسوليشن يا ڪورنٽائين جو مطلب آفت کي دعوت ڏيڻ ٿيندو.

پورائيءَ جا پيال

ڪنهن ڊاڪٽر دوست پنهنجي وال تي هڪڙو سوال رکيو آهي. ڪيس ۾ پڙهندڙن جي خدمت ۾ جواب حاضر آهي. اميد تہ ڳالھ سمجھڻ ۾ مدد ڏيندي ۽ پوارائيءَ جا پيال پرکڻ ۾ مددگار.

انهي طرز جا ڪافي سوال اڪثر ڪري سوشل ميڊيا تي موجود هوندا آهن، هر ڪنهن کي جواب ڏيڻ يا ويهي سمجھائڻ شايد مناسب ڪونهي، پر جڏهن سوال ڪندڙ پراڻو 'ساٿي' هجي تہ سندس مدد ڪرڻ ۽ ڪيس معلومات ڏيڻ لاءِ جواب ڏيڻ فرض ٿيو پوي.

سوال: "هن وقت تائين ڪرونا وبا ڪري 2 لک 45 هزار ماڻهو مري چڪا آهن پر ڪو اهو ٻڌائيندو ته گذريل ڇهن مهينن دوران پوري دنيا ۾ ٻک وگهي ننڍن ٻارڙن سميت ٽوٽل گهڻا ماڻهو اجل جو شڪار ٿيا آهن؟"

جواب:

جيڪڏهن توهان چاهيو تہ جيئن توهان وبا وگهي فوت ٿيلن جي معلومات گڏ ڪئي آهي، ساڳي ريت توهان پنهنجي سوال جو جواب بہ ڳولهي سگهو ٿا. هن وقت

انهن ۾ انساني المين جي پيٽ ڪرڻ مناسب ڪونهي. پهريان وڏي ۽ فوري نوعيت جي مسئلي کي حل ڪبو پر ڪنهن پراڻي مسئلي کي درگذر به ڪونه ڪبو.

جيڪڏهن ڪنهن عورت کي هڪ ئي وقت 'ڏاٿ' ۾ سور هجي ۽ سندس 'ويم' به ٽيٽو هجي ته توهان ڊاڪٽر آهيو پهريان ڇا ڪندا؟

ظاهر آهي پهريان ويم تي ڌيان ڏينداسين جو هتي هڪ فرد نه پر ٻن ساهن ۽ هڪ ڪان وڏيڪ خاندانن جي ذهني صحت جو سوال به آهي يا جيڪڏهن ڪنهن غذائي ڪمي جي شڪار ٻار کي جي رستي تي ڌڪ لڳي وڃي ۽ سندس ٻانهن ڀڄي پوي ته پهريان ڇا ڪندا؟

ظاهر آهي سندس ٻانهن کي نيڪ ڪرڻ جي هرممڪن ڪوشش ڪبي جو اها جيڪڏهن صحيح نه ٿي سگهي ته سڄي عمر جو مسئلو رهندو. اهڙي ريت "وبا" اها به 'عالمي'. هن وقت سڄو ڌيان، ان مان جند ڇڏائڻ تي مرڪوز رکڻو آهي ۽ ان سان گڏ روزمره ۽ ڏهاڪن جا پاليل طبي ۽ صحت جا مسئلا حل ڪرڻ لاءِ پڻ پاڻ پتوڙڻو آهي.

ايئن ابهرا سوال پڇي مسئلي تان ڌيان هٽائڻ مناسب ڪونهي. عالمي وبا جي ڪنهن به ٻئين صحت جي مسئلي سان ڀيٽ ڪرڻ مناسب ڪونهي.

ايئن سمجهو ته هيءَ جياپي جي جستجو آهي. زنده رهياسين ته باقي مسئلن کي به منهن ڏينداسين.

پهرين جان، پوءِ جهان

ڪووڊ ـ ١٩ ۽ فرمائشي پروگرام

منهنجي ذاتي مشاهدي مطابق ڪورونا جي هن عالمي وبا ۾ به اسان مراعت يافته طبقي وارن کي خانگي اسپتال(اندس، آغاخان) يا وري SIUT ۾ بسترو ڪپي، اهو به سرڪار طرفان. باقي عوام جي ملڪيتي ادارن ۾ نه مريض وٺي ويندا سين، نه اتي جي ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکاريندا سين، نه وري ڪنهن اسپتال ڏانهن پير پري ويندا سين. صلاح ۽ علاج ڪنداسين مشهور خانگي اسپتال جي ڪنسلٽنٽ سان، ٽيسٽ ڪرائينداسين ڪنهن خانگي ليبارٽريءَ مان، صلاح وٺنداسين خانگي ڊاڪٽر کان، علاج ٿيندو انهيءَ جي مشوري مطابق. ها باقي گهوڙا گهوڙا اهڙي ڪنداسين جو سڄو اوڙو پاڙو جاڳي پوندو.

جيڪڏهن مون سميت ڪو به اها ڳالهه ڪري ته ڪين سرڪاري اسپتالن ۾ داخلا نٿي ملي ته ان کان سندس مريض جي سرڪاري اسپتال ۾ ڏيکارڻ جي بنيادي 'او پي ڊي ٽڪٽ' جي ڪاپي طلبيو، جيئن خبر پئي ته هو ڪٿي علاج لاءِ ويو به آهي يا رڳو گهوڙا گهوڙا پيو ڪري.

عالمي وبا ۽ ااحوال

هڪڙي پاسي 'عالمي وبا' ٻئين پاسي وري ڏسٽا وائسٽا فرد ۽ انهن جا بي تڪا احوال. مهرباني ڪريو:

① افواهه نہ ڦهلايو.

② اڏ خبر نشر نہ ڪريو.

③ غلط بيان جاري ڪرڻ بند ڪيو.

④ پنهنجي گهرن ۾ رهو، هرويرو ٻاهر نہ نڪرو. مٿن مائٽن يا سنگت ڏانهن نہ وڃو.

⑤ هر هر صابڻ سان هٿ ڌوئو.

⑥ سماج ۾ هڪ ٻئي کان وٿيرڪا رهو.(گهر ۾ وٿيرڪي ٿيڻ جي ڪوشش نہ ڪريو)

⑦ ڪنگهہ زڪام محسوس ڪيو يا گهر کان ٻاهر نڪرو تہ ماسڪ ضرور پايو.

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

⑨ جيڪڏهن ڪووڊ-١٩ 19 جو شڪ هجي ته 'هُدو' (ڪوارنٽائين) ڪريو ۽ پنهنجي ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ حد جي DHOآفيس سان رابطو ڪريو.

⑩ جنهن به ليبارٽريءَ مان توهان جي PCR ٽيسٽ،

پازيٽو اچي ته هرويرو ٻيهر يا ٽيهر ٽيسٽون نه ڪرايو.(ملڪ ۾ ٽيسٽون ڪرڻ جي سامان جي قلت به آهي ۽ بچت جي ضرورت پڻ آهي)

⑪ جيڪڏهن توهان جي ڪووڊ-١٩ 19 جي 'پي سي، آر' ٽيسٽ پازيٽو اچي ته پاڻ کي گهر ڀاتين کان 'رَڪَ' ڪري الڳ ٿلڳ(آئسوليشن) ٿيو. بهتر اهو ٿيندو ته آئسوليشن لاءِ سرڪار طرفان مقرر سهولتن جو فائدو حاصل ڪريو.

⑫ جيڪڏهن توڳان جي PCRٽيسٽ 'نيگيٽو' اچي ۽ توهان مرض جون علامتون به محسوس ڪريو ته 'هُدو' يا وري 'رَڪَ' ڪري الڳ ٿلڳ ٿيڻ جي ضرورت ڪونهي. پر، ان صورت ۾ پنهنجي معالج جي مشوري مطابق علاج جاري رکڻ گهرجي.

⑬ جيڪڏهن آئسوليشن اسپتال کان ٻاهر، پنهنجي گهر ۾ گذارڻ چاهيو ٿا تہ ڊاڪٽر ۽ سرڪاري عملي طرفان مليل هدايتن تي سختيءَ سان عمل ڪريو.

⑭ آئسوليشن ۾ وجهڻ وقت پنهنجي رابطي واري ڊاڪٽر يا صحت ڪارڪن کان اهو معلوم ڪري وٺو تہ جيڪڏهن خدا نہ ڪري ساهہ ۾ تڪليف ٿئي تہ توهان کي ڪهڙي اسپتال وٺتو پوندو ۽ ايمبولنس لاءِ ڪيئن رابطو ڪرڻو آهي.

⑮ ڪورونا اينٽيباڊي ٽيسٽ جو ڪهڙو بہ نتيجو اچي، ان سان اهڙي ڪابہ ضمانت ڪونهي تہ توهان کي ڪووڊ - ١٩ - 19 جي بيماري نہ ٿيندي.

⑯ صحتياب ٿيل مان بيماري ٻين ڏانهن منتقل ٿيڻ جا امڪان نہ هجڻ برابر آهن.

⑰ هڪ دفعو بيماري ٿيڻ سان ٻيهر بيمار نہ ٿيڻ جي ڪا مستند ثابتي ڪونهي. مطلب هڪ دفعو صحتياب ٿيل فرد وري ٻيهر بيمار ٿي سگهي ٿو.

بازر جو خير آ

بازر جو خير آ، اها تہ حجوم برداشت ڪري ويندي. اهو سوچيو، اسپتالن جو ڇا ٿيندو. اڳي ئي هڪ بستري تي ٻہ، ٻہ ستا پيا آهن. ڪٿي پير رکڻ جي جڳھ ڪونهي.

پرائيويٽ اسپتالون تہ بند ٿي ويندين، بند ڇا ٿيندين، هاٽي کھڙو ڪليل آهن. وري ٻہ اهي پنھنجون (جن کي سرڪاري ڇئي پيا ڌتڪاريندا آهيو) ئي ڪم ايندين.

مهرباني ڪيو. عيد وري ايندي، زندگي وري ڪونہ ايندي. اهي ٻہ ڪجھ رحم ڪريو جيڪي گاڏيءَ ۾ چڙهي ڳوٺن ڏي نڪري ٽا پئو. يلا ڳوٺ وارن توهان جو ڪھڙو ڏوھ ڪيو آهي.

پنھنجي گھر ۾ رهو

اجايو گھر کان ٻاهر نہ نڪرو

عبادتون بہ گھر ۾ ويھي ڪريو

ڪوروناوائرس ۽ ٻوٽاڙو

① صحتمند ماڻهو ماسڪ صرف ان صورت ۾ استعمال ڪري جڏهن هو ڪنهن ڪورونا جي شڪي مريض جي تيمارداري ڪندو هجي.

② جيڪڏهن توهان کي ڪنگھ آهي يا نڇون ٿيون اچن ته توهان ماسڪ جو استعنال ڪريو.

③ ماسڪ صرف، ان وقت بچاءُ ڪري سگهي ٿو جڏهن گڏوگڏ ڏيان سان هٿ به صابڻ سان ڌوئيندو رهجي.

④ جيڪڏهن توهان ماسڪ پهريو ٿا ته ان جو درست استعمال به اچڻ گهرجي، اهو به معلوم هجي ته ان کي استعمال ڪانپوءِ ڪيئن ضايع ڪبو جو ٻين لاءِ ڏچي جو سبب نه بڻجي.

هي پيغام صحت جي عالمي اداري طرفان جاري ڪيو ويو آهي

وبا جي ڏينهن ۾ گهر ۾ هجڻ

هن ڪووڊ-١٩ جي برپا ڪيل عالمي وبا وارن ڏينهن ۾ گهر ۾ هجڻ، هرويرو ٻاهر نہ نڪرڻ، هڪ ٻئي کان وٿيرڪو رهڻ ۽ هڪ وسنديءَ کان ٻين وسنديءَ ڏانهن سفر نہ ڪرڻ ۾ شهرن کان ڳوٺن ڏي نہ وڃڻ پڻ شامل آهي. اڪثر شهري وسندين ۾ هن مرض جو شڪار ماڻهو ظاهر ٿيا آهن ۽ اهڙي ڪابہ ضمانت ڪونهي تہ اسان جن ۾ مرض جون ڪي بہ علامتون ظاهر ڪونهن، اهي ان کان بچيل آهيون.

هن مهل تائين موجود ڄاڻ جي آڌار تي اهو واضح آهي تہ انسانن جي اڪثريت هن مرض کي بنا ڪنهن علامت ظاهر ٿيڻ يا بيمار ٿيڻ جي گهاري ويندي.

مهرباني ڪري هن ماحول ۾ شهرن، پاڙي، خاص ڪري ڀراڙين جي ننڍڙن ڳوٺن ۽ وسندين ۾ رهندڙ مٽن مائٽن ۽ دوستن ڏي سندن گهرن، اوطاقن، باغن يا ٻنين ۾ گهمڻ نہ وڃو. توهان جو وڃڻ تي سگهي ٿو وائرس کي مفت جي سواري مهيا ڪري ۽ توهان جي پيارن لاءِ بيماريءَ جو سبب بڻجي.

ياد رهي تہ هن بيماريءَ جو سبب ڪووڊ۔ ١٩ وائرس صرف انسانن وسيلي ئي هڪ هنڌ کان ٻئين هنڌ سفر ڪري سگهي ٿو.

وبا ۾ ٽيوشن

اڄ فيس بوڪ تي هڪ اشتهار نما بلاگ پڙهيو جنهن ۾ ٽيوشن ونو ۽ پو ۽ ٽيوشن پڙهائي روزگار ڪمايو قسم جي دعوت هئي. مون ان تي پنهنجي راءِ لکي "وبا ۾ ٽيوشن". حس ب روايت پڙهيل لکيل سمجهندڙن مان ڪنهن لکيو. "سکٽي تنقيد ڪرڻ ڪانسوا ڪا تجويز".

مٿان وري اسان جي هڪ ٻئي دوست ڪمال اتاترڪ جو 'جهالت خلاف جنگ' وارو قول ونديندي ان جهاد ۾ شموليت جي دعوت ڏني. هڪ ته 'جنگ' لفظ مونکي زهر لڳندو آهي. ڇو جو اهو اهڙو عمل آهي جنهن ۾ شخص ڪان وٺي انسانن جي سماج سميت هر شي ۽ صرف تباهه ٿيندي آهي. ڪڏهن به تعمير ناهي ٿيندي. انڪري مون ڪي 'جنگ' جو تصور خوف ڏياريندو آهي. سچ اهو آهي ته اسان پنهنجي عمر ۾ جنگون رڳو ٻڌيون آهن. نه ڪا ڏٺي آهي نه وري لوڙي آهي. اميد ته بچيل رهنداسين.

اسان ڳالهه پئي ڪئي وبا ۾ ٽيوشن جي ته حڪم ٿيو 'جهالت' جي'وصف' به لکو. هاڻي جڏهن توهان جي هر راءِ انهن جيڪي پاڻ ڪي ساڃهه وند سمجهندا هجن ڪي ايئن پڙهڻ يا ڇئجي سمجهه ۾ ئي نه

اڇي جيئن اوهان لکيو آهي تہ 'جهالت ' خلاف هرقدم کڻڻ کان پهريان اهو ضرور سوچڻو پوندو تہ نام نهاد پڙهيلن ڳڙهيلن سان ڪيئن مخاطب ٿجي.

ڪورونا خاندان جي هن ستين پاتيءَ MARS Cov2 پاران برپا ڪيل هن ڪوود ـ ١٩ جي عالمي 'وبا' جي ڏينهن ۾ ٻارن کي اوپرن ماڻهن کان پري رکڻ جي پٺيان جيڪا حڪمت آهي، ان کي پبلڪ هيلٿ يا عوامي صحت يا اجتماعي چڱڀلائي چئبو آهي.

اتفاق سان اهو ئي منهنجو هاڻوڪو شعبو آهي.

هون ۽ مان ٻارن جي بيمارين جو پڻ مستند ماهر آهيان.

مان پاڻ کي هن عوامي صحت جي شعبي جو هڪ شاگرد، استاد، ماهر ڪاريگر ۽ مزدور سمجهندو آهيان ۽ اها ئي منهنجي مزدوري يا ڪرت آهي. اڄڪلهہ 'وبا' کان بچڻ لا ۽ زندگيءَ جي مختلف شعبن ۾ ڪم ڪندڙ ڪل وقتي ڪارڪنن لاءِ تربيتي نصاب ۽ فاصلاتي آگاهيءَ جي مزدوريءَ سان لڳل آهيان. منهنجي راءِ ۾ ٻارن کي ٽيوشن پڙهائڻ جو صرف هڪ ئي مطلب آهي، اهو آهي ڪين ڪنهن اڻ ڪيل ڏوهہ جي سزا ڏيڻ.

ڪڏهن ٿورو ٿڌي دماغ سان سوچيو، اهي ٻار جيڪي صبح جو ساجهر ننڊ مان اٿي ستين بجي گهران نڪري،جهڙي تهڙو حال وجي اسڪول پهچن ٿا.

 الاجي ڇو هتي هرڪو ماڻهو ايئن ٿوراءِ ڏئي جڻ هر ٻار کي بهترين سواري، اسڪول ۾ پيئڻ جوپاڻي، هاجت هي لاءِ ، اڌ موڪل ۾ کاڌخوراڪ ميسر آهي.

ڪڏهن ڇوڪرين جو به سوچيندا ڪريو ٻارهين سال کان انهن جون ضرورتون ئي بنه مختلف آهن ۽ جيڪڏهن به لفظ لکيم ته نئون ممڻ مچي ويندو.

هاڻي، اهي ٻار اهو سڀ ڪجهه لوڙي، ساڻا بيحال، ٿڪل ٽٽل جڏهن منجهند جو اڍائين کان ٽين وڳي گهر واپس اچن ٿا ته سنگت کي لڳي ٿو هر ٻار لاءِ گهر ۾ بس منجهند جي ماني تيار پئي هوندي آهي.

هجي، ايئن جو انهن ٻارن کي ڪو ڪلاڪ سوا ننڊ، آرام جي سهولت هجي ۽ وري شام جو کا راند روند جي سهولت يا صحتمند ماحول هجي جيئن اهي سڄي ڏينهن جو ٿڪ لاهي نوبنا ٿي وري ٻئي ڏينهن جي سختين لاءِ تيار ٿين. ڪين اهو سڀ ڪجهه مهيا ڪرڻ

بدران ڪنهن بند، ٻوساٽيل ڪمري ۾ اسڪول جو مليل گهرو ڪم ڪرائڻ لاءِ ٽيوشن جي نالي ۾ جند ڇڏائڻ لاءِ وري ٽن ڪان چار ڪلاڪ گهران ڪڍي ڇڏجي،جيڪي موٽي بالڪل ساڻا بي حال ڪجهه ڪاڏو نه وڃي بستري پيڙا ٿيندا. سي به اهي جن وٽ بسترو هوندو. هون ۽ به باقين سان اسان جو ڇا؟

معاف ڪجو انهن ٻارن جو رويو ۽ مستقبل به اهڙو ئي هوندو جو اهي هر صحتمند صلاح کي 'تنقيد' ۽ بي جا مخالفت سمجهندا.

اهو نه وسارجو ته اسان جنهن سماج ۾ رهون ٿا اتي پنجن سالن ڪان ننڍي عمر جي هڪ سئو ٻارن مان پنجيتاليھ ٻار اڳ ۾ ئي پنهنجي عمر جي لحاظ کان ڪوتاھ قد آهن ۽ اهو حشر ڪو نئون ڪونهي، ملڪ ۾ موجود سائنسي معلومات مطابق ست جي ڏهاڪي ڪان متواتر ٿيندڙ سروي لڳاتار اها معلومات ڏيندا رهيا آهن. انهن ٻارن ۾ وڏو ٿي سکڻ، سمجهڻ،سوچڻ ۽ ڳالھ سمجهڻ جي صلاحيت صحتمند ٻارن جي نسبت چاليھ سيڪڙو گهٽ هوندي آهي. انهن ئي ٻارن مان اڏواڏ ڪي ته وري مستقبل ۾ ٻار ڄڻٽا به هوندا آهن. مٿان وري

سماج ۾ آيوڊين جي کوٽ جيڪا عقل کان وڌي بهتر نسل پيدا ڪرڻ لاءِ هر جاندار بشمول انسان کي گهربل هوندي آهي.

هاڻي پنهنجي ٻارن کي ڪيئن بهتر ماحول ڏجي. چڱو پيلا اسان هر ٻار کي ته اهو ماحول ننڍا ڏئي سگهئون پر پنهنجي ذاتي ٻارن کي ته بهتر ماحول مهيا ڪري ڏئي سگهئون ٿا. ان سماجي صورتحال ۾ ٻارن کي زندگيءَ جا پهريان هزار ڏينهن. ماءُ جي پيٽ ۾ سنيرجڻ کان چوويهين مهيني جي عمر تائين ته چڱ گهڙي گهڙي سهائتا ۽ ڌيان جي ضرورت آهي. مطلب، ماءُ ۽ سندس، ٻار، ٻنهي کي ڌيان، دوا ـ درمل، مناسب کاڌ ـ خوارڪ، پيار. محبت ۽ بيمارين کان بچڻ جي ويڪسين گهرجي.

 پنجن سالن جي عمر تائين ٻار کي ڪنهن به قسم جي اسڪول ۾ داخل ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

پنجن کان ستن سالن تائين اهڙي اسڪول موڪلڻ گهرجي جتي اسڪول ۾ صرف ٽي عدد مضمون. مادري ٻولي، حساب ۽سائنس. اهي به صرف اسڪول ۾. ڪوبه هوم ورڪ جهڙو عمل ٻارن لاءِ فائديمند ڪونه ٿيندو، ٽيوشن ته بالڪل   وساري ڇڏيو.

ستن سالن کانپوءِ جڏهن ٻار اسڪول ۾ ٽئين درجي ۾ پهچن ته انهن کي پهرين ٽن مضمونن مادري ٻولي، حساب ۽ سائنس کان علاوه هر سال هڪ هڪ ڪري وڌيڪ مضمون شامل ڪيا وڃن ۽ ڏهن سالن جي عمر مطلب پنجين درجي تائين ڪنهن به قسم جو لکت ۾ هوم ورڪ ڏيڻ ۽ ٽيوشن ڏيارڻ کان بالڪل پرهيز ڪرڻ گهرجي.

ڇهين ڪلاس کان هوم ورڪ اهو به صرف ٽن مضمونن مادري، ٻولي، حساب ۽ سائنس. انکانپوءِ انهن مضمونن ۾ هر سال وڌيڪ هڪ هڪ مضمون جو اضافو ڪجي پر اهو خيال رکجي ته هڪ وقت وڌ ۾ وڌ پنج مضمون هجن، مطلبڪنهن به سال ۾ پنجن کان وڌيڪ مضمونن جو هوم ورڪ نه ڏجي. ٽيوشن کان پرهيز جاري رکجي، جيڪا ٻارن ۽ سماج جي مجموعي صحت لاءِ بهترين عمل رهندو.

هاڻي جيڪڏهن چوڌاري نظر ڦيرائيندئو ۽ دنيا جي مختلف ملڪن اندر مروج تعليمي سرشتن ۽ ٻارن کي پاڙهڻ جي طريقن تي نگاهه وجهندئو ته توهان کي اهو ڏسي حيرت ٿيندي ته اسڪول کان وٺي يونيورسٽين

تائين پنجن مضمونن ۾ بنيادي مضمونن جي بندش تي عمل ٿئي پيو. ايستائين جو يونيورسٽيون بہ پنهنجي گريجويٽ پروگرامن ۾ هڪ سال ۾ وڌ کان وڌ پنج مضمون پاڙهن ۾ پڙهائن ٿيون.

اڄو تہ پنهنجي ٻارن کي سندن ٻالڪپڻي سان روشناس ڪرايون.

وبا جا ڏينهن

وبا جي ڏينهن ۾ ڪم دوران هٿن کي صاف رکڻ، هر وقت دفتر يا درسگاهه ۾ هڪ ٻئي کان ٽن فوٽن جي فاصلي تي رهڻ. ڪنگهه يا نڇ اچڻ وقت نونڪ سان نڪ ۽ وات کي ڍڪڻ تمام ضروري آهن. ياد رهي اسان عالمي 'وبا ' جي حالت ۾ آهيون. 'ٻوا' اجا اسان تان ٽري ڪونهي. پنهنجو ۽ پنهنجي دوستن، ساٿين، هم ڪلاسين ۽ گهرياتين جو خيال رکڻ تمام سٺو عمل آهي، پر اهو ڌيان رکجو ته ڪنهن به نالي وارو اهڙو ڪوبه ڪيميائي مادو جنهن کي پاڻيءَ ۾ ملائي هٿ ڌوئڻ يا هٿن تي ڦونهارو ڪرڻ سان ڪورونا خاندان جي هن نئين وائرس سميت ڪنهن به وائري تي ڪوبه اثر ڪونه ٿيندو.

سڀ کان بهتر طريقو صابڻ سان هٿ ڌوئڻ آهي. صابڻ ۾ موجود ڪيميائي مادو وائرس جي ٻاهرين چربي نما ڪل يا خول کي ڳاري ڇڏي ٿو ۽ وائرس اڳتي بيماري ڦهلائڻ واري پنهنجي خصلت کان نحروم ٿي وڃي ٿو.

جيڪڏهن صابڻ ۽ پاڻي ميسر ڪونهي ته ستر سيڪڙو الڪوحول وارو محلول ڪتب آڻيو. جنهن کي الڪوحل بيسڊ هينڊ رب چيو وڃي ٿو.

اهو پاڻياڻو يا جيليءَ جهڙو هوندو آهي جنهن ۾ نہ نظر، ايندڙ وائرس، جيون ۽ جيتامڙن کي تلف ڪرڻ انهن جي تعداد کي گهٽ ڪرڻ جي صلاحيت هوندي آهي. اڪثر ڪري انهن ۾ بنيادي مادو ايٿائيل الڪوحول هوندو آهي جنهن کي عام طور، 'ايٿنول' بہ چيو ويندو آهي. انهي هٿن تي ملڻ واري محلول کي سينيٽائيزر بہ چيو ويندو آهي. سينيٽائيزر ڪنهن بہ ريت صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿن ڌوئڻ جو بدل ڪونهي پر جتي هر وقت ۽ گهڙي گهڙي هٿ ڌوئڻ ممڪن نہ هجي يا پاڻي ميسر نہ هجي اتي ڪارائتو متبادل آهي. محلول جي لپ ڀري پنهنجي ٻنهي هٿن تي ٽيهن سيڪندن تائين) جيستائين ماٺهو هڪ کان ٽيهہ ڳڻي) چڱي نموني مهٽجي جيئن هٿن جون ترين، پٺ، آڱريون، آڱرين جون وٿيون، ننهن وغيره مطلب پورا هٿ مڪمل طور آلا ٿي وڃن ۽ محلول مهٽڻ سان اڏامي وڃي ۽ هٿ خشڪ محسوس ٿين. جڏهن بہ ڪو سينيٽائيزر خريد ڪجي تہ اهو خيال ڪجي تہ ان ۾ الڪوحول جو مقدار يا طاقت ستر سيڪڙو آهي. گهٽ وڌائي جي صورت ۾ محلول جو موثر هجڻ مشڪوڪ ٿي وڃي ٿو. ان ڪري هميشہ ستر

سيڪڙو طاقت وارو الڪوحول جو سينيٽائيزر خريد ڪرڻ گھرجي.

ياد رهي تہ هي الڪوحول جيڪو هٿن تي ملي وائرس کان بچاءَ طور استعمال ٿئي ٿو اهو گھٽي واري الڪوحل جيڪو پيئڻ جي ڪتب ايندو آهي، ان کان بالڪل الڳ ڪيميائي مادو آهي.

ڪووڊ ـ ١٩ ۽ قوَتِ مدافعت

جاندارن ۾ جڏهن ڪا بہ بيماري ٿيندي آهي تہ انهن جي جسم ۾ موجود فطري بچاءَ جو نظام حرڪت ۾ ايندو آهي. ان حرڪت جي نتيجي ۾ جسم ۾ جيڪي تبديليون ايندڀون آهن ۽ نيون رتوبتون جڙنديون آهن، اهي ان جاندار کي ساڳيءَ بيماريءَ کان بيھرمتاثر ٿيڻ کان مڪمل تحفظ فرهم ڪنديون آهن جيڪڏهن مڪمل تحفظ نہ بہ فراهم ڪري سگهيون تہ ان جي شدت کي گهٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿينديون آهن. ان فطري نظام يا صلاحيت کي 'قوت مدافعت' يا بچاءَ جي سگهہ (اميونٽي) چئبو آهي. ان عمل ۾ جيڪي رتوبتون جڙنديون آهن انهن کي ' اينٽيباڊيز' چيو ويندو آهي.

عام طور ڪنهن وائرس جي ڪري پيدا ٿيندڙ بيمارين جهڙوڪ پوليو، ماتا، ارڙي، مَليءَ ۾ انسان جو دفاعي نظام اهڙي سگهہ حاصل ڪري وٺندو آهي. هي نئون سارس - ڪوو -2 وائرس جنهن ڪووڊ ـ ١٩ نالي بيماريءَ جي وبا برپا ڪئي آهي، ان متعلق روزاني ڪي نہ ڪي نيون خصوصيتون يا نوان پرڪار ظاهر ٿين ٿا، انهن مان سڀ کان وڌيڪ هيانءَ ڏاريندڙ

انڪشاف اهو ٿيو آهي تہ تحقيق جي نتيجي ۾ اهو معلوم ٿيو آهي تہ هن بيماريءَ مان چڱو ڀلو ٿي ويل فردن ۾ اهي اينٽيباڊيز ڪي چار يا پنج مهينا موثر رهن ٿيون. انڪانپوءِ انهن اينٽيباڊيز جو مقدار يا تعداد انساني جسم ۾ هن وائرس کان محفوظ رکڻ جيترو نٿو بچي. اهاصورتحال هن وائرس کان بچاءَ لاءِ نهندڙ ويڪسين جي ڪوشش لاءِ ڪا سٺي خبر ڪونهي. ڇو تہ ويڪسين بہ گهٽي ڀاڱي جسم جي انهيءَ صفت، دفاعي نظام تي ڀاڙيندي آهي. هونءَ تہ ڪجهہ دعوائون اهي بہ آهن تہ دفاعي نظام جي هڪ ٻئي عنصر 'ٽي سيل' پيدا ڪرڻ لاءِ ويڪسين ناهيندڙ سائنسدان پاڻ پتوڙي رهيا آهن.

ان سڄي صورتحال ۾ سائنسي تحقيقي معلومات کي سامهون رکندي اهو فيصلو ڪرڻو پوندو تہ هن وبا سان منهن ڏيڻ جيموجود معلومات جهڙوڪ هڪٻئي کان ٽن فوٽن جي وٿي ڪرڻ، ماسڪ جو استعمال، کنگهڻ يا ڇڪ ڏيڻ جي تميز، صابڻ سان هٿ ڌوئڻ ۾ انبوهن کان پاسيرو رهڻ واري نسخي تي عمل ڪرڻ جي ڀرپور ڪوشش ڪري، انهن سڀني کي نئين سماجي روئيي طور لاڳو ڪرڻ جا طور طريقا اختيار ڪجن يا وري

ويڪسين جي انتظار ۾ ويهي دنيا ۾ ٽيندڙ اقتصادي اٿل پٿل کان اکيون پوري ڇڏجن.

هتي اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ سنڌ ۾ 1979 کان عوام جي ملڪيتي يا سرڪاري بيمارين کان بچاءَ جي EPI پروگرام تحت اسان جي سئو ٻارن مان صرف 46 کي ويڪسين پهچائي سگهيا آهيون يا ايئن چئجي تہ رڳو 46 سيڪڙو ماڻهن ان سهولت جو استعمال ڪيو آهي. جڏهن تہ هن وبا واري بيماري ڪووڊ ـ 19 لاءِ ميسر سائنسي ڄاڻ مطابق گهٽ ۾ گهٽ اسي سيڪڙو فرد يا آبادي جڏهن ويڪسين ٿي ويندي تڏهن هن بيماريءَ تي ضابطو ايندو.

انهي سڄي صورتحال ۽ سائنسي ڄاڻ جي روشنيءَ ۾ شايد ويڪسين کان وڌيڪ فائديمند طريقو سماجي روئين ۾ بهتري آهي. اسان سڀني کي سماج جي اجتماعي چڱ ڀلائيءَ لاءِ هٿ ۾ هٿ ڏئي هڪٻئي جو ساٿ ڏيڻو پوندو جيئن هن وبا مان جند ڇڏائي سگهجي.

سرڪس ۾ قاتل

عالمي وبا جي ڏينهن ۾ رڳو وائرس هجي تڏهن بہ ڪا گهڻ مصيبت ڪونهي. هتي اسان تہ وري عجيب قسم جي سرڪس ۾ قاتل آهيون .

جن ڪي وائرس، بيڪٽيريا ۽ پئراسائيٽ ۾ فرق جي خبر ڪونهي، انهن عالمن ڪي بہ منهن ڏيڻو آهي

ٻارن لاءِ اسڪول صرف 3 ڪلاڪ هجڻ گهرجي. ايئن ڪرڻ سا ن رسيس ڪرڻ جي ضرورت نہ پوندي

اڌ ٻا ر 08:00 کان 11:00 تائين اچن

باقي اڌ 11:30 کان 02:30 تائين اچن

هر پيرڊ 45 منٽن جو هجي

جن استادن، ٻارن يا اسڪول جي عملي کي ماسڪ سان ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي. انهن جو جوڳو علاج ڪرايو وڃي

ڳالهائڻ وقت ڪلاس ۾ استادن کي، ماسڪ لاهڻ نہ گهرجي ڇو تہ انوقت وائرس جي ڦهلجڻ جو سڀ کان

وڏيڪ خطرو هوندو آهي. انڪري استادن جي جوڳي تربيت ڪرڻ گھرجي

ماسڪ پائڻ لاءِ استعمال ڪرڻ گھرجي رڳو ڏيڪارڻ مناسب ڪونهي

سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ

ڪورونا وائرس جي برپا ڪيل ڪووڊ ۔ 19 جي عالمي وباء اجا ٽري ڪونهي. دنيا انهي وبا کي لوڙي پئي. ٻارن کي بازار يا اسڪول صرف گهر جا هٿ جا ٺاهيل سوٽي ڪپڙي جا ماسڪ پارائي موڪليو

سرجيڪل ماسڪ جيڪڏهن هر ڪنهن يااسڪولي ٻارن کي پارائڻ شرو ع ڪنداسين تہ اهي صحت جي شعبي ۾ ڪم ڪندڙ عملي کي بہ ميسر ڪونہ ٿيندا

ياد رهي تہ سرجيڪل ماسڪ جي عالمي پيداوار صحت سان لاڳاپيل فردن جي گهرج کان گهٽ آهي

مشتري هوشيار باش

سنڌ حڪومت لازمي ماسڪ پائڻ جو حڪمنامو جاري ڪيو آهي ۽ نہ پائڻ وارن تي پنج سئو روپيا ڏنڊ پڻ رکيو آهي. حڪمنامي ۾ اهو ڪٿي بہ ڄاڻايل ڪونهي تہ ماسڪ ڪهڙو پائبو.

منهنجي ناقص راءِ ۾ عام ڪي سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پائڻ گهرجي، جنهن کي گهر ۾ ڌوئي ٻيهر بہ استعمال ڪجي.

اسڪولن ۾ بہ ٻارن کي ميڊيڪل ماسڪ پارائي موڪليو ٿو وڃي، جن جي مجموعي پيداوار ملڪ، جي صحت ڪارڪنن لاءِ گهربل مقدار ڪان بہ گهٽ آهي. انهي صورت ۾ ڪٿي ٻيهنداسين ڪنهن کي ڪو اسو ئي ڪونهي. انهن ٻارن کي بہ گهر ۾ ناهيل سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پارائڻ گهرجي، جنهن کي گهر ۾ ڌوئي ٻيهر بہ استعمال ڪجي.

صحت جي عالمي اداري طرفان پاڪستان جي اڄوڪي 11 نومبر 2020 واري وبا جي روزنامچي ۾ جيڪا صورتحال ٻڌائي وئي آهي، اها ڳنڀير آهي، هتي سنڌ جي

بگڙجنڊڙ منظرنامي خاص ڪري حيدرآباد ۾ 7.6% ۽ ڪراچيءَ ۾ 7.8% جي شرح سان شامل ٿيندڙ نون مريضن، انهن ٻنهي شهرن جي صورتحال انتهائي ڳڻتي جوڳي ٻڌائي ڇڏي آهي.

هتي حيدرآباد، شهر ۾ جيڪڏهن بازر ۾ نڪرو يا ڪنهن آفيس ۾ وڃو ته ايئن ٿو لڳي جهڙو هتي ته وبا جي پڄڪ به ڪونهي پهتي.

وڏن دڪانن ۽ بئنڪن تي وري سينيٽائيزر بدران ڊيٽول مليل پاڻيءَ جو ڦوهارو در تي جهليو بيٺا آهن. اڄ ته هڪ مشهور برانڊ جي دڪان وارن پاڻي مليل سينيٽائيزر جو منهنجي هٿ تي اسپري ڪيو. مون ته مينيجر کي سٺي چند ٻڌي پر باقي گراهڪن انهي غيرمعياري محلول سان پئي هٿ مليا. اهي پرڪار رهيا ته هن وبا جي عالم ۾ گهٽن گهرن کي هٿ ملٽا پئجي ويندا.

ساڳو حال شهر جي اسپتالن جو آهي. عجيب هجوم جن کي ڪا پرواهه ئي ڪونهي جهڙو شهر گهمڻ آيا هجن. وارڊن ۾ داخل مريضن جا ملاقاتي جهڙو ڪنهن هوٽل تي آيا هجن، نه ڪو انتظان، نه ڪو طريقو.

تعليمي ادارن جو کھڙو حشر آهي، اهو بہ ڪنهن ڪان ڳجهو ڪونهي.

وبا جي هن مشڪل گهڙيءَ ۾ بئي ڌريون سرڪار توڙي عوام بالڪل چڻ لاتعلق ٻٽيل آهن. جڏهن اسان سڀني کي اهو پلي پت معلوم آهي تہ بچاءَ جي ذميواري رڳو ڪنهن حڪومت يا وري فرد جي ڪونهي. سڀني کي پنهنجو پنهنجو فرض نڀائڻو پوندو.

ڪجهہ فيصلا ۽ سهولتون حڪومتن جي ذميواري آهي ۽ ڪجهہ فردن جي.

ٻنهي ڌرين کي هڪ ٻئي جي مدد ڪرڻي پوندي.

حڪومتي سطح تي:

- مرض جي تشخيص يا test جي سهولتن ۽ نظام کي بهتر بنائڻ جي اشد ضرورت آهي.
- جن ماڻهن ۾ مرض جي تشخيص ٿئي، انهن کي باقي صحتمند فردن بشمول سندن خاندان کان الڳ ٿلڳ يا isolate ڪرڻ جو جوڳو بندوبست ڪرڻ گهرجي.
- بيمارن جي بهتر طبي سهائتا ڪرڻ گهرجي.

- بيمار سان رابطي ۾ آيلن کي ڳولهڻ contact tracing ۽ حدو quarantine ڪرائڻ جو مناسب بندوبست ڪرڻ گهرجي.
- عوام کي بدلجندڙ صورتحال متعلق بروقت آگاهي ڏيڻ گهرجي.
- عوام کي فيصلي سازيءَ جي عمل ۾ شامل ڪرڻ گهرجي.
- رابطيڪاري کي سائنسي انداز، ۾ منظم ڪرڻ گهرجي.
- عوام جي خدشن کي ڪن لائي ٻڌڻ گهرجي ۽ انهن کي حل ڪرڻ ڪاءِ جوڳا انتظام ڪرڻ گهرجن.
- افواهن ۽ غلط معلومات کي منهن ڏيڻ لاءِ منصوبابندي ڪرڻ گهرجي.

فردن طرفان:

- سماجي وٿيءَ جو رواج عام ڪرڻ گهرجي.
- هڪ ٻئي کان گهٽ ۾ گهٽ 3 فوٽن يا هڪ ٻانهن جيتري وٿي سان سفر ڪرڻ، هلڻ، گهمڻ، ويهڻ، بيهڻ يا خريداري وغيره ڪرڻ گهرجي.

- سوٽي ڪپڙي جو ماسڪ پهرڻ گهرجي.
- هٿن جي صفائي رکڻ گهرجي.
- نڪ، وات ۽ اکين کي آڱريون يا هٿ لائڻ جي عادت ختم ڪرڻ گهرجي.
- ڪنگهه يا ڇڪ اچڻ جي وقت احتياط ڪرڻ. صاف ڪپڙو، ٽشو پيپر يا ٺونٺ جو استعمال ڪرڻ گهرجي.
- هر هنڌ ٿڪون اڇلائڻ جي عادت ختم ڪرڻ گهرجي..ڪورونا-

ڪووڊ- ١٩ جي 'پي سي آر' وسيلي تشخيص

ڪووڊ- ١٩ جي بيماري جنهن هيءَ هلندڙ عالمي وبا برپا ڪئي آهي، ان جي هجڻ جي پڪ ڪرڻ لاءِ جيڪا ليبارٽري مان تشخيص يا ٽيسٽ ڪرايون ٿا ان کي 'پي سي آر - ٽيسٽ' چيو ويندو آهي. ان ٽيسٽ وسيلي سارس - ڪوو٢ نالي ڪورونا وائرس جي نڪ يا ڳلي ۾ موجودگيءَ جي جانچ ڪئي ويندي آهي.

هيءَ ٽيسٽ انتهائي اعتبار جوڳي تشخيص آهي. جنهن کي سائنس جي زبان۾ specific ڪوٺيو ويندو آهي.هونءَ ته سائنس ۾ سئو سيڪڙو صحيح هجڻ جا امڪان نه هجڻ برابر هوندا آهن، پر هيءَ اهڙي ٽيسٽ آهي جنهن ۾ غلطيءَ وچان 'مثبت' يا پازيٽو هجڻ جو امڪان نه هجڻ جي برابر هوندو آهي. ها غلطيءَ مان 'نيگيٽو' رزلٽ ٻن کان چويه سيڪڙو اچي سگهي ٿي. جڏهن تشخيص جو نتيجو اهو ٻڌائي ته ورتل نموني مان وائرس جو گهربل تعداد نه مليو ۽ وائرس هجڻ جو امڪان 'نه' جي برابر آهي ته سائنسي تحقيق جي نتيجي ۾ سامهون آيل سببن تي به ڌيان ڏيڻ گهرجي.

هيٺ اهي حالتون بيان ڪبيون جن ۾ ورتل نموني مان وائرس ملڻ جا امڪان گهٽ يا نب هجڻ جهڙا هوندا آهن

- ورتل نموني ۾ وائرس جي موجودگي ۽ تعداد جو بيماريءَ جي مدت سان سڌو سنئون لاڳاپو آهي.
- نمونو ڪٿان ورتو ويو آهي هيئن نڪ مان ورتل نموني ۾ ڳلي واري نموني جي مقابلي ۾ مثبت هجڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن.
- بيماريءَ جون علامتون ظاهر ٿيڻ سان ٽيسٽ جي مثبت اچڻ جا امڪان گهٽبا ويندا آهن.
- مريض کان نمونو حاصل ڪرڻ ڪانوٽي ليباريٽري تائين پهچائڻ واري عمل ۾ گرمي پدء انساني غفلت وغيره بہ مثبت نہ اچڻ جي سببن ۾ شامل آهن
- علامتون ظاهر ٿيڻ جي چوٿين ڏينهن مثبت هجڻ جا امڪان سئو سيڪڙو مان گهٽجي ستر سيڪڙو تي ويندا آهن.
- علامتون ظاهر ٿيڻ جي پنجين ڏينهن مثبت هجڻ جا امڪان چاليهہ سيڪڙو تي ويندا آهن.
- علامتون ظاهر ٿيڻ جي انين ڏينهن مثبت هجڻ جا امڪان ويهہ سيڪڙو تي ويندا آهن.

- علامتون ظاهر ٿيڻ جي نائين ڏينهن کان وري مثبت هجڻ جا امڪان وڌڻ شروع ٿيندا آهن جيڪي ايڪويهه سيڪڙو تي ويندا آهن.
- علامتون ظاهر ٿيڻ جي ايڪويهين ڏينهن تي مثبت هجڻ جا امڪان ڇاهٺ سيڪڙو تي ويندا آهن.

انهي حالت ۾ مريض ۾ موجود علامتون، انهن جي شدت ۽ ٻيون معروضي حالتون معالج کي صحيح تشخيص ڪرڻ ۾ سهائتا فراهم ڪنديون آهن.

جيڪڏهن ڪنهن به فرد جي 'پي سي آر' ٽيسٽ هڪ دفعو منفي آئي ته ٻيهر مثبت اچڻ جو امڪان بالڪل نه هجڻ برابر آهي. پر پوءِ به معالج کي پنهنجي اسپتال جي پاليسي يا ملڪي هدايتن پٽاندڙ فيصلو ڪرڻ گهرجي.

ياد رهي ته هي ٽيسٽ نه رڳو مهانگي آهي پر عالمي وبا جي ڪري ملڪن کي ان لاءِ گهربل ڪيميائي مادا خريد ڪرڻ ۾ پڻ ڪيترين ئي رنڊڪون ۽ ڏکيائيون آهن. انڪري جڏهن معالج تجويز نه ڪري ته پاڻ هرتو هرويرو تشخيص ڪرائڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.

سائنس ۽ اعتقاد

جنهن سماج ۾ سائنس جو مقابلو اعتقاد، جهالت ۽ مالي مفادن سان ٿيندو ته ويچاري سائنس جتي شخصي صحت، طب، عوامي صحت ۽ صحتمند رجحانن جو ٽڪراءُ ٿيندو ته ويچارا صحتمند رجحان!!!

وباءِ ۾ جيئڻ جا جتن

اڄ ١٠ نومبر ٢٠٢٠ ڪووڊ- ١٩ جي عالمي وبا جو وچور. ڪجهه هن ريت آهي ...
جملي پنج ڪروڙ چوڏنهن لک ست هزر نو سئو نوي انسان ان بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيا آهن. انهن بيمارن مان:
- ٽي ڪروڙ ايڪهٺ لک نوانوي هزار پنج سئو اٺويهه صحتياب ٿي ويا.
- ٻارهن لک ايڪهتر هزار اٺ سئو پنجونجاهه اجل جو شڪار ٿيا.

اڄ جي تاريخ ۾ پوري دنيا اندر هڪ ڪروڙ اٺيتاليهه لک چٽيهه هزار ڇهه سئو سورهن مريض موجود آهن.
انهن مان چورانوي هزار ۽ ايڪٽيهه شديد بيمار آهن ۽ زندگيءَ سان جهيڙين پيا.
انهي حساب سان دنيا جي ٧,١۴ سيڪڙو آبادي ڪووڊ- ١٩ نالي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي.
انهن مان ٢,۴٠ سيڪڙو گذاري ويا.
مرڻ وارن جو دنيا جي آباديءَ مان تناسب ٠,٠١٧ سيڪڙو آهي.هاڻي خبر ناهي ڪجهه سنگت ڪي اها جنگ ڪٽي ٿي نظر اچي.

ڊاڪٽر عبدالرحمٰن پيرزادي جو تعلق ضلعي لاڙڪاڻي جي ڳوٺ حاجي لعل بخش شيخ، ٻلهڙيجيءَ سان آهي ڊاڪٽر صاحب چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج، لاڙڪاڻي مان ايم بي بي ايس، لياقت ميڊيڪل ڪاليج، ڄامشوري مان ڊي سي ايڇ ۽ هيلٿ 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 ڪي پڻ سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪري فيس بڪ تي عوام جي لاڀ لاءِ رکندا رهن ٿا.

ڪووڊ-١٩ 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 ڪي هي پڙهڻ گھرجي ۽ ڪاپي پاڻ وٽ محفوظ به رکڻ گھرجي . هنن محنتن لاءِ ڊاڪٽر عبدالرحمٰن پيرزادي ڪي جس هجي.

رخسانه پريت چنڙ
حيدرآباد