

شفانیز انٹرنیشنل

کورونا وبا کے حوالے سے مستند معلومات پر مبنی خصوصی ایڈیشن

- خوف سے بچیں، مثبت رویے اپنائیں
- ایک بھولی بھری وبا
- احتیاط اور امید کا دامن تھامے رکھیں
- کورونا وبا: لوگ کیا سوچتے ہیں، صحیح کیا ہے
- قرنطینہ کیا ہے
- کورونا مریض، گھر پر دیکھ بھال
- ماسک کب استعمال کریں
- صابن کیسے کام کرتا ہے
- سینی ٹائزر گھر پر بنائیں
- خود اور دوسروں کو بیمار ہونے سے بچائیں
- کورونا وائرس، مائیں دودھ کیسے پلائیں
- گھریلو جھگڑوں میں اضافہ، بچیں کیسے
- گھر سے دفتری کام: انفرادی مسائل اور رکاوٹیں
- ویڈیو میٹنگ کیسے کریں
- وائرس کس چیز پر کتنی دیر زندہ
- کورونا کے اولین مریض
- نزلے میں آرام کے 8 طریقے
- کارآمد ایپس



شفانیز کا یہ خصوصی ایڈیشن شفا انٹرنیشنل ہسپتال کی جانب سے مفاد عامہ کے لئے شائع کیا گیا ہے۔



فہرست

18	کورونا مریض، گھر پر دیکھ بھال	03	ایک بھولی بصری دبا
20	وائرس کس چیز پر کتنی دیر زندہ	04	خوف سے بچیں، مثبت رویے اپنائیں
21	کیا کورونا وائرس حیاتیاتی ہتھیار ہے	07	احتیاط اور امید کا دامن تھامے رکھیں
22	نزلے میں آرام کے 8 طریقے	08	قرنطینہ کیا ہے
23	کورونا وائرس، مائیں دودھ کیسے پلائیں	09	خود اور دوسروں کو بیمار ہونے سے بچائیں
24	گھر سے دفتری کام: انفرادی مسائل اور رکاوٹیں	10	کیسے بچیں کیسے بچائیں
26	ویڈیو میٹنگ کیسے کریں	11	کورونا: اولین مریض
27	گھریلو جھگڑوں میں اضافہ، بچیں کیسے	12	کورونا وبا: لوگ کیا سوچتے ہیں، صحیح کیا ہے
28	کارآمد اپس	14	ماسک کب استعمال کریں
29	غذائیں جو قوت مدافعت بڑھائیں	16	سینی ٹائزر گھر پر بنائیں
		17	صابن کیسے کام کرتا ہے

ماہنامہ اسلام آباد

شفا نیوز انٹرنیشنل

سالانہ مہر شپ

کے لئے ابھی رابطہ کریں

0344 - 444 9958

○ ڈاکٹروں، مریضوں اور ماہرین سے انٹرویوز کی بنیاد پر دلچسپ اور معلوماتی فیچرز

○ اپنی خوبصورت سکن اور بالوں کو بنائیے اور بھی خوبصورت اور پرکشش ماہر امراض جلد کے مشوروں سے

○ رنگ برنگے کھانے، دیں دیں کی سیر، یوگا اور شعر و ادب کے خوبصورت سلسلے..... اور بہت کچھ



ایک بھولی بسری پراسرار وبا

کورونا وائرس نے آج پوری دنیا کو جس طرح اپنی پلٹ میں لیا ہے، اس نے ماضی کی چند بڑی وباؤں کی یاد تازہ کر دی ہے۔ اگرچہ یہ ایک پریشان کن صورتحال ہے لیکن یہ بھی غنیمت ہے کہ ہم جانتے ہیں کہ یہ مرض کیونکر لگتا ہے اور اس سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔ آج سے ایک صدی قبل دنیا ایک ایسی عالمگیر وبا سے بھی متاثر ہوئی جس کا آج تک پتہ نہ چل سکا کہ وہ شروع کیسے ہوئی، پھیلی کیسے اور پھر اچانک غائب کیسے ہو گئی۔ اس پراسرار وبا کا آغاز 1916ء میں یورپ سے ہوا اور اگلی ایک دہائی میں اس نے لگ بھگ 50 لاکھ افراد کو متاثر کیا جن میں سے تقریباً ڈیڑھ لاکھ افراد قتل ہو گئے۔ اس مرض کا سب سے پہلے تذکرہ 17 اپریل 1917ء کو یانا سوسائٹی آف نیورولوجی کے ایک اجلاس میں ڈاکٹر کانٹسٹین وان ایکونومو (Dr Constantin Von Economo) نے دماغ کی سوزش کے سبب غنودگی یعنی این سیفا لائٹس لیتھارجیکا (Encephalitis lethargica) کے طور پر کیا۔ اسے این سیفا لائٹس وبا بھی کہا جاتا ہے۔

پیشہ ورانہ تنظیم کے اجلاس میں اولین تذکرے کے تھوڑے ہی عرصے بعد انہوں نے اس موضوع پر اپنا پہلا آرٹیکل بھی تحریر کیا۔ اس میں انہوں نے بتایا کہ 1916ء میں ویانا یونیورسٹی کے اعصابی و نفسیاتی امراض کے کلینک میں لوگوں کے علاج کے دوران ان کے سامنے کچھ ایسے کیسز بھی آئے جن میں لوگوں کو غیر معمولی طور پر طویل نیند آتی تھی۔ ابتدائی طور پر ان مریضوں کے سر میں درد ہوتا اور وہ بے چینی محسوس کرتے۔ اس کے بعد وہ نیم خوابی کی کیفیت میں چلے جاتے اور ایسی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے جیسے اپنے حواس میں نہ ہوں۔ اس کے بعد کچھ مریضوں کی موت واقع ہو جاتی، کچھ کو ماہ میں چلے جاتے ہیں جبکہ کچھ صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اس عجیب و غریب مرض کی وجہ سے کھوپڑی سے متعلق اعصاب متاثر ہوتے ہیں جس سے آنکھوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ بنیادی طور پر دماغ کی سوزش ہی ہے۔

مرض سے متعلق جو دیگر تفصیلات سامنے آئیں، ان کے مطابق مرض کے آغاز پر فرد کو گلابھاری ہونے کی شکایت ہوتی یا نزلہ زکام جیسی کیفیت کے ساتھ بخار ہوتا جس کے بعد اس پر گہری نیند غالب آ جاتی۔ یہ اس طرح کی نیند نہ ہوتی جو ہم روزانہ رات کو لیٹے ہیں یا تھکاؤ کے باعث بعض اوقات دن کو بھی آ جاتی ہے۔ یہ طویل گہری نیند ہوتی جو ہفتوں اور بسا اوقات مہینوں پر محیط ہو جاتی۔ کچھ لوگوں میں اس مرض کا عملہ اتنا اچانک اور شدید ہوتا کہ انہیں سنبھلنے کا موقع ہی نہ ملتا۔ ایسا بھی ہوتا کہ متاثرہ فرد کھانا کھاتے کھاتے اچانک حواس کھو بیٹھتا اور اس کا آدھا چہرہ بالاقصد اس کے منہ میں ہی رہ جاتا۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ آنکھ کے دیدے کی حرکت کے مسائل کا شکار ہو جاتے۔ اس خاص اعصابی کیفیت میں ان کے آنکھوں کے ڈیلے عجیب سے انداز میں اوپر کو اٹھ جاتے۔ وبا کے دنوں میں آنکھوں کے یہ مسائل ان لوگوں میں نہیں پائے گئے جن میں یہ مرض اچانک اور شدید یعنی اکیوٹ شکل میں سامنے آیا۔ اس کے علاوہ کچھ لوگوں میں لرزے کی بیماری یعنی پارکینسنز کی علامات بھی نمودار ہوتیں۔ اس سے متاثر ہونے والے ایک تہائی افراد موت کی نیند سو گئے جبکہ زندہ بچ جانے والوں میں سے نصف اور متاثرہ بچوں میں سے 70 فی صدی شخصیتوں میں یا تو نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں یا وہ معذوری کا شکار ہو گئے۔ 1930ء کی دہائی کے آغاز پر یہ مرض دفعتاً اسی طرح غائب ہو گیا جس طرح یہ اچانک نمودار ہوا تھا۔ یہ مرض وقتاً فوقتاً آج بھی کہیں نہ کہیں نمودار ہوتا رہتا ہے لیکن یہ وبائی صورت اختیار نہیں کرتا۔

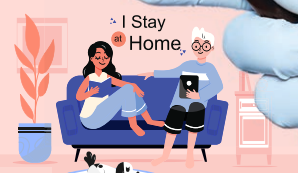
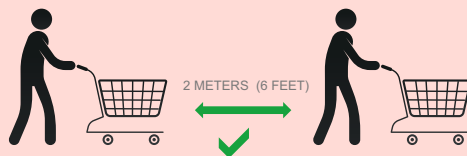
اس امکان پر بھی بحث و تجویز ہوئی کہ 2009ء میں وبائی صورت اختیار کرنے والا ”ایچ 1 این 1“ وائرس بھی اس کا سبب ہو سکتا ہے لیکن یہ بات ابھی پایہ ثبوت کو نہیں پہنچی۔ آج محققین کی ایک بڑی تعداد اس بات میں یقین رکھتی ہے کہ ماضی کے اس جان لیوا مرض کا سبب متعدد بیماریوں کے خلاف جسم کے دفاعی نظام کا غیر معمولی رد عمل تھا جو اس ”سٹرپٹوکوکس“ جیسے متعدی عامل کے خلاف دکھایا تھا۔ اس کے نتیجے میں دماغ کے نچلے حصے پر موجود سرمئی خلیوں یعنی ”ہیمل گلیٹھیا“ کو نقصان پہنچتا اور نتیجتاً وہ علامات نمودار ہوتیں جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔ ان کے اس یقین کے باوجود یہ بات ابھی حتمی طور پر یقینی نہیں کہی جاسکتی۔

پراسرار وبا کے زمانے میں اعصابی اور نفسیاتی علاج کے شعبے تیزی سے پنپ رہے تھے اور ماہرین طب اعصابی نظام کو متاثر کرنے والی بیماریوں کو سمجھنے میں قابل قدر پیش رفتیں کر رہے تھے۔ اس کے باوجود حیرت انگیز طور پر مذکورہ بالاسوزش کے سلسلے میں ایسا نہ ہو سکا۔ ایسا نہیں کہ اس ضمن میں کوششیں ہی نہیں کی گئیں۔ صرف 1920ء کی دہائی میں اس پر 9000 تحقیقی مضامین لکھے گئے، تاہم مرض کا سبب جاننے کے سلسلے میں یہ کاوشیں کامیابی سے ہمکنار نہ ہو سکیں۔ مولی کالڈویل کراس بائی (Molly Caldwell Crosby) کی کتاب ”ایک نیند، ایک فراموش کردہ وبا جو میڈیسن کے بڑے اسراروں میں سے ایک ہے“ میں اس وبا سے متاثرہ افراد کی دکھ بھری کہانیوں اور نیویارک میں ہر طرف بکھرے گندگی کے ڈھیروں کا تذکرہ ہے لیکن یہ کتاب ان بنیادی سوالوں کا کوئی جواب فراہم نہیں کرتی کہ یہ مرض کیونکر پھیلا اور پھر اچانک غائب کیسے ہو گیا، اسے بھلا کیوں دیا گیا اور کیا یہ دوبارہ نمودار ہو سکتا ہے یا نہیں؟ جان بیرے (John Barry) کی کتاب ”عظیم انفونز“، بھی مذکورہ بالاسوالوں کے قریب سے بھی نہیں گزری۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بعد کے ادوار میں اگرچہ اس مرض پر بہت تشویش کا اظہار تو کیا گیا لیکن یہ موضوع میڈیکل کمیونٹی کی تحقیقی توجہ کھو بیٹھا۔ یہی وجہ ہے کہ اس مرض کے حقیقی اسباب پر ابھی تک پراسراریت کا پردہ ہے۔ یہ سب کچھ اس کے باوجود ہے کہ اس مرض کے شکار لوگوں کی نعشوں سے حاصل شدہ نمونے بھی محفوظ کر لئے گئے تھے۔ تاریخ کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ماضی کا سبق، حال کا تجربہ اور مستقبل کا لائحہ عمل فراہم کرتی ہے۔ اگر ہم اس وبا کے ساتھ یہ رویہ اختیار نہ کرتے تو شاید ہمارے ہاتھ کچھ ایسی معلومات آ جاتیں جن کی روشنی میں ہم آئندہ اس سے ملتی جلتی وباؤں سے بہتر طور پر نمٹ سکتے۔

ترجمہ و تلخیص: محمد زاہد ابوبی

پراسرار طبی کہانیاں





کورونا وبا اور ہمارے رویے کیا ہیں، کیا ہونے چاہئیں

کورونا وائرس سے لاحق ہونے والی بیماری کوئی عام بیماری نہیں بلکہ یہ جان لیوا مرض ہے اور اس کی وبا بھی کوئی عام وبا نہیں بلکہ وباؤں کی ماں ہے۔ اس لئے یہ ہم سے بہت زیادہ احتیاط کا تقاضا کرتی ہے اور خاص طرح کے رویے چاہتی ہے۔ یہ ہیں کیا اور ہونے کی چاہئیں، زیر نظر فیچر میں اسی موضوع کا احاطہ کیا جا رہا ہے۔ ماہرین کی آراء کی روشنی میں صباحت نسیم کی ایک معلوماتی تحریر

رہی ہیں اور اسی کی طرح خطرناک بھی ہیں۔“
شفا انٹرنیشنل ہسپتال اسلام آباد میں شعبہ متعدی امراض کے سربراہ ڈاکٹر اعجاز خان کا کہنا ہے کہ لوگ غیر مصدقہ معلومات پھیلائے چلے جاتے ہیں اور اگر ان سے پوچھا جائے کہ یہ آپ نے کس سے سنا تو غیر متعلق ذرائع کا نام لیتے ہیں یا کہتے ہیں کہ سبھی یہ کہہ رہے ہیں: ”آپ ایک اصول بنالیں، اور وہ یہ کہ آپ تک جو معلومات پہنچیں، ان کی تصدیق اس شعبہ سے وابستہ کسی فرد سے کرنی ہے۔ اور اگر آپ کے پاس مصدقہ معلومات نہیں تو ایک اچھا کام خاموش رہنا بھی ہے۔“
عالمی ادارہ صحت نے کورونا وبا سے متعلق غلط مفروضوں کی تصحیح کے لئے ’متھ بسترز‘ (Myth Busters) جاری کئے ہیں۔ ان کے بارے میں جاننے کے لئے آپ ادارے کی ویب سائٹ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
اگر آپ کو وبا سے متعلق کوئی معلومات موصول ہوتی ہیں تو ان کو آگے پھیلانے سے پہلے وہ ذریعہ تلاش کریں جہاں سے وہ آرہی ہیں۔ آپ کو مختلف اداروں کے حوالے سے میسجز ملتے رہتے ہوں گے جیسے فلاں بینک یا عوامی خدمت کے ادارے کو وائرس کے شے میں سیل کر دیا گیا۔ جو نبی آپ کو ایسا منج موصول ہو تو اس کی تصدیق ضرور کر لیں۔ اس کا آسان راستہ ادارے کی ویب سائٹ یا سوشل میڈیا پیج پر رابطہ

دسمبر 2019ء میں جب چین کے شہر ووہان سے کورونا وبا پھوٹی تو کسی کو اندازہ نہیں تھا کہ اگلے چند مہینوں میں یہ عالمگیر شکل اختیار کر لے گی لاکھوں لوگ اس سے متاثر اور لاکھوں جان کی بازی ہار جائیں گے دنیا کے منظم ترین ہیلتھ کیئر سسٹم اس کے سامنے بے بس ہو جائیں گے اور اس کے سبب ترقی پذیر ہی نہیں، ترقی یافتہ ممالک کی معیشتیں بھی پیٹھ جائیں گی۔ پاکستان بھی ان مسائل سے محفوظ نہیں۔ یہ خاص صورتحال ہے جو ہم سے خاص رویوں کی متقاضی ہے۔

افواہیں: شکار ہوں نہ پھیلائیں

وبا چونکہ اچانک پھیلتی ہے، اس لئے متاثرہ آبادی کے بڑے حصے میں اضطراب پیدا کر دیتی ہے۔ دوسری طرف ابتداء میں چونکہ اس سے متعلق مصدقہ معلومات کم دستیاب ہوتی ہیں لہذا اس ماحول میں غلط خبریں اور افواہیں جنم لیتی ہیں۔ وبا کے بارے میں ایک جملہ کہا جاتا ہے کہ جتنی تیزی سے یہ پھیلتی ہے، اس سے زیادہ تیزی سے افواہیں پھیلتی ہیں۔ کورونا وبا کے دنوں میں بھی ایسی ہی صورت حال ہے جسے عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل ڈاکٹر ٹیڈروس اڈہینوم نے ”انفوڈیمک“، یعنی معلومات کی وبا کا نام دیا ہے:
”ہمارا مقابلہ صرف وبا سے نہیں بلکہ انفوڈیمک سے بھی ہے۔ وبا سے متعلق غلط خبریں وائرس سے زیادہ آسانی اور تیزی سے پھیل



کرنا ہے کیونکہ ایسی معلومات ادارہ سب سے پہلے وہاں شہر کرے گا۔ عالمی ادارہ صحت نے وٹس ایپ نمبر بھی دیا ہے جس سے مستند خبریں، معلومات، خصوصی اپلی کیشنز اور ویب سائٹس کے لنکس حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ پاکستان میں اس ضمن میں وفاقی وزارت صحت کی جانب سے ایک ویب سائٹ بنائی گئی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے دیئے گئے ہاٹ لائن نمبر سے بھی مستند معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

ہدایات کو سنجیدہ لیجیے

ہر وبا کی الگ نوعیت ہوتی ہے لہذا اس سے بچنے کے لئے خاص ہدایات دی جاتی ہیں جن پر انفرادی اور اجتماعی سطح پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کورونا وبا سے متعلق ہدایات پر عملدرآمد کے حوالے

گھر میں بند بچے

کورونا وائرس کی وجہ سے سکولوں میں چھٹیاں ہیں۔ اکثر سکولوں میں چونکہ نئی کلاسیں شروع نہیں ہوئیں لہذا بچوں کے پاس کوئی کام یا سرگرمی نہیں۔ چونکہ وہ باہر نہیں جاسکتے، اس لئے وہ والدین کے لئے دوسرے بنے رہتے ہیں۔ ضروری ہے کہ والدین اپنے اور ان کے لئے نیا معمول تشکیل دیں تاکہ بچوں کے اس وقت کا بہتر استعمال کیا جاسکے۔ عالمی ادارہ صحت نے اس سلسلے میں یہ ہدایات دی ہیں:

نیا اور دلچسپ معمول:

اپنے اور بچوں کے لیے ایسا شیڈول طے کریں جس میں مختلف سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ تفریح اور آرام کا بھی وقت ہو۔ ایسا کرنے سے بچے بوریٹ محسوس نہیں کریں گے اور ان کے رویوں میں بھی بہتری آئے گی۔ چھوٹے بچوں کے لئے شیڈول کی تیاری میں گھر کے بڑے بچوں کو بھی شریک کریں۔ اگر بچے کسی کی تشکیل میں شامل ہوں گے تو وہ اس پر زیادہ بہتر طور پر اور خوشی سے عمل کریں گے۔ اپنی روزمرہ کے معمول میں ورزش کو بھی شامل کریں۔ یہ ذہنی دباؤ کو کم کرے گی، بچوں کو چست رکھے گی اور توانائی خرچ ہو جانے کے بعد وہ والدین کو تنگ بھی نہیں کریں گے۔

بچوں کو سماجی فاصلہ رکھنا سکھائیں

بچوں کو غیر ضروری طور پر باہر مت جانے دیں۔ اور اگر کسی وجہ سے باہر جانا ضروری ہو تو انہیں سمجھائیں کہ دوسروں سے سماجی فاصلہ کیسے رکھنا ہے۔ اگر وہ بوریٹ محسوس کریں تو دوسرے بچوں سے وٹس ایپ، فون وغیرہ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ تصویریں بنا کر دوسروں سے شیئر کر سکتے ہیں۔ اگر مناسب سمجھیں تو انہیں گھر کے باہر بھی لگا دیں تاکہ دوسرے لوگ بھی انہیں دیکھ سکیں۔ آپ اپنے بچوں سے اس موضوع پر بات کریں کہ خود کو کیسے محفوظ رکھنا ہے۔ اس سلسلے میں ان کی تجاویز کو توجہ سے سنیں اور انہیں سنجیدگی سے لیں۔

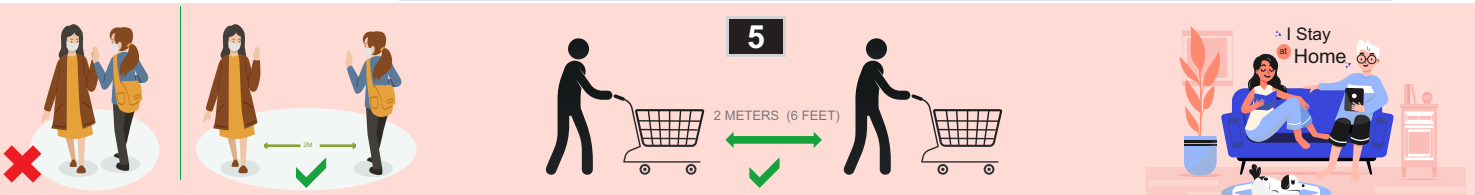
ہاتھ دھونے اور حفظان صحت کو دلچسپ بنائیں

ہاتھ دھونے کے موضوع پر 20 سیکنڈ کا کوئی نغمہ بنائیں جس میں ایکشن بھی شامل کریں۔ اچھا لگانے پر بچوں کو نمبر دیں اور روزانہ ہاتھ دھونے پر ان کی تعریف بھی کریں۔ ایسی گیم تخلیق کریں جس میں اس بات کا اندازہ لگایا جاسکے کہ بچے اپنے چہرے کو کتنی کم بار چھو رہے ہیں۔ جو سب سے کم بار چھوئے، اسے کسی نہ کسی شکل میں انعام بھی دیں۔

رول ماڈل بنیں

اگر والدین خود کورونا وبا سے محفوظ رہنے کے لیے سماجی فاصلہ رکھ رہے ہیں اور اس ضمن میں حفظان صحت کے دوسرے اصولوں پر عمل کر رہے ہیں، دوسروں کے ساتھ محبت سے پیش آ رہے ہیں، خاص طور پر ان سے جو بیمار یا کمزور ہیں، تو بچے اور ٹین ایجرز ان سے سیکھیں گے۔ یاد رہے کہ اس کے بغیر آپ کی باتیں اپنا اثر کھو دیں گی۔ ہر دن کے اختتام پر تھوڑی دیر کے لئے پورے دن کی سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں۔ اپنے بچے کو کوئی ایک مثبت یاد دلچسپ بات بتائیں جو انہوں نے پورے دن میں کی ہو۔ کچھ اچھا کرنے پر کھل کر ان کی تعریف کریں اور تالیاں بجوائیں۔

جتنی تیزی سے وبا پھیلتی ہے، اس سے زیادہ تیزی سے افواہیں پھیلتی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل نے کورونا سے متعلق غلط خبروں کو انفوڈیمک یعنی معلومات کی وبا کا نام دیا ہے۔ ان کے مطابق یہ وائرس سے زیادہ آسانی اور تیزی سے پھیل رہی ہیں اور اسی کی طرح خطرناک بھی ہیں



اور اخلاقی مدد کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں ہر شخص کو انفرادی سطح پر کوشش کرنی چاہئے کہ اپنے مورال کو بلند رکھے اور گھر میں خاندان کے ساتھ وقت گزارنے کے مواقع کو ضائع کرنے کی بجائے اپنے رشتوں کو مضبوط کرنے میں صرف کرے۔

ذہنی تناؤ سے بچیں

کورونا وبا سے لوگ جسمانی کے علاوہ ذہنی طور پر بھی متاثر ہوئے ہیں۔ اس پر تبصرہ کرتے ہوئے ڈاکٹر رفیق ڈار کہتے ہیں کہ وبا کے دوران خوف تو پھیلتا ہی ہے لیکن اس کے مقابلے میں لوگوں کو جذباتی اذیت، ذہنی تناؤ، اضطراب اور تشویش جیسے مسائل کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کی وجوہات ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں، البتہ ایسے افراد جو پہلے سے کسی ذہنی بیماری کا شکار ہوں وہ زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ ان کے مطابق لاک ڈاؤن کے دوران پرسکون رہنے کے لئے زیر نظر ہدایات معاون ثابت ہو سکتی ہیں:

☆ وبا کی وجہ سے پریشان ہو جانے، ڈر جانے، ذہنی تناؤ اور غصے کا شکار ہو جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لئے دوستوں اور رشتہ داروں سے بات چیت کیجئے، آپ اچھا محسوس کریں گے۔
☆ گھر پر رہنے کے دوران اپنی خوراک، نیند اور طرز زندگی کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق بنانے کی کوشش کریں۔

☆ خود کو کھانا پکانے، کتابیں پڑھنے، آن لائن کورسز کرنے، گانے سننے یا فلمیں دیکھنے جیسی مثبت سرگرمیوں میں مصروف رکھا جاسکتا ہے۔
☆ غیر مصدقہ معلومات پر کان نہ دھریں۔ صرف مصدقہ ذرائع سے اپنی ضرورت کی معلومات اکٹھی کریں تاکہ آپ پرسکون رہ سکیں۔ ایسی خبروں سے دور رہیں جو اضطراب بڑھانے کا سبب بنیں۔

☆ اپنی اُن صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں جنہوں نے ماضی میں برے وقت سے نکلنے میں آپ کی مدد کی تھی۔

☆ تشویش، خوف اور اضطراب کے شکار افراد بعض اوقات نشیات وغیرہ کا سہارا بھی لیتے ہیں۔ ان کی بجائے ماہر نفسیات سے رابطہ کریں جو آج کل آن لائن سروسز فراہم کر رہے ہیں۔

بات یہ ہے کہ جو قومیں دوسروں کے تجربات سے نہیں سیکھتیں وہ تباہ ہو جاتی ہیں۔ کورونا وبا کے حوالے سے ہمارے پاس دو زندہ مثالیں موجود ہیں۔ ان میں سے ایک چین کی ہے جس نے ہمت، تدبیر اور ڈسپلن کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس جان لیوا وائرس کو قابو کر لیا۔ دوسری مثال اٹلی کی ہے جس نے ابتداء میں اسے سنجیدہ نہ لیا اور اب وہ تباہی سے دوچار ہے۔ ہمارے پاس چین کے راستے پر چلنے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں، ورنہ خدا نخواستہ اٹلی بننا ہمارا مقدر ٹھہرے گا۔

بند کرنا چاہتے ہیں۔ جب ان کی توجہ اس طرف مبذول کرائی کہ وہ تو خود مصیبت میں ہیں تو کہنے لگے یہ بھی ان کا ایک ڈرامہ ہے۔

دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں جو ذمہ دارانہ رویہ اختیار کئے ہوئے ہیں۔ سیالکوٹ سے تعلق رکھنے والے عابد علی کہتے ہیں:

”ہمیں کورونا سے تو لڑنا ہی ہے، اس سے زیادہ اپنے منفی رویوں سے لڑنے کی ضرورت ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کی سننے اور ان کی طرف سے دی گئی ہدایات پر عمل کیجئے تاکہ آپ اور آپ کے پیارے اس سے محفوظ رہ سکیں۔“

انسٹی ٹیوٹ آف کلینیکل سائیکالوجی لاہور کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر رفیق ڈار کہتے ہیں کہ ہمارے ہاں ڈاکٹروں میں بھی دو طرح کے رویے دیکھنے میں آ رہے ہیں:

”ڈاکٹروں کا ایک گروہ وہ ہے جو خدمتِ خلق کے جذبے سے سرشار تو بہت زیادہ ہے لیکن احتیاطی تدابیر اختیار کرنے بغیر کورونا کے مشتبہ یا مصدقہ مریضوں کا علاج کر رہا ہے۔ نتیجتاً کئی ڈاکٹروں کی قیمتی جانیں ضائع ہوئی ہیں۔ دوسری طرف ایسے ڈاکٹر بھی ہیں جنہیں حفاظتی ساز و سامان پوری طرح دستیاب ہے لیکن وہ موت کے خوف سے ہی نکل نہیں پاتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ جس طرح انہیں مریضوں کے علاج معالجے پر وقت اور توجہ دینی چاہئے وہ نہیں دے پا رہے۔“

دست و باز دہیں

کورونا وبا نے لوگوں سے جانوں کا خرچ ہی وصول نہیں کیا بلکہ لوگوں کے کاروبار اور روزگار بھی بری طرح سے متاثر ہوئے ہیں۔ اس سے سب سے زیادہ متاثر وہ لوگ ہوئے ہیں جو دیہاڑی دار ہیں۔ حکومت نے بھی ان کی مدد کے سلسلے میں اقدامات کئے ہیں لیکن اس سلسلے میں بہت بڑا کردار ان فلاحی تنظیموں کا ہے جو بڑھ چڑھ کر اس میں حصہ لے رہی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے لوگ انفرادی حیثیت میں بھی یہ کام کر رہے ہیں۔

شفانیوز سے گفتگو کرتے ہوئے ایک فلاحی تنظیم سے وابستہ عالمگیر خان نے بتایا کہ کورونا وبا میں ان کی این جی او حق دار اور بے روزگار طبقات کو راشن فراہم کر رہی ہے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ حق دار تک اس کا حق کیسے پہنچایا جاتا ہے تو انہوں نے کہا:

”اس مقصد کے لئے ہمارا اپنا کال سنٹر ہے جہاں لوگوں کے فون نمبر، گھر کے پتے اور دیگر معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ اس کے بعد ضرورت مند افراد کو ہمارا نمائندہ گھر پر خود راشن پہنچا دیتا ہے۔ اس سے ہجوم بھی نہیں بنتا اور گھر گھر راشن بھی پہنچ جاتا ہے۔“

ڈاکٹر رفیق ڈار کا کہنا ہے کہ وبا کے دنوں میں لوگوں کو حوصلہ افزائی

ڈاکٹروں کا ایک گروہ

وہ ہے جو خدمتِ خلق

کے جذبے سے سرشار

تو بہت زیادہ ہے لیکن

احتیاطی تدابیر اختیار

کئے بغیر کورونا کے

مشتبہ یا مصدقہ مریضوں

کا علاج کر رہا ہے۔

نتیجتاً کئی ڈاکٹروں کی

قیمتی جانیں ضائع ہوئی

ہیں۔ دوسری طرف

ایسے ڈاکٹر بھی ہیں

جنہیں حفاظتی

ساز و سامان پوری طرح

دستیاب ہے لیکن وہ

موت کے خوف سے ہی

نکل نہیں پاتے





احتیاط اور امید کا دامن تھامے رکھیں

عظمت اللہ قریشی

سینئر میجر شفا اسلامک سینٹر، اسلام آباد

موجودہ وبا کی وجہ سے دنیا بھر میں تشویش اور خوف کی فضا پائی جاتی ہے۔ اس صورتحال میں ہمیں چاہئے کہ تمام احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور ان کے مؤثر ثابت ہونے کے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں، اس سے معافی مانگیں اور اس سے مدد بھی طلب کریں۔ رمضان المبارک میں اللہ تعالیٰ کی رحمت خاص طور پر انسانوں کی طرف متوجہ ہوتی ہے۔ آئیے اس مبارک ماہ میں عہد کریں کہ وہ تمام احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے جو ماہرین نے ہمیں بتائی ہیں، اس میں کوئی کوتاہی نہیں کریں گے اور اس کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کو یاد بھی کریں گے۔

ارشاد ربانی ہے: ”اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے، دشمن کے ڈر سے، بھوک اور پیاس سے، مال و جان اور پھلوں کی کمی سے۔ اور ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے جنہیں جب کوئی مصیبت آتی ہے تو کہہ دیا کرتے ہیں کہ ہم تو خود اللہ تعالیٰ کی ملکیت ہیں اور اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ اُن پر ان کے رب کی رحمتیں اور نوازشیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔ (سورۃ البقرہ 155 تا 157)“

جب بھی کوئی مصیبت یا آزمائش آتی ہے تو اس پر دو طرح کے انسانی رویے سامنے آتے ہیں۔ ایک کیفیت مایوسی کا طاری ہو جانا ہے جس کے نتیجے میں خوف، پریشانی اور گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے۔ دیگر اسباب کے ساتھ اس کا ایک سبب متاثرہ فرد کا یہ تصور بھی ہوتا ہے کہ جو بایا مصیبت اس پر مسلط ہو گئی ہے، اسے خود ہی اس کا سامنا کرنا اور اس پر قابو پانا ہے۔ جب وہ اس میں خود کو بے بس پاتا ہے تو ان کیفیات کا شکار ہو جاتا ہے جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔ دوسری طرف وہ لوگ ہیں جو یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک آزمائش ہے اور وہی اس سے نجات دینے والا ہے۔ ایک ایسی ہستی کا تصور جو ہر چیز پر قادر ہے، انہیں سہارا دیتا ہے جبکہ کسی مقتدر ذات پر یقین نہ رکھنے والے افراد مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس کی مثال یوں سمجھئے کہ ایک شخص کشتی میں سوار کہیں جا رہا ہے۔ اچانک کشتی کسی حادثے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ شخص پانی میں گر جاتا ہے۔ اسے نہ تو تیراکی آتی ہے اور نہ اس کے قریب کوئی ایسا فرد ہے جو تیراکی جانتا ہے۔ ایسے میں وہ خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ہم نے دیکھا ہے کہ ڈوبنے والا خوفزدہ شخص بسا اوقات بدحواسی میں ایسی حرکتیں کرنے لگتا ہے جو اسے بچانے کی بجائے پچانے کی کوشش کرنے والوں کو بھی ڈبوئے لگتی ہیں۔ دوسری مثال ایک ایسے شخص کی ہے کہ جسے تیراکی تو نہیں آتی لیکن اس کے ساتھ کشتی میں ایک ایسا دوست بھی سوار ہے جو تیراکی میں خوب ماہر ہے۔ اسے یقین ہے کہ اگر کشتی ڈوب بھی گئی تو اس کا ساتھی اسے بچالے گا۔ جب کشتی حادثے کا شکار ہوتی ہے اور وہ پانی میں گر جاتا ہے تو اپنے دوست پر یقین کی وجہ سے وہ پہلے فرد کی طرح گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتا۔ یہ عامل اس کی سوچ اور رویے پر بھی مثبت اثر ڈالتا ہے اور اسے حوصلہ دیتا ہے۔ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ کسی طرح ہاتھ پاؤں مار کر اس ساتھی کے قریب پہنچ جائے اور اپنا ہاتھ اس کے ہاتھ میں دے دے۔ جونہی وہ اس میں کامیاب ہوتا ہے تو اس کا بیڑا پار ہو جاتا ہے۔

یہی معاملہ کورونا وبا میں بھی ہے۔ ہمیں اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین رکھنا چاہئے۔ وہ نہ صرف زبردست اور لامحدود قوتوں کا مالک ہے بلکہ اس کی رحمت اس کے غضب پر حاوی بھی ہے۔ وہ فرماتا ہے کہ اے نبیؐ کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، تم اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو جاؤ۔ بالیقین اللہ تعالیٰ تمہارے سارے گناہوں کو بخش دیتا ہے۔ وہ واقعی بڑی بخشش، بڑی رحمت والا ہے (سورۃ الزمر 53)۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی اہم ہے کہ زندگی اللہ تعالیٰ کی ایک امانت ہے اور ہم پر یہ فرض کیا گیا ہے کہ اس امانت کی ہر ممکن حفاظت کریں اور اس سلسلے میں جو بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہوں، ان کا دامن تھامے نہ چھوڑا جائے۔ بندہ مومن کا کام یہ ہے کہ وہ ساری احتیاطی تدابیر اختیار کرے اور اس کے ساتھ ساتھ اللہ کی طرف رجوع بھی کرے۔ دعا اور دوا جب باہم ملتے ہیں تو شفا ممتنی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں معاف فرمائے، اس مصیبت کو ہم سے ٹال دے، اس کا مقابلہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہمیں صحت کی نعمت سے بہرہ مند فرمائے (آمین)



کیا آپ جانتے ہیں؟

قرنطینہ کیا ہے

آپ نے خبروں میں یہ جملہ اکثر سنا ہوگا کہ کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے پر فلاں معروف شخصیت کا ٹیسٹ کیا گیا جس کا رزلٹ مثبت آنے پر ڈاکٹروں نے انہیں قرنطینہ منتقل ہونے کا مشورہ دیا ہے۔

بہت سے لوگ پوچھتے ہیں کہ کیا یہ کسی خاص شہر یا علاقے کا نام ہے، کیا یہ مخصوص ہسپتالوں کو کہتے ہیں جہاں کورونا مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے یا یہ لفظ کسی خاص قسم کی عمارت کے لئے بولا جاتا ہے۔ مزید برآں لوگوں کو یہ جاننے میں بھی دلچسپی ہے کہ یہ لفظ اردو اور انگریزی زبان میں آیا کہاں سے اور اس کا مطلب کیا ہے۔ آئیے ہم آپ کو اس سے متعلق کچھ دلچسپ معلومات سے آگاہ کرتے ہیں۔

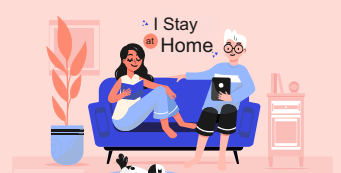
انگریزی میں یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ قرنطین (quarantine) اور اطالوی لفظ قرنطہ (quaranta) سے آیا ہے جس کا لفظی مطلب 40 کا ہندسہ ہے۔ بنیادی طور پر اس لفظ کا مطلب کسی خاص مدت کے لئے روکنا یا پابند کر دینا ہے جبکہ اصطلاحی معنوں میں اس سے مراد کسی فرد کو طبی مقاصد کے لئے الگ تھلگ کر دینا ہے تاکہ اس کی وجہ سے مرض کسی اور کو نہ لگ سکے۔ انگریزی زبان وادب میں یہ اس مدت یعنی 40 دن کے لئے بولا جاتا تھا جس میں ایک بیوہ خاتون اپنے شوہر کے انتقال کے بعد اس کے گھر میں رہ سکتی تھی۔

☆ اگرچہ طبی مقاصد کے لئے لوگوں کو الگ تھلگ رکھنے کا تصور بہت قدیم ہے اور یہ قبل از مسیح میں بھی پایا جاتا تھا لیکن جدید تاریخ میں یہ لفظ پہلی بار 14 ویں صدی میں اٹلی کے شہر ونیس کے حوالے سے استعمال کیا گیا۔ اس عرصے (50-1347) میں یورپ بھر میں طاعون کی وبا پھیل گئی جو اس بر اعظم کی ایک تہائی آبادی کو نگل گئی۔ اس صدی میں سرکاری سطح پر طبی حراست یا قرنطینہ کا قانون بنایا گیا۔ موجودہ کروشیاء کے شہر رگوسا میں اسے ”ٹرنٹیو“، یعنی 30 دنوں پر محیط الگ تھلگ رہنے کا عمل کہا گیا۔ یہ آنسو لیشن ان کشتیوں کے لیے تھی جو طاعون سے متاثرہ علاقوں سے واپس آئی تھیں۔ بعد میں یہ دورانیہ 40 دنوں تک بڑھا دیا گیا اور لفظ ٹرنٹیو کو قرنطینو میں بدل دیا گیا۔

☆ 1793ء میں فلاڈلفیا (Philadelphia) میں زرد بخار پھیلنے کی وجہ سے ملاحوں کو امریکی شہر سے باہر ایک ہسپتال میں قرنطینہ کیا گیا۔

☆ 1892ء میں ٹائفس نامی ایک بخاریو پاک شہر میں پھیل گیا جس میں لوگوں کے جسم پر سرخ دانے نکلتے تھے۔ اس وجہ سے تقریباً 70 افراد کو قریبی جزیرے میں قرنطینہ کیا گیا۔

☆ 2003ء میں سارس کی وبا پھوٹی تو تقریباً 30,000 لوگوں کو ٹورنٹو میں قرنطینہ کیا گیا۔



بیمار کی تیمارداری کے بعد



کھانسنے اور چھینکنے کے بعد



کھانا پکانے سے پہلے، دوران اور پکانے کے بعد



کھانا کھانے سے پہلے



ہاتھ دھوئیں

خود اور دوسروں کو بیمار
ہونے سے بچائیں



ہاتھ روم استعمال کرنے کے بعد

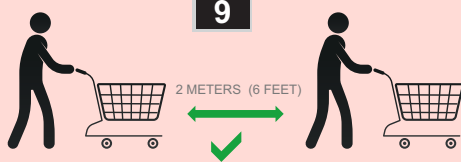
جب ہاتھ دیکھنے میں گندے لگیں



جب ہاتھ بظاہر صاف ہوں تو انہیں الکوحل کے حامل
ہینڈ رُب (Hand rub) یا صابن اور پانی سے دھوئیں۔



جانوروں کی دیکھ بھال یا ان کے فضلے کو چھونے کے بعد



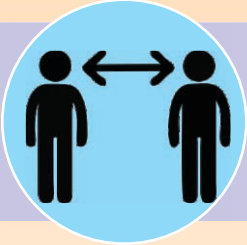
9



کورونا وائرس سے کیسے بچیں، کیسے بچائیں



ہاتھوں کو بار بار صابن سے 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوتی رہیں



اپنے اور دوسروں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں



اپنے منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے پرہیز کریں

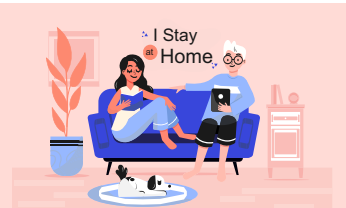


اگر کھانسی یا چھینک آئے تو اس کے لئے ٹشو یا کہنی کا استعمال کریں



اگر کھانسی، بخار یا سانس لینے میں دقت ہو تو فوراً اپنی معالج سے رابطہ کریں اور طبی ہدایات پر سختی سے عمل کریں

نوٹ: مندرجہ بالا احتیاطیں ہر فرد بشمول خواتین، بچوں اور بزرگ افراد کے لئے ناگزیر ہیں۔



جب کوئی سہارا نہ رہے...

کورونا کے ایک اولین مریض

خالد رحمن

کسی قدر بے ترتیبی یہ ہول سیل مارکیٹ ایک بڑے تجارتی علاقے کے پڑوس میں واقع تھی۔ مرکزی سڑک سے ملحق اور 20 سے زیادہ گلیوں میں پھیلی اس مارکیٹ میں ہزار سے زیادہ دکانیں تھیں۔ یہاں بڑا اور چھوٹا گوشت ہی نہیں، مرغی، ہر قسم کی مچھلی اور دیگر آبی جانوروں کے علاوہ بیکری کی مصنوعات اور اس طرح کی دوسری ضروریات کے لیے درکار ساز و سامان دستیاب ہو جاتا تھا۔

صبح تین بجے کا وقت تھا اور سردی کا موسم، لیکن اس سے کیا فرق پڑتا تھا۔ سردی ہو یا گرمی ہول سیل سے تعلق رکھنے والے اکثر افراد اپنے کاروبار کا آغاز دوسروں کے مقابلے میں جلد ہی کرتے ہیں۔ یہ تو گوشت کی مارکیٹ تھی لہذا یہاں کام اور بھی جلدی شروع ہو جاتا تھا۔ چنانچہ بھرپور سرگرمی جاری تھی۔

قصاب گوشت لے کر آچکے تھے۔ اب مرحلہ اسے صاف کرنے اور گاہکوں کے لیے مناسب انداز میں تیار کرنے کا تھا۔ یہاں بھی ربڑ کے لمبے لمبے جوتے پہنے دکاندار یا ان کے ملازم پانی کے ٹبوں یا بالٹیوں میں ڈبوڈبو کر گوشت کو صاف کرتے اور پھر پارچوں کو ان کی اقسام اور سائز کے مطابق لٹکا دیتے یا پلاسٹک کی شیٹوں پر ترتیب سے رکھ دیتے۔ فرش پر گرنے والا پانی دیوار کے ساتھ بنی نالیوں سے ہوتا ہوا باہر کی طرف نکل جاتا۔ چمپل پہل اور نجوم کے باوجود مارکیٹ صاف تھی۔ یہی یہاں روز کا منظر ہوتا تھا۔

مچھلی کے خشک گوشت کا کاروبار کرنے والے لین کی دکان بھی اسی مارکیٹ میں تھی۔ ان کے بقول ایک روز انہیں اپنی طبیعت کچھ خراب محسوس ہوئی۔ انہوں نے اسے کوئی خاص اہمیت نہ دی۔ ان کا خیال تھا کہ سردی کے دن ہیں، ایسا تو ہوتا ہی رہتا ہے۔ بس یہ فیصلہ کیا کہ دو چار روز کے لیے گھر پر آرام کر لیتا ہوں۔ تاہم اسی دوران جب یہ محسوس ہوا کہ اور چیزوں کے علاوہ ان کا وزن تیزی سے گھٹ رہا ہے تو انہوں نے ہسپتال جانے کا فیصلہ کیا۔

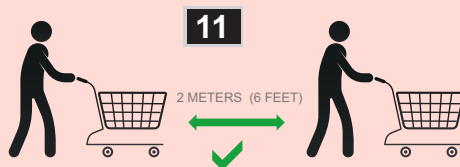
یہاں کچھ غیر متوقع ہوا۔ ان کا کہنا ہے کہ میں تو اپنی بیماری کو معمولی سمجھ رہا تھا لیکن ہسپتال کے عملے نے معائنے کے بعد مجھے ایک اور ہسپتال ریفر کر دیا۔ یہ ہسپتال متعدی اور وبائی بیماریوں کے لیے مخصوص تھا۔

یہ 19 دسمبر 2019 کا دن تھا۔ لین کے مطابق وہ خوفزدہ نہ تھا لیکن تھوڑا سا حیران ضرور ہوا۔ چینی شہر وہان سے تعلق رکھنے والے اس دکاندار کو اس وقت بالکل اندازہ نہیں ہوا کہ وہ ایک ایسے مرض کے شکار اولین لوگوں میں سے ہے جو آنے والے دنوں میں ایک ناقابل علاج عالمی وباء بننے جا رہی ہے۔

وہان سے شروع ہونے والی اس وباء کو کئی دنوں تک دنیا نے ایک مقامی مسئلے کے طور پر ہی لیا لیکن اگلے چند ہفتوں میں اس نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ صرف چار ماہ کے عرصہ میں یعنی 19 اپریل تک دنیا بھر میں کورونا وائرس سے متاثر ہونے والے افراد کی تعداد 23 لاکھ سے تجاوز کر گئی ہے جبکہ ایک لاکھ 60 ہزار سے زیادہ لوگ فوت ہو چکے ہیں۔ قابل ذکر بات یہ بھی ہے کہ دنیا کے ترقی یافتہ ترین اور صحت کی اعلیٰ ترین سہولتوں کے حامل ملک سب سے زیادہ متاثر ہیں۔

وباء ختم ہوگی، اس بارے میں سامنے آنے والے اندازوں میں چند ہفتوں سے لے کر 18 مہینوں سے بھی زیادہ عرصہ کی بات اس خیال سے کی جا رہی ہے کہ اس عرصے میں ویکسین تیار ہو جائے گی۔ انسانی تجربہ بات بھی بتاتے ہیں کہ وقت کے ساتھ کوئی نہ کوئی حل نکل ہی آتا ہے۔ لیکن اس صورت حال کے کائنات اور اس میں انسان کی حیثیت کے بارے میں مباحثہ کوتاہ کر دیا ہے۔ چنانچہ کسی بالاتر ہستی کے وجود کا انکاری انسان بھی سوچنے پر مجبور ہو رہا ہے کہ بے پناہ علم اور ترقی کے باوجود انسان ہر چیز پر قادر نہیں ہے۔

اس ضمن میں امریکہ میں قائم بیورج فاؤنڈیشن کا ایک حوالہ بھی اہم ہے۔ 19 سے 24 مارچ کے دوران جب کورونا وباء کے نقصانات کی صورت حال نسبتاً بہت بہتر تھی، بیورج کے سروے میں امریکی شہریوں سے سوال کیا گیا کہ کیا انہوں نے وائرس کے خاتمہ کے لیے دعا کی ہے؟ مجموعی طور پر 55 فی صد امریکیوں نے اثبات میں جواب دیا۔ اثبات میں جواب دینے والے ان لوگوں میں عیسائیوں کے تمام قابل ذکر فرقوں کی شرح بہت زیادہ نمایاں یعنی 68 سے 82 فی صد تھی۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ اپنے آپ کو کسی دین کا پیروکار نہ قرار دینے والوں کی بھی چھ فی صد تعداد نے بتایا کہ انہوں نے دعا کی ہے۔ ایسے لوگ جن کا کہنا تھا کہ انہوں نے زندگی میں شاذ ہی کبھی عبادت کی ہوگی، ان کی بھی 15 فی صد تعداد دعا کرنے والوں میں شامل تھی۔ شاید اس کا سبب یہ ہے کہ انسان لاشعوری طور پر کسی سہارے کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ ایک ایسے وقت میں جب کوئی اور راستہ نظر نہیں آ رہا، دعا کی شکل میں یہ سہارا انسانیت کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔



صحیح
کیا ہے

کورونا وائرس عام آدمی کی سوچتا ہے

کورونا واء کے دنوں میں جہاں ایک طرف معلومات کی بھرمار ہے، وہاں کچھ بنیادی معلومات پر لوگوں میں بہت زیادہ ابہام پایا جاتا ہے۔ شفا انٹرنیشنل ہسپتال اسلام آباد میں متعدی امراض اور امراض بچکان کے ماہر اور انفیکشن کنٹرول ڈپارٹمنٹ کے سربراہ ڈاکٹر اعجاز خان ان کی آسان لفظوں میں وضاحت کر رہے ہیں۔ ان سے گفتگو کی روشنی میں ٹمانہ سید کا ایک معلوماتی مضمون

کھانسی کے اس مریض سے کم از کم چھ فٹ کی دوری پر رہیں جس نے ماسک نہ پہنا ہو۔ فاصلہ رکھنا بہترین احتیاط ہے۔

کون سا ماسک زیادہ بہتر

جہاں تک ماسک کی اقسام کا تعلق ہے تو وہ بنیادی طور پر تین ہیں۔ ایک عام سرجیکل ماسک ہے جو میڈیکل سٹورز پر اور اب تو ہر جگہ دستیاب ہے۔ دوسرا این 95 اور تیسرا عام کپڑے کا ماسک ہے۔

سرجیکل یا میڈیکل ماسک

میڈیکل ماسک تین تہوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ عام لوگوں کو ضرور پہننا چاہیے اس لئے کہ یہ جراثیم کے خلاف دفاع میں مددگار ہے۔ اسے پہننے، اتارنے اور تلف کرنے کا باقاعدہ طریقہ ہے جس پر عمل کرنا چاہئے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ میڈیکل ماسک ہمیشہ ایسا لیں جو آپ کی ناک پر فٹ آئے اور آپ کے چہرے کے اس حصے کو اچھی طرح سے ڈھانپ سکے جہاں سے جراثیم کے جسم کے اندر جانے یا منہ / ناک سے نکل کر دوسروں تک پہنچنے کا خدشہ ہو۔ اصل بات اس کے مقصد یعنی جراثیم سے تحفظ کو مد نظر رکھنا ہے۔ مثلاً اگر آپ کو کھانسی آ رہی ہے یا آپ کو نزلہ زکام ہے تو اس میں موجود جراثیم ماسک میں ہی رک جائیں۔ اس ماسک کا فائدہ یہ ہے کہ اگر ہوا میں کوئی وائرس موجود ہے تو آپ اس سے محفوظ رہیں گے۔

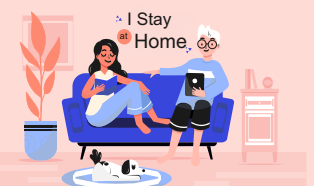
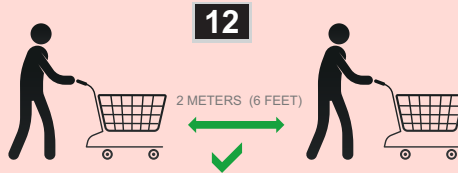
این 95 ماسک

این 95 ماسک ہسپتال کے صرف اس عملے مثلاً ڈاکٹروں،

کورونا وائرس کی وجہ سے پھیلنے والے مرض کو 95٪ سے زائد وقت دنیا بھر میں دہشت پھیلا رکھی ہے۔ ایک اور بات یہ ہے کہ واء سے متعلق افواہیں اور ہر طرح کی مصدقہ اور غیر مصدقہ معلومات بھی زبانی کلامی میڈیا، سوشل میڈیا اور موبائل میسر کے ذریعے انتہائی تیزی سے پھیل رہی ہیں۔ یہ سلسلہ اتنا آگے بڑھ چکا ہے کہ حقیقت اور مفروضے میں فرق کرنا مشکل ہو گیا ہے۔ اس وائرس پر پوری دنیا میں تحقیقات جاری ہیں اور کچھ پیش رفتیں بھی ہوئی ہیں تاہم اس مرحلے پر ان سے متعلق کوئی حتمی رائے دینا قبل از وقت ہے۔ اس کا سبب مرض کا بالکل نیا ہونا ہے اور معلوم نہیں کہ ابھی وہ کیا شکلیں اختیار کرے گا۔ اس سلسلے میں لوگوں کے ذہنوں میں جو سوالات اکثر آتے ہیں، ان کی وضاحت کچھ یوں ہے:

ماسک پہنیں یا نہ پہنیں

کورونا وائرس کے سلسلے میں پہلی احتیاط ماسک پہننا ہے۔ اس کے الٹا یا سیدھا پہننے کی کوئی خاص اہمیت نہیں البتہ اس میں کوئی دو آراء نہیں کہ ماسک پہننا اشد ضروری ہے۔ خصوصاً کورونا کے مریض ہسپتال کا عملہ کھانسی زکام کے وہ مریض جنہیں کورونا نہ بھی ہو اور دے کے مریض ماسک کا مستقلاً استعمال کریں۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ صحت مند افراد کے لئے یہ پہننا ضروری نہیں لیکن موجودہ حالات میں گھر سے باہر نکلنے وقت اگر مجرم کا خدشہ نہ ہو تو بھی ماسک کا استعمال ضرور کریں۔ دوسری بات یہ ہے کہ اگر آپ نے ماسک پہنا ہو تو بھی



ابھی تک جو بات سامنے آئی ہے اس کے مطابق یہ جراثیم بچھ فٹ تک جا کر زمین پر گر جاتا ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ ہوا میں یہ کتنی دیر تیرتا رہتا ہے۔ اس سے متعلق کوئی مصدقہ بات سامنے نہیں آئی، تاہم یہ محض چند منٹ تک ہی ہوا میں رہ سکتا ہے۔

کیا کورونا کی کوئی علامات نہیں

کورونا کے 15 فی صد مریضوں میں اس کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ اگرچہ یہ خطرناک بات ہے لیکن اس میں اچھی خبر یہ امکان ہے کہ ایسے مریضوں میں کورونا کی بیماری منتقل کرنے کی صلاحیت بھی کم ہوگی، تاہم یہ خطرہ ختم نہیں ہوتا۔ مثلاً اگر وہ تیز یا زیادہ قریب ہو کر بات کریں، ہنسیں، یا ناک کو چھو کر کسی اور چیز کو چھوئیں گے تو وائرس پھیلانے کا سبب بن سکیں گے۔

علاج میں پیش رفت

ابھی تک کورونا وائرس کے علاج سے متعلق تمام تحقیقات اپنے ابتدائی مرحلے میں ہیں لہذا جو بھی علاج ابھی تک سامنے آ رہے ہیں انہیں مکمل یا مصدقہ نہیں کہا جاسکتا۔ فی الحال اس مرض کا علاج ملیریا، اینٹی بائیوٹکس، اینٹی وائرل، سٹیرائیز، سوزش ختم کرنے والی اور پہلے سے موجود دواؤں کی مدد سے ہی کیا جا رہا ہے۔ چین اور یورپ سے کچھ خبریں یہ بھی ہیں کہ ان میں سے کچھ دواؤں نے اچھے اثرات دکھائے ہیں لیکن پھر بھی ان پر کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا۔

کیا کورونا گرمی سے مر جائے گا

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کورونا وائرس گرمیوں کا موسم شروع ہونے سے مر جائے گا تاہم ابھی تک اس کا کوئی ٹھوس ثبوت نہیں ملا۔ یہ بیماری شاید اتنی جلدی ختم نہ ہو پائے اور چند مہینے تو کہیں نہیں گئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ نیا وائرس ہے اور لوگوں میں اس کے خلاف قوت مدافعت موجود نہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین کا خیال ہے کہ یہ وائرس پہلے ایک بہت بڑی آبادی کو متاثر کرے گا اور پھر ان کے تندرست ہونے کے بعد ہی کم ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تب تک بہت بڑی آبادی میں اس کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو چکی ہوگی۔

کورونا وائرس سے بچاؤ کا واحد احتیاط ہے۔ اپنی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں، ہاتھ بار بار دھوئیں، ماسک کا استعمال کریں اور بلا ضرورت گھر سے باہر نکلنے اور ایک جگہ جمع ہونے سے اجتناب کریں۔ اس کے علاوہ اس خطرناک وائرس کو غیر سنجیدہ لینے والوں کو تنبیہ کریں۔ نیز اس سلسلے میں کوشش کرنے والوں سے ہر ممکن تعاون کریں اور ان کی خدمات کو سراہیں۔ یہی افراد ہمارے ملک کا اصل سرمایہ ہیں۔

نرسوں اور دیگر میڈیکل سٹاف کے لیے ہے جو کورونا کے مریضوں کا علاج اور دیکھ بھال بہت قریب سے کر رہے ہوں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ماسک کو تب تک استعمال کیا جاسکتا ہے جب تک وہ خراب نہ ہو۔ چونکہ ماسک کیٹ میں اس کی قلت ہے لہذا عام لوگوں کو چاہئے کہ اگر ان کے پاس ایسا کوئی ماسک ہو تو ان لوگوں کو دے دیں جو کورونا کے خلاف فرنٹ لائن پر لڑ رہے ہیں۔

کپڑے کا ماسک

جہاں تک کپڑے کے ماسک کی بات ہے تو ماہرین کی رائے یہ ہے کہ چونکہ بازار میں میڈیکل ماسک کی کمی ہے لہذا کم از کم کپڑے کے ماسک کا ہی استعمال کر لیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو تو عام کپڑے، رومال، دوپٹے یا نقاب سے منہ اور ناک کو لپیٹ کر رکھنے سے بھی کافی حد تک اس خطرے سے بچا جاسکتا ہے۔

کورونا وائرس کیسے پھیلتا ہے

لوگوں میں اس بات پر بھی بہت ابہام پایا جاتا ہے کہ یہ وائرس کس طرح انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ آج کل یہ افواہیں بھی سرگرم ہیں کہ یہ انسان کی ہر چیز میں سرایت کر جاتا ہے اور خون، پانی، جنسی عمل اور تھوک سے بھی پھیل رہا ہے۔ ایسا بالکل نہیں ہے۔

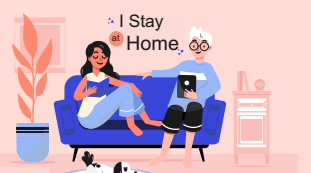
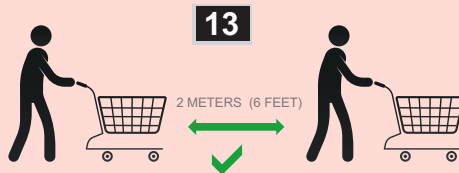
صحیح بات یہ ہے کہ کورونا وائرس انسانی جسم میں تین جگہوں پر رہتا ہے جو ناک، گلا اور پیچھے دے ہیں۔ اگر کورونا وائرس سے متاثرہ کوئی شخص کھانے یا چھینکے تو وائرس اس کے قریب موجود شخص کے کپڑوں یا کسی اور چیز پر لگ جائیں گے۔ جب وہ یا کوئی دوسرا فرد ان کپڑوں یا چیزوں کو ہاتھ لگائے کے بعد اپنی ناک یا منہ کو چھوئے گا تو وہ اس کی ناک اور پیچھے دے میں منتقل ہو جائیں گے۔

جہاں تک کھانے کی چیزوں سے یہ وائرس لگنے کا تعلق ہے تو یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب ان چیزوں کو اس وائرس سے متاثرہ شخص چھوئے۔ اس مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ بازار سے جب سودا سلف لائیں تو اسے اچھی طرح دھولیں۔ دھونے کے بعد کھانے کو اچھی طرح پکانے سے بھی جراثیم کو ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کورونا وائرس کے خون کے ذریعے منتقلی کے ابھی تک سائنسی شواہد موجود نہیں ہیں اور اگر کہیں ہیں بھی تو وہ قابل بھروسہ نہیں۔

فضا میں کب تک رہتا ہے

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کورونا سے متاثرہ علاقوں میں یہ وائرس پکا بسرا کر لیتا ہے اور جو بھی شخص وہاں سے گزرے یہ اسے لگ جاتا ہے۔ یہ تصور درست نہیں اور چند گھنٹوں، دنوں یا مہینوں کے بعد متاثرہ علاقے سے گزرنے سے یہ وائرس لگنے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔

کھانے کی چیزوں سے
یہ وائرس اسی صورت
میں لگ سکتا ہے جب
ان چیزوں کو اس وائرس
سے متاثرہ شخص
چھوئے۔ اس مسئلے کا
ایک حل یہ ہے کہ بازار
سے جب سودا سلف
لائیں تو اسے اچھی
طرح دھولیں۔ کھانے
کو اچھی طرح پکانے
سے بھی جراثیم کو
ختم کرنے میں مدد مل
سکتی ہے





ماسک

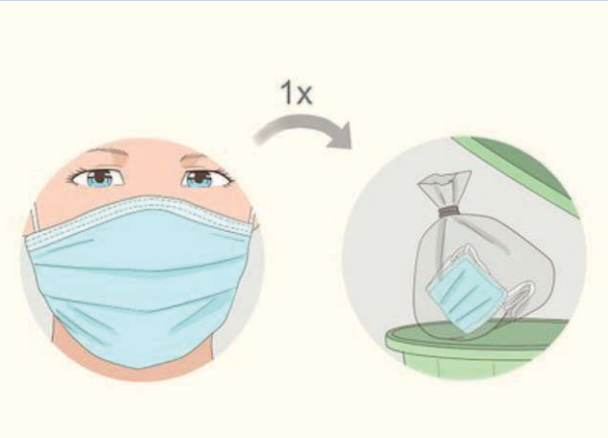
کب استعمال کریں



اگر آپ کو کھانسی یا چھینکیں آرہی ہیں تو ماسک ضرور پہنیں۔



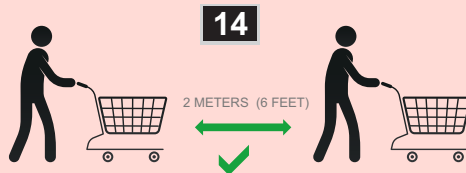
کورونا وائرس کے مشتبہ یا مصدقہ مریض کی دیکھ بھال کرتے وقت ماسک ضرور پہنیں۔



ماسک کے استعمال کے ساتھ آپ کو یہ بھی پتا ہونا چاہئے کہ اسے پہننے، اتارنے اور تلف کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے۔



ماسک تبھی موثر ہے جب آپ اس کے استعمال کے ساتھ ساتھ صابن سے ہاتھ دھوئیں یا الکوحل والے ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔





ماسک پہننے، اتارنے اور تلف کرنے کا صحیح طریقہ



ماسک کو بیرونی سطح سے پکڑ کر اتارنے کی بجائے سائیڈ سے اتاریں۔ اس کے بعد فوراً اسے کسی شاپر میں بند کر کے تلف کر دیں۔ اس کے بعد ہاتھوں کو الکوحل کے حامل ہینڈ رب یا صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں۔



ماسک پہننے سے پہلے ہاتھوں کو الکوحل کے حامل ہینڈ رب یا صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں۔



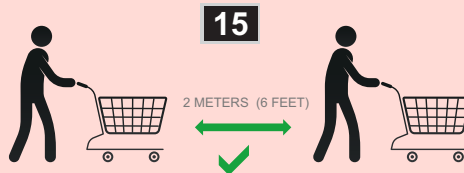
ماسک کو غیر ضروری طور پر چھونے سے گریز کریں۔ اگر بے دھیانی میں ایسا ہو جائے تو ہاتھوں کو الکوحل کے حامل ہینڈ رب یا صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں۔



ماسک اگر بھیگ جائے تو اسے تلف کر دیں۔ استعمال شدہ ماسک کے دوبارہ استعمال سے گریز کریں۔



منہ اور ناک کو مکمل طور پر ماسک سے ڈھانک لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ چہرے اور ماسک کے درمیان فاصلہ نہ ہو۔





ہینڈ سینیٹائزر گھر پر بنائیں



1

کورونا وائرس کے خطرے کے پیش نظر جراثیم کش محلول یعنی ہینڈ سینیٹائزر کی طلب اس کی رسد کے مقابلے میں بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔ اس وجہ سے ایک طرف یہ مارکیٹ میں با آسانی دستیاب نہیں تو دوسری طرف یہ بہت مہنگے ہو گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ غیر معیاری ہینڈ سینیٹائزر بھی بازار میں آنا شروع ہو گئے ہیں جو جیب پر بوجھ تو ہیں ہی، غیر مؤثر بھی ہیں۔ ایسے میں ایک حل انہیں گھر پر بنانا بھی ہے جو بہت آسان ہے۔ اس کی تفصیل یہ ہے:



2



3



4

اجزاء

200 ملی لیٹر	پانی
100 ملی لیٹر	سپرٹ
10 ملی لیٹر	جراثیم کش محلول (ڈیٹول)
2 کھانے کے چمچ	ایلو ویرا جیل (کوارنڈل کا گودا)
1 چائے کا چمچ	عرق گلاب (خوشبو کے لئے)

بنانے کا طریقہ

- 1- ایک بڑے پیالے میں پانی، سپرٹ اور ڈیٹول ڈال کر اچھی طرح ہلائیں تاکہ یہ آپس میں اچھی طرح مل جائیں۔
- 2- اب اس محلول کو گاڑھا کرنے کے لئے اس میں ایلو ویرا جیل ڈالیں۔
- 3- خوشبو کے لئے اس محلول میں حسب ضرورت عرق گلاب شامل کریں۔
- 4- لیجئے آپ کا ذاتی ہینڈ سینیٹائزر تیار ہو گیا ہے۔ اسے جیب میں رکھنا چاہیں تو کوئی بھی پرانا ڈراپر اچھی طرح صاف کر کے محلول اس میں ڈال لیں اور جیسے آسانی لگے استعمال کریں۔



16



ایسا کیوں ہوتا ہے؟

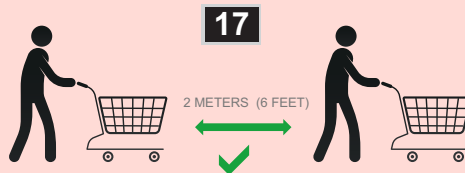
صابن کیا ہے، کیسے کام کرتا ہے

آج تقریباً پورا کرہ ارض کو رونا وائرس کی لپیٹ میں ہے۔ اس سے بچاؤ کے لئے سماجی فاصلے اور ماسک پہننے کے ساتھ ساتھ جس بات پر سب سے زیادہ زور دیا جا رہا ہے، وہ صابن سے بار بار 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا ہے۔ اتنی دیر تک ہاتھوں کو اچھی طرح دھونے کا مقصد یہ ہے کہ صابن اچھی طرح سے ہاتھوں پر لگ جائے اور جب انہیں پانی سے دھویا جائے تو وہ گندگی اور جراثیم کو اپنے ساتھ بہا لے جائے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ صابن کس اصول پر کام کرتا ہے

صابن کی دریافت سے قبل دنیا کے مختلف حصوں کے باشندے اپنے جسم کو پسینے اور میل سے نجات دلانے کے لئے اسے جھانویں سے رگڑتے تھے۔ دنیا بھر میں اپنے ملکوتی حسن کی وجہ سے مشہور ملکہ قلو پترہ نہانے کے لئے گھوڑی کا دودھ، شہد اور خاص قسم کے تیل استعمال کیا کرتی تھیں۔ یہ تمام چیزیں خوبصورتی میں اضافے کے لئے تو شاید معاون ہوں لیکن صفائی سے ان کا کوئی تعلق نہیں تھا۔ صفائی کے لئے وہ عمدہ قسم کی ریت استعمال کرتیں جو رگڑ کر اس کے جسم سے پسینے اور میل کو دور کر دیتی۔ میل کچیل اور پسینے کو دور کرنے کے لئے بہر حال کسی ایسے مادے کی ضرورت ہوتی تھی جو رگڑ کر اسے دور کر دے جبکہ آج کا صابن رگڑ کی بجائے مختلف فارموں پر کام کرتا ہے۔

صابن جب پانی کے ساتھ ملتا ہے تو اس میں اس طرح سے رچ بس جاتا ہے کہ اسے قطروں کی شکل میں باقی نہیں رہنے دیتا۔ صابن کے مالیکیولوں کا سر پانی کو اپنی طرف کھینچتا ہے جبکہ ان کی ذم پانی کو پرے دھکیلتی ہے۔ یوں جب اسے یعنی صابن کو جسم یا کپڑوں پر ملا جائے تو اس کے مالیکیولوں کا نچلا حصہ میل وغیرہ کے ساتھ چپک جاتا ہے جبکہ اوپر کا حصہ پانی کے ساتھ جڑ جاتا ہے۔ اس طرح یہ مالیکیول پانی، میل کچیل اور جراثیم کے درمیان معلق ہو جاتے ہیں۔ جب پانی اس پر سے بہایا جاتا ہے تو وہ صابن اور میل دونوں کو بہا کر ساتھ لے جاتا ہے۔ اس میں رگڑ کی قوت کہیں استعمال نہیں ہوتی۔ صابن سازی کے ابتدائی ایام میں حیوانی چربی اس کا ایک لازمی جزو تھا جبکہ آج کل اس کی جگہ نباتاتی تیل استعمال ہوتا ہے جو زیادہ جلد دوست اور پراسائش ہے۔ اس میں بالعموم 80 فی صد چکنائی اور 20 فی صد کوکونٹ آئل اور جھاگ پیدا کرنے والے کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔



کورونا مریضوں کی گھر پر دیکھ بھال



کورونا کے مریض کے لئے پرسکون نیند، صحت بخش خوراک اور زیادہ سے زیادہ پانی یا مائع جات پینے کو یقینی بنائیں۔



کورونا وائرس کے مشتبہ یا مصدقہ مریض کی دیکھ بھال کرتے وقت ماسک ضرور پہنیں۔ اس دوران اپنے ماسک کی بیرونی سطح اور چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ ماسک کے استعمال کے بعد اسے صحیح طرح سے تلف کر دیں۔



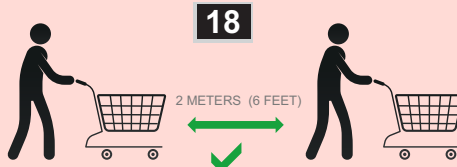
مریض کی ہاتھ لگائے ہوئی سطحوں مثلاً دروازوں، الماری یا کھڑکی کے ہینڈل وغیرہ کو بار بار جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔



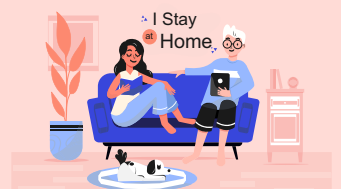
مریض کے کھانے یا پینے کے برتن، تولیہ اور چادریں الگ رکھیں اور استعمال کے بعد انہیں صابن سے لازماً دھوئیں۔



اگر مریض کی حالت بگڑ جائے یا اسے سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہو تو اسے فوری طور پر ہسپتال لے جائیں یا معالج سے رابطہ کریں۔



18





زیر نظر صورتوں میں ہاتھوں کو الکوحل کے
حامل ہینڈ رب (Hand rub)
یا صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں:



☆ مریض یا ارد گرد کی اشیاء سے براہ راست اور بالواسطہ
رابطے کے بعد

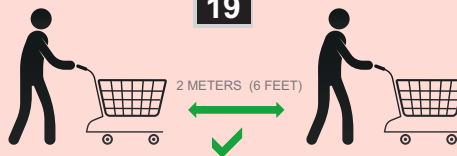


☆ کھانا کھانے یا کھلانے سے پہلے اور بعد میں

☆ مریض کے لئے کھانا پکانے سے پہلے، پکانے کے دوران اور
کھانا پکانے کے بعد



☆ رفع حاجت کے بعد



19



کس چیز پر کتنی دیر

گورونا وائرس

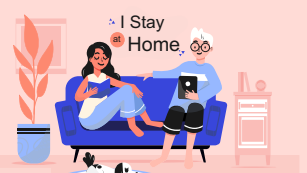
زندہ رہ سکتا ہے

بہت سے لوگ کورونا وائرس سے بچنے کے لئے منہ پر تو ماسک لگاتے ہیں لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ جن چیزوں کو چھوتے ہیں، یہ ان پر بھی موجود ہو سکتا ہے۔ آئیے جانتے ہیں کہ یہ کن چیزوں پر کتنی دیر زندہ رہ سکتا ہے۔

سطح	مثالیں	دن یا گھنٹے
دھات	دروازے کے ہینڈل، چپوٹری، چاندی کا سامان	5 دن
کانچ	پینے کے لیے استعمال ہونے والے گلاس، شیشے، کھڑکیاں	5 دنوں تک
سیرامکس	ڈش، مگ، مٹی کے برتن	5 دن
کاغذ	اخبار، رسالہ	5 دنوں تک
لکڑی	فرنیچر، دروازے وغیرہ	4 دن
پلاسٹک	دودھ کی بوتل، کرسی، گاڑی، کھلونے	2 سے 3 دن
سٹین لیس سٹیل	سبک، پانی کی بوتلیں، برتن، فریج	2 سے 3 دن
گتا	جوڑوں کے ڈبے، سامان کی پیکنگ	1 دن
ایلوٹیم	سوڈا کین، پانی کی بوتلیں، ٹن فوڈ (جو کھانے کی اشیاء پر پٹی جاتی ہے)	2 سے 8 گھنٹے
تانبا	سکے، چائے کی کیتلی، کھانے کے برتن	4 گھنٹے
کھانا/پانی	یہ وائرس کھانے کی چیزوں کے ذریعے نہیں پھیلتا اور پانی میں نہیں پایا جاتا۔	

آپ کیا کر سکتے ہیں

اپنے گھر کی اس طرح کی اشیاء کو گھر بیوسرے (پلچ اور پانی) اور وائپ سے روزانہ جراثیم سے پاک کریں۔ مارکیٹ جانے یا بند ڈبوں میں چیزیں لانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔





کیا کورونا دائرہ حیاتاتی ہتھیار ہے

جرمنی کے ماہر طفیلیات (Integrative Parasitologist) ڈاکٹر فریڈرک فرسکینیکٹ (Friedrich Frischknecht) سے انٹرویو کے چند اہم نکات

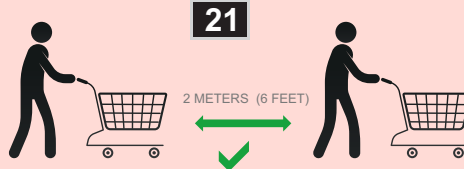
انٹرویو: مباحثہ

- ☆ گزشتہ چند ماہ سے دنیا کے بیشتر ممالک میں کرونا وبا پھیلی ہوئی ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ بنیادی طور پر ایک حیاتاتی ہتھیار ہے لیکن تاحال ایسا کچھ ثابت نہیں ہوا ہے۔
- ☆ حیاتاتی ہتھیاروں کی جنگ بے آواز لیکن کیمیائی ہتھیاروں سے زیادہ تباہ کن ہوتی ہے۔ اس میں حیاتاتی مادوں مثلاً بیسیٹیریا، وائرس، کیڑے مکوڑوں اور پھپھوندی کا استعمال انسانوں اور جانوروں کو مارنے یا پودوں کو تباہ کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی ملک اسے دوسرے ملک کے خلاف استعمال کرتا ہے تو اسے حیاتاتی دہشت گردی یعنی بائیو ٹیرازم کہا جاتا ہے۔
- ☆ حیاتاتی ہتھیار قدیم زمانے سے استعمال میں ہیں۔ پہلے اس کی صورت یہ ہوتی تھی کہ دشمن کے پانی کے ذرائع اور ذخائر کو زہر آلود کر دیا جائے۔ پانی میں ایسے پودے ڈالنے کی مثالیں موجود ہیں جن سے اسے پینے والے بیمار ہو جائیں یا مر جائیں۔
- ☆ حیاتاتی ہتھیاروں کے ذریعے لوگوں کو مختلف طریقوں سے نقصان پہنچایا جاسکتا ہے۔ ان میں سرفہرست ایسی وبائیں پھیلا نا ہے جس سے زیادہ لوگ موت کے منہ میں دھکیل دیئے جائیں، خوف کی فضا بنے اور دشمن ملک کی معیشت کمزور ہو جائے۔
- ☆ دنیا کی تاریخ میں حیاتاتی ہتھیاروں کے استعمال کی مثال دوسری جنگ عظیم میں جاپان نے چین پر حملہ کر کے قائم کی تھی۔
- ☆ چونکہ حیاتاتی ہتھیاروں کو رکھنا عالمی سطح پر غیر قانونی عمل ہے اس لئے کوئی ملک نہیں مانتا کہ اس کے پاس ایسے ہتھیار موجود ہیں۔ تاہم اس بات کے امکانات ہیں کہ کچھ ملکوں نے خفیہ طور پر ایسے ہتھیار رکھے ہوئے ہوں۔
- ☆ جس طرح ہر معاملے کے منفی اور مثبت پہلو ہوتے ہیں اسی طرح حیاتاتی ہتھیاروں سے دنیا کو تباہ کرنے کے علاوہ بیماریوں کو ختم کرنے کا کام بھی لیا جاسکتا ہے۔ اس کی بہترین مثال 20 ویں صدی میں امریکہ میں پیچک کے خلاف استعمال کیا جانے والا ویکسینا وائرس ہے۔
- ☆ حیاتاتی ہتھیاروں کی روک تھام کے لئے بین الاقوامی سطح پر معاہدے کئے جائیں تاکہ انہیں انسانیت کی تباہی کے لئے نہیں بلکہ صرف اس کی بہتری کے لئے ہی استعمال کیا جاسکے۔



کورونا دائرہ حیاتاتی ہیلپ لائن

اسلام آباد 1166		
پنجاب	0800-99000	خیبر پختونخوا 1700
سندھ	021-99204405/03160111712	بلوچستان 1166
(کراچی میں حکومت کی طرف سے لگائی گئی پابندیوں کی خلاف ورزی دیکھیں تو 021-99204452 پر رپورٹ کریں۔)		
کورونا دائرہ حیاتاتی کی معلومات کے لئے شفا انٹرنیشنل ہسپتال اسلام آباد کی فری ہیلپ لائن 051-4938904 پر رابطہ کریں (پیر سے ہفتہ صبح 9 بجے سے دوپہر 3 بجے تک)		





نزلے میں آرام کے 8 بہترین طریقے



5 سانس لینے میں معاون آلات
ہومیڈیفائیر یا وپورا ئزرا استعمال کریں



1 وقت پر نیند
پوری اور پرسکون نیند جراثیم سے لڑنے کے لئے زیادہ توانائی فراہم کرتی ہے



6 ناک کو اندر سے دھوئیں
تھنوں کو بغیر آئیوڈین ملے پانی کی مدد سے صاف کریں۔



2 سونے سے پہلے گرم پانی سے شاور
اس سے نہ صرف جسم بہتر محسوس کرتا ہے بلکہ گرم پانی کی بھاپ سانس لینے میں آسانی بھی فراہم کرتی ہے



7 مرہم لگائیں
کھانسی سے نجات کے لئے اپنے سینے یا گلے پر مینتھول والی مرہم لگائیں



3 غرارے
سونے سے پہلے نمک ملے نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔ اس سے گلے کو آرام ملے گا۔

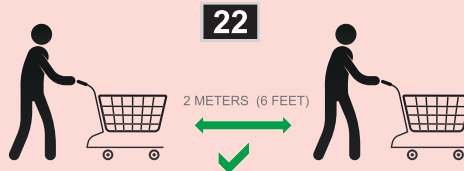


8 سوراخچا رکھیں
سوتے وقت سر ذرا اونچا رکھنے سے ناک کی رطوبت جلد خشک ہوتی ہے



4 نزل سپرے

بند ناک کھولنے والا (decongestant) سپرے ناک کی رطوبت کو پتلا کرتا ہے جس سے اسے خشک ہونے میں مدد اور نتیجتاً ناک کی بندش سے نجات ملتی ہے۔ یہ بازار میں بھی دستیاب ہے اور گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے دو یا تین چمچ سادہ یعنی بغیر آئیوڈین والا نمک اور ایک چمچ بیکنگ سوڈا ایک کپ پانی میں ملا لیں اور ڈراپر کی مدد سے ناک میں ڈالیں۔



22





اگر کورونا وائرس سے متاثرہ مائیں چاہیں تو بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اس کے لئے انہیں چاہئے کہ:



سانس لینے سے متعلق حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔ اس دوران ماسک ضرور پہنیں



بچے کو چھونے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صابن سے 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں



اپنے استعمال کی جگہوں اور چیزوں کی صفائی اور انہیں جراثیم سے پاک کرنے کو اپنی عادت بنائیں

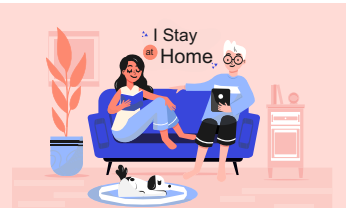
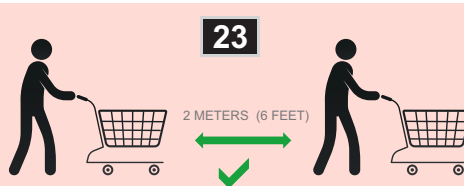


اگر کوئی ماں کورونا وائرس سے اتنی متاثر ہو کہ اس کے لئے بچے کو دودھ پلانا مشکل ہو یا معمول کا عمل بچے کے لئے خطرناک ہو تو اس کے لئے متبادل طریقے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ یہ ہیں:

پمپ کی مدد سے دودھ جراثیم سے پاک کسی بوتل میں جمع کر لیں اور بعد میں پلا دیں

کسی دوسری خاتون کا دودھ پلائیں

جب مائیں کسی وجہ سے بچے کو کچھ عرصے تک اپنا دودھ نہیں پلا پاتیں تو وہ خشک ہو جاتا ہے یا اس کی مقدار انتہائی کم ہو جاتی ہے۔ جب آپ دوبارہ یہ شروع کرنا (relactation) چاہیں تو اس کے کچھ طریقے موجود ہیں۔ اس کے لئے اپنی ماہر زچہ و بچہ سے رابطہ کریں





لاک ڈاؤن کے دوران گھر سے دفتری کام

انفرادی مسائل اور رکاوٹیں

طرح عام دنوں میں کرتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ گھر پر یعنی چھٹی کے موڈ میں ہونے کی بجائے خود کو دفتر میں محسوس کریں گے۔
☆ اپنے لیے کام کا ہدف مقرر کریں اور واضح طور پر طے کریں کہ اسے کب تک (روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ) مکمل ہو جاتا ہے۔ اس بات کا بھی ریکارڈ رکھیں کہ دن بھر کتنا کام کیا اور کتنا باقی ہے۔

توجہ برقرار نہ رہنا، کام ایک طرف رکھ دینا

☆ آپ نے کام کے لئے جو کمرہ مختص کیا ہے اسے اپنی ذاتی زندگی اور اس سے متعلق اشیاء (مثلاً موبائل فون) وغیرہ سے الگ رکھیں اور صرف کام پر توجہ دیں۔

☆ کام کی تکمیل پر خود کو انعام دیں اور بریک ضرور لیں! اس لئے کہ بریک لینا آپ کی نیٹری چارج کرنے کے لئے ضروری ہے۔ بریک پانچ منٹ کی بھی ہو سکتی ہے جس میں سوشل میڈیا وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ 45 منٹ کی طویل بھی ہو سکتی ہے۔

☆ گھریلو اور ذاتی کاموں کو الگ الگ کرنے کے لئے ”ٹائم باکس“ استعمال کریں۔ اس بات کو مکمل طور پر واضح کریں کہ کون سا وقت ذاتی اور کون سا پیشہ ورانہ کام کے لئے ہے۔ دن کے کھانے، ناشتے اور کھیل کے لئے وقت رکھیں اور اس کے لئے ٹائم رگائیں تاکہ تمام کاموں میں توازن پیدا ہو سکے۔

کورونا کی وبا کے باعث بہت سے دفاتر کو بند کرنا پڑا۔ کچھ کام ایسے ہیں جو دفتروں وغیرہ میں ہی انجام پا سکتے ہیں لہذا انہیں کرنے والوں کو چھٹیاں ہو گئیں تاہم کچھ کام ایسے ہیں جنہیں گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ گھر کا ماحول چونکہ دفتر سے مختلف ہوتا ہے لہذا اکثر افراد گھر میں رہتے ہوئے کام کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔ تاہم چیلنج یہی ہے کہ بدلتے ہوئے حالات میں ہم اپنے آپ کو اس کا عادی بنائیں۔ اس سلسلے میں کچھ اہم امور میں ان گائیڈ لائنز پر عمل فائدہ مند ہو سکتا ہے:

مسائل کی نوعیت

گھر میں کام نہ کر پانے کی کچھ وجوہات یہ ہیں:

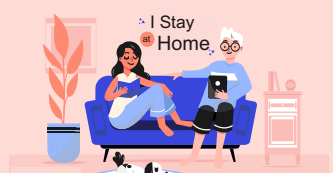
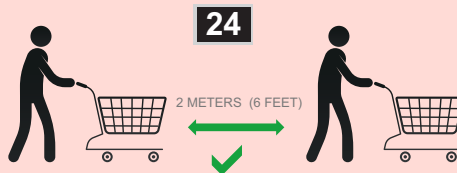
- ☆ کام کا معمول نہ رہنا اور اس کا انداز تبدیل ہو جانا۔
- ☆ توجہ برقرار نہ رہنا اور لوگوں کا پیشہ ورانہ کام ایک طرف رکھ دینا۔
- ☆ پیشہ ورانہ کام کے لئے گھر میں الگ جگہ اور ضروری سہولیات کی عدم دستیابی۔

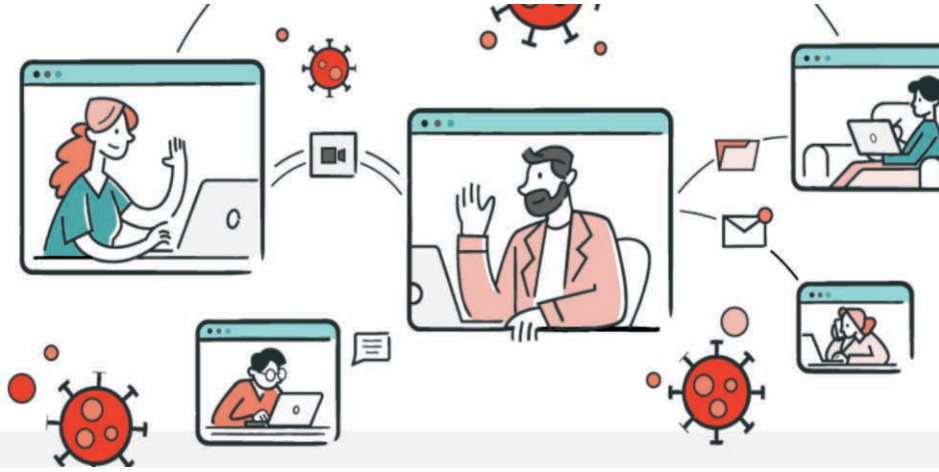
کرنے کے کام

کام کا معمول نہ رہنا اور اس کا انداز تبدیل ہو جانا

☆ اپنے کام کا عام دنوں کی طرح معمول بنائیں۔ روزانہ دفتر جانے کے وقت پر اٹھیں، نہائیں، کپڑے تبدیل کریں، ناشتہ کریں اور اپنے کام کا آغاز دفتری وقت پر ہی کریں۔

☆ گھر سے کام کے لئے روزانہ اسی طرح کپڑے تبدیل کریں جس





الگ جگہ اور ضروریات کی عدم دستیابی

☆ دفتری کام کرنے کے لیے ایک کمرہ یا جگہ مقرر کریں۔ کوشش کریں کہ یہ جگہ ایسی ہو جہاں توجہ ہٹانے والے عوامل کم سے کم ہوں۔ بستریا پرجوم جگہ پر کام کرنے سے اجتناب کریں۔

☆ کام میں بہتری لانے کے لئے ضروری سازوسامان اپنے پاس رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو کرسی، ڈیسک، الماری، کی بورڈ، ماؤس اور پرنٹر کا اہتمام کر لیں۔

☆ اس بات کا اہتمام کریں کہ آپ کے پاس مناسب سپیڈ کے حامل انٹرنیٹ اور کال کی سہولت دستیاب ہو۔ تاہم کال کی سہولت ایسی ہو جو آپ کی توجہ ہٹانے کا سبب نہ بنے۔

☆ اگر گھر کا کوئی اور فرد بھی اپنے دفتر کے لئے گھر سے کام کر رہا ہو تو اس کو واضح طور پر بتایا جائے کہ کب کون اس جگہ کو استعمال کرے گا۔ دونوں افراد فون کا استعمال اس طرح کریں کہ ایک دوسرے کے کام میں خلل نہ پڑے۔

☆ اپنے اہل خانہ یا پائرنرز کو بھی اس بات سے آگاہ کریں کہ کام کا مطلب کام ہے لہذا اسے کام کے اوقات میں کمرے کے اندر آنے یا کام میں رکاوٹ ڈالنے کی اجازت نہیں ہے۔

گھر پر ہونے کا احساس

☆ اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ یہ کچھ دن یا ہفتوں کے لئے نیا معمول ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ کام وہی ہے، صرف جگہ یا ماحول تبدیل ہوا ہے۔

☆ اپنے مائنڈ سیٹ کو ایسا رکھیں جیسے یہ عام دنوں میں کام کے دوران ہوتا ہے۔ یہ جھٹی کا دن نہیں بلکہ آپ کے آجریٹنی ایمپلائز کے لئے عام فل ٹائم دنوں جیسا ہی ہے۔

☆ صبح جلدی اٹھیں اور کام بھی جلدی شروع کریں تاکہ دوپہر تک آپ اپنے دن کے اہداف حاصل کر لیں۔ اس طرح سہ پہر کے وقت جب کام زیادہ نہیں ہو پاتا، آپ تھوڑی لمبی بریک لے سکیں گے۔

☆ ہر ہدف حاصل کرنے کے بعد خود کو انعام دیں ایسا انعام جو آپ خود کو دفتری ماحول میں نہیں دے سکتے جیسے کوئی کھیل کھیلیں یا کچھ اچھا کھا کر کھائیں وغیرہ۔

☆ روزانہ کے اہداف کا ٹریک ریکارڈ رکھنے کے لئے کچھ ایپس یا سافٹ ویئر کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ فوکس بوسٹر (Focus Booster) اور ٹریلو (Trello) اس کی اچھی مثالیں ہیں۔

☆ اگر آپ توجہ کے عدم ارتکاز یا عدم ترقیب محسوس کریں تو گھر میں دفتر

ہونے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے چھوٹی سی بریک لے لیں۔ تھوڑی دیر واک کے لئے نکل جائیں یا دوسرے کمرے میں چلے جائیں۔

غیر یقینی صورت حال، کارکردگی کی دشمن

☆ کورونا وائرس کی وجہ سے گھر پر کام سے متعلق قواعد و ضابطہ، منصوبہ بندی اور متعین مدت میں ممکنہ تبدیلی کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کرتے رہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس حقیقت کو بھی تسلیم کریں کہ شاید اس کا کوئی قطعی اور حتمی جواب نہیں دیا جاسکتا۔

☆ کورونا وبا سے متعلق ہر تھوڑی دیر بعد آپ ڈیٹ حاصل کرنے اور خبریں جاننے کی ضرورت نہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو دفنی سکون برباد کرنے کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوگا، اس لئے کہ میڈیا ان دنوں صرف اسی موضوع پر بہت زیادہ اور پریشان کن خبریں دے رہا ہے۔

☆ اپنے ذہن کو پرسکون رکھتے ہوئے کام پر توجہ دیں۔ اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ جب تک آپ گھر میں ہیں باہر کی صورتحال آپ کو براہ راست متاثر نہیں کرے گی۔ اپنے دماغ کو بری خبروں کے اثرات سے ہر ممکن حد تک دور رکھیں۔

براہ راست عملی رابطوں سے اجتناب

☆ اپنے کولیگز کے ساتھ ٹیلکو (Telco) یا ویکو (ViCo) کے ذریعے غیر رسمی کافی یا چائے پی جاسکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ایسا اس وقت کریں جب آپ عام دنوں میں اس کے لئے جایا کرتے ہیں۔

☆ کولیگز کے اہداف اور ان کے حصول میں کامیابیوں یا ناکامیوں کے بارے میں باخبر رہنے کے ساتھ ساتھ اپنے اہداف کے بارے میں بھی انہیں آگاہ کرتے رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیگر افراد آپ کی کارکردگی سے آگاہ رہیں۔

دفتری کام کرنے کے لیے ایک کمرہ یا جگہ مقرر کریں۔ کوشش کریں کہ یہ جگہ ایسی ہو جہاں توجہ ہٹانے والے عوامل کم سے کم ہوں۔ بستریا پرجوم جگہ پر کر کام کرنے سے اجتناب کریں، کام میں بہتری لانے کے لئے ضروری سازوسامان اپنے پاس رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو کرسی، ڈیسک، الماری، کی بورڈ، ماؤس اور پرنٹر کا اہتمام کر لیں۔





لاک ڈاؤن کے دوران گھر سے دفتری کام

ویڈیو میٹنگ کیسے کریں

کورونا وائرس کے دوران لاک ڈاؤن کی وجہ سے جہاں کچھ دفاتر بند ہو گئے، وہاں بعض اداروں نے گھر سے کام کی حکمت عملی اپنائی اور اپنے ورکرز سے کہا کہ وہ اپنا کام ای میل، وٹس ایپ اور دیگر ذرائع سے مرکزی دفتر بھیجتے رہیں۔ اس کے لئے بسا اوقات میٹنگز کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ آن لائن میٹنگ چونکہ مختلف حالات میں ہوتی ہے، اس لئے اس میں کچھ مخصوص مسائل بھی سامنے آتے ہیں۔ ان سے بچنے میں یہ گائیڈ لائنز فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں:

ویڈیو میٹنگ کا ضابطہ اخلاق

میٹنگ کے دوران حاضری

- ☆ یہ فیصلہ پہلے سے کر لیا جائے کہ کیا تمام ارکان کے لئے ویڈیو کال پر دستیابی ضروری ہے یا ان کی محض پلیٹ فارم پر حاضری ہی کافی ہے۔
- ☆ ہر شخص کو چاہئے کہ بولنے سے پہلے اپنا نام ضرور بتائے تاکہ سب لوگ بولنے والے سے آگاہ ہو سکیں۔ بعض لوگ ویڈیو کی بجائے صرف آڈیو پر موجود ہوتے ہیں۔
- ☆ اس بات کا اہتمام کیا جائے کہ میٹنگ شروع ہوتے ہی سب لوگ آڈیو/ویڈیو سیٹ اپ کے ساتھ کنکٹ ہو جائیں۔

قطع کلامی/مداخلت کی ضرورت

- ☆ کسی فرد کے اظہار خیال کے دوران اگر قطع کلامی یا مداخلت کی ضرورت ہو تو اس کا طریقہ کار مثلاً ہاتھ کا اشارہ یا گروپ چیٹ میں منیج وغیرہ پہلے سے طے کر لیا جائے۔

شمولیت

- ☆ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ٹیم کا ہر فرد یہ محسوس کرے کہ وہ میٹنگ میں مؤثر طور پر شامل ہے۔ یہ فیصلہ بھی کر لیا جائے کہ رائے دینے کا طریقہ کار کیا ہوگا۔ کیا یہ گروپ چیٹ کی صورت میں ہوگی یا باری باری تمام لوگ اپنی رائے دیں گے۔

بریک لینا

- ☆ اگر ویڈیو پر طویل میٹنگ کرنا ہو تو اس دوران مختصر بریک لینے کا طریقہ کار بھی طے کر لیا جائے۔

میٹنگ کا فالو اپ

- ☆ یہ فیصلہ بھی کر لیا جائے کہ کس قسم کی میٹنگ کے نوٹس شرکاء میں تقسیم کئے جائیں گے۔ کیا وہ سکرین شاٹس ہوں گے یا نوٹس کا خلاصہ ای میل کے ذریعے شیئر کیا جائے گا۔

میٹنگ سے پہلے

- ☆ شرکاء کو یاد دہانی کے لئے ای میل بھیجیں جس میں تکنیکی معلومات دینے کے ساتھ ساتھ ورچوئل میٹنگ کے اصول و ضوابط کا بھی احاطہ کیا گیا ہو۔

☆ ٹیکنالوجی کے استعمال میں پیش آمدہ مسائل کی بروقت آگاہی کے لئے میٹنگ سے قبل ٹیم کے ساتھ لائبریرینر بھی رسل کی جائے۔

☆ میٹنگ کے لئے موزوں ماحول کو یقینی بنایا جائے۔ مثلاً کمرہ ٹھیک طرح سے روشن ہو، فریم سے کوئی کلٹر (clutter) نہ ہو، لیپ ٹاپ کی پوزیشن آنکھوں کے مطابق ٹھیک ہوتا کہ دوسرے لوگ آپ کی تصویر کو صحیح زاویے سے دیکھ سکیں، وغیرہ وغیرہ۔

☆ سلائڈز سادہ اور اس طرح سے بنائیں کہ انہیں اگلے مرحلے کی سکرین شیئرنگ میں مشکل نہ ہو۔

☆ ”روم“ کو جلدی اوپن کر دیں، شرکاء کو خوش آمدید کہیں اور میٹنگ سے پہلے انہیں ہلکی پھلکی گپ شپ کا موقع فراہم کریں۔

میٹنگ کے دوران

☆ میٹنگ کا باقاعدہ آغاز کریں جس میں شرکاء کو خوش آمدید کہیں، انہیں میٹنگ کے مقاصد سے آگاہ کریں اور تکنیکی ٹولز کے بارے میں بتائیں تاکہ میٹنگ کے دوران انہیں کسی مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

☆ گاہے بگاہے سوالات کرتے رہیں اور ہر دفعہ جواب دینے سے پہلے تھوڑا سا وقفہ دیں تاکہ انٹریپٹ سپیڈ کی بیشی سے گفتگو میں رکاوٹ نہ پڑے۔

☆ شرکاء کی توجہ حاصل کرنے کے لئے انہیں نام سے بلائیں۔

☆ معلوماتی مواد شیئر کرنے سے پہلے شرکاء کی توجہ اور راہنمائی کے لئے زبانی ہدایات بھی دیں۔

☆ بولتے ہوئے اپنی توانائی بحال رکھیں تاکہ لوگ آپ کی آواز کو اچھی طرح سن سکیں۔ اسی طرح اپنی نگاہیں لیپ ٹاپ کے لینز پر رکھیں تاکہ دیکھنے والے آپ کی طرف متوجہ رہیں۔

☆ جہاں ضروری سمجھیں، گفتگو میں دلچسپی برقرار رکھنے کے لئے مختلف ذرائع مثلاً گفتگو، تصاویر، رائے شماری وغیرہ کا استعمال کریں۔

☆ گفتگو بروقت ختم کریں اور اگلے مراحل کا خلاصہ دیں۔

☆ متعلقہ سکرین شاٹس اور اگلے مراحل شرکاء کے ساتھ شیئر کریں۔



26

2 METERS (6 FEET)





لاک ڈاؤن کے دوران

گھریلو جھگڑوں میں اضافہ بچیں کیسے

کورونا وبا کے دوران لاک ڈاؤن کی وجہ سے جہاں لوگوں کو گھروں میں رہنے کا موقع ملا، وہاں دنیا بھر میں گھریلو جھگڑوں کی شرح میں اضافہ بھی دیکھنے میں آیا ہے۔ یہ وقت ہے جب ہمیں پرسکون رہنے کی ضرورت عام حالات سے زیادہ ہے۔ گھروں میں بند رہتے ہوئے خود کو پرسکون کیسے رکھیں، جائے ڈی ایچ کیو ہسپتال جہلم کے ماہر نفسیات شہزاد حسین کی اس معلوماتی تحریر میں

☆ عملی طور پر ایک دوسرے کا ساتھ دیں۔ یہ ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کا سب سے کارآمد طریقہ ہے۔

☆ ہمیں ماحول یا حالات اتنا پریشان نہیں کرتے جتنا ان کے متعلق سوچنے کا انداز پریشان کرتا ہے۔ مثلاً ایک انسان حالات کو ہمیشہ انتہائی برا دیکھتا ہے اور وہ سوچتا ہے کہ میں ہر صورت بیمار ہو کر رہوں گا۔ دوسری طرف احتیاط میں کچھ لوگ بال کی کھال اتارنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہمیں احتیاط لازماً کرنا ہے لیکن اس وبائی صورتحال میں اپنی منفی سوچوں کو کنٹرول بھی کرنا ہے۔

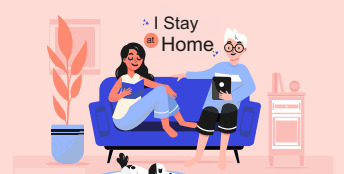
☆ میڈیا پر کورونا کی وجہ سے اموات کی خبریں زیادہ نہ دیکھیں۔

☆ کوشش کریں اپنا زیادہ وقت فطرت کے ساتھ گزاریں۔ گھر پر موجود گھوموں میں نئے نئے پودے اور پھول وغیرہ اگائیں۔ ان سرگرمیوں کا مثبت اثر آپ کی صحت اور مزاج پر پڑے گا۔

☆ ان حالات میں اعصاب کو پرسکون کرنے والی ورزشیں مثلاً لمبا گہرا سانس لینے کی ورزش اور یوگا وغیرہ بہت کارآمد ہیں۔

کورونا وبا سے بچنے اور اس وائرس کو پھیلنے سے روکنے کا سب سے موثر طریقہ سماجی رابطوں کو محدود کرنا ہے۔ اس وجہ سے دنیا کے بیشتر ممالک میں لاک ڈاؤن کا سہارا لیا گیا اور لوگوں کو گھروں کے اندر بند رہنے کا مشورہ ہی نہیں دیا گیا بلکہ اکثر جگہوں پر اس پر سختی سے عمل بھی کروایا گیا۔ اس وجہ سے وائرس کو تو روکنے میں کسی حد تک مدد ملی لیکن دیگر کئی حوالوں سے لوگوں کی زندگیاں بری طرح متاثر ہوئیں۔ مسلسل تنہائی، طرز زندگی میں اچانک تبدیلی، کاروبار کا نقصان، ملازمتوں کے چھین جانے کا خوف، موت اور بیماری لگ جانے کا خدشہ وہ عوامل ہیں جنہوں نے لوگوں کی ذہنی صحت کو متاثر کیا ہے۔ ان دنوں بہت سے لوگ، پریشانی، خوف، غم، غصے اور چڑچڑے پن کا شکار ہو رہے ہیں جس کے اثرات ان کے باہمی تعلقات اور ذاتی زندگی پر بھی پڑ رہے ہیں۔ کچھ باتوں کا خیال رکھ کر ہم اس عرصے کو بہتر طور پر گزار سکتے ہیں:

☆ گھر میں دوسروں کو وقت دیں۔ مایوسی کی باتیں کرنے کی بجائے تسلی دیں اور حوصلہ بڑھائیں۔



کورونا وائرس سے متعلق

کارآمد ایپس

ٹیکنالوجی میں ترقی ہر گزرتے دن کے ساتھ ہمارے سامنے نئی نئی چیزیں لا رہی ہے۔ ان میں سے ایک موبائل فون بھی ہے جس پر گھر بیٹھے بہت سے کام ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم صحت کے تناظر میں بات کریں تو اس پر صحت کے حوالے سے قیمتی معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ اس موضوع پر کچھ مفید اور کارآمد ایپس یہ ہیں:

ڈبلیو ایچ او انفو (WHO INFO)

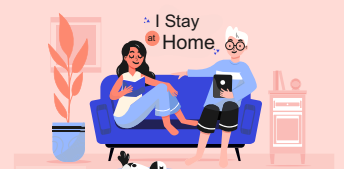
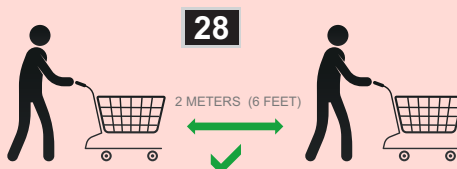
یہ عالمی ادارہ صحت کی سرکاری ایپ ہے۔ اس کی مدد سے دنیا بھر کے لوگ کورونا وائرس سے متعلق معلومات سے باخبر رہ سکتے ہیں۔ اس میں خبریں، وبائے متعلق اعداد و شمار، احتیاطی تدابیر، مریض کی دیکھ بھال اور بیماری کے حوالے سے مختلف معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ مزید برآں اس میں آپ اپنے ذہن میں موجود سوالات کے جوابات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس ایپ میں موجود معلومات چھ مختلف زبانوں میں دستیاب ہیں۔ اس ایپ کو کسی بھی سمارٹ فون کے ایپ سٹور سے با آسانی ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔

کوویڈ-19 (Covid-19 Gov Pk)

نئی وبا ہونے کی وجہ سے اس سے متعلق مصدقہ معلومات کم ہیں جس کے باعث ماحول میں غلط خبریں، مفروضے اور افواہیں تیزی سے پھیل رہی ہیں۔ کوویڈ-19 ایپ اس ضمن میں بہت مفید ہے۔ یہ آپ کو درست، بروقت اور مصدقہ معلومات فراہم کرے گی۔ یہ ایپ پاکستان کی وزارت صحت نے تیار کی ہے۔ یہ ایپ آپ کو بتائے گی کہ موجودہ صورتحال میں کورونا وائرس کے مصدقہ مریض کتنے ہیں، اس سے اموات کتنی ہو چکی ہیں اور ابھی تک کتنے ٹیسٹ کئے جا چکے ہیں۔ کورونا سے متعلق غلط مفروضوں کی تصحیح کے لیے بھی یہ ایپ کارآمد ہے۔ اس کی مدد سے ایسے سوالات کے جوابات حاصل کئے جاسکتے ہیں جو اکثر لوگوں کے ذہنوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ اس میں ٹریکر پایا جاتا ہے جو آپ کو اپنے علاقے میں کورونا کے مصدقہ مریضوں کی تعداد کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ مزید برآں ایپ یہ بھی بتاتی ہے کہ کون سا علاقہ اس وبائے محفوظ ہے۔

ویل مائنڈ (WellMind)

کورونا وائرس کی وجہ سے لوگوں کی بڑی تعداد ذہنی دباؤ کی شکار ہے۔ پریشانیاں اور ذہنی دباؤ وہ عوامل ہیں جو نہ صرف ہمیں ناخوش کرتے ہیں بلکہ ہماری جسمانی اور ذہنی صحت پر بھی منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مزید برآں ارد گرد کے لوگ بھی پریشان حال لوگوں سے دور رہنے لگتے ہیں۔ اس لئے حالات کچھ بھی ہوں، ہمیں مطمئن اور خوش رہنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ”ویل مائنڈ“ نامی ایپ اس سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جس میں مفید مشورے، تجاویز اور دیگر معلومات دستیاب ہیں۔ اس میں ذہنی صحت سے متعلق مسائل، ان کی علامات اور حل بھی موجود ہیں۔ مثلاً اگر کوئی شخص اچھا محسوس نہیں کر رہا تو اسے بتایا جاتا ہے کہ اسے کیا کرنا چاہیے۔ اپنے ڈیزائن اور مخصوص رنگوں کی وجہ سے یہ ایپ کافی پرکشش ہے جو نہ صرف استعمال کرنے والے کی دلچسپی برقرار رکھتی ہے بلکہ استعمال میں نہایت آسان بھی ہے۔



غذائیں جو قوت مدافعت بڑھائیں



☆ سبزیاں بھی قوت مدافعت کو بڑھانے میں کارآمد ہیں۔ چنے، لوبیا، سویا بین اور مٹر اس فہرست میں شامل ہیں۔



☆ کلونجی اور اس کا تیل اس ضمن میں نہایت مفید ہے۔



☆ لہسن قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے لیکن زیادہ پکانے کی وجہ سے اس کے فوائد حاصل نہیں ہو پاتے۔ اس لیے اس کو سلا دیا اور چٹنی وغیرہ میں ڈال کر اس سے مستفید ہوں۔



☆ وٹامن سی کی حامل اشیاء مثلاً مالٹے، لیموں، پیری، کیوی، اور ٹماٹر استعمال کریں۔



☆ کالی مرچ، دارچینی اور میٹھی دانے کو بھی اپنی غذا میں شامل کریں۔ انہیں سلا دیا بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔



☆ مچھلی، انڈا، پیپر، میوہ جات اور بیجوں میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ یہ اشیاء بھی غذا میں شامل کریں۔

کورونا وائرس سے نقصان کا خطرہ بچوں، بوڑھے اور کمزور قوت مدافعت کے حامل افراد میں زیادہ ہوتا ہے۔ تاحال اس سے بچاؤ کی کوئی ویکسین سامنے نہیں آسکی لیکن اس پر کوشش جاری ہے۔ تب تک احتیاط اور قوت مدافعت کو مضبوط کرنے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں۔ ان غذاؤں کو اپنے معمول کا حصہ بنائیں تاکہ جسم اس وائرس کے خلاف لڑنے کے لئے قوت پیدا کر سکے:

شاذیہ ارم، ماہر غذائیات، کراچی



☆ تلسی، نیم اور کری پتا کا استعمال اپنے کھانوں میں بڑھائیں۔



☆ بیجوں مثلاً بادام، اسی کے بیج، تل، تخم بالنگا، خشکاش اور سورج مکھی کے بیج وغیرہ سے استفادہ کریں۔



☆ سبز چائے پینا بھی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

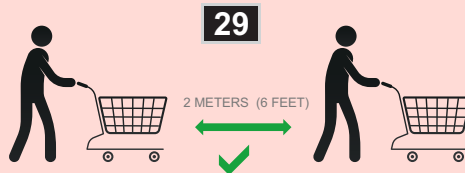


☆ پھل انسانی جسم کے لیے نہایت مفید ہیں لہذا انہیں اپنی خوراک میں شامل کریں۔ انجیر، کھجور، ناشپاتی، سیب، انار، اور میوہ وغیرہ اس سلسلے میں مفید ہیں۔



☆ دہی، رائیہ اور لسی کا استعمال بھی فائدہ مند ہے۔

نوٹ: واضح رہے کہ یہ غذاائیں کرونا کا علاج نہیں بلکہ صرف قوت مدافعت بڑھانے کے لئے ہیں۔



30 فیصد
ڈسکاؤنٹ
(کنسلٹیشن فیس پر)



آپ کا خیال اور توجہ | ایک فون کال کی دوری پر

ٹیلی کنسلٹیشن سروسز (گھریٹھے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے!)



- کنسلٹنٹ سے ٹیلی کنسلٹیشن مشورہ (تمام اہم شعبے)
- جنرل فزیشنز (عام طبی مسائل اور کورونا وائرس)
- ادائیگی کا آسان طریقہ

برائے اپنا کٹمنٹ 051-8464646 (صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک)



موبائل فون یا کمپیوٹر کے ساتھ انٹرنیٹ کے ذریعے

www.shifa.com.pk

شفا انٹرنیشنل ہسپتال، سیکٹر ایچ ایٹ فور، اسلام آباد