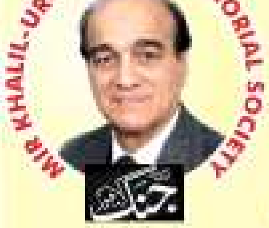
جنگ

بطورِ خاص

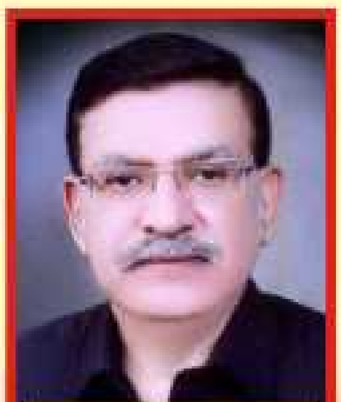

MIR KHALIL-UR-REHMAN MEMORIAL SOCIETY

میزبان و اہتمام
واصف ناگی
(صدارتی تمغہ برائے حسن کارکردگی)

سیمینار کوآرڈینیٹر و رپورٹ
ورده طارق

احتیاطی تدابیر اختیار کر کے کرونا وائرس سے بچاؤ ممکن ہے: ماہرین

کیزی فارماسیوٹیکلز اور میر خلیل الرحمٰن میموریل سوسائٹی (جنگ گروپ آف نیوز پیپرز) کے زیر اہتمام منعقد خصوصی ٹیلیفونک سیمینار بعنوان کرونا وائرس سے بچاؤ ممکن ہے کی رپورٹ


واصف ناگی
سینئر ایڈیٹر ہیلتھ

عمر مسعود،
جنرل منیجر کیزی پاکستان

پرفیسر ڈاکٹر ندیم احمد رضوی (ماہر امراض سینہ، سابق پروفیسر آف پلمونولوجی جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی)

پروفیسر ڈاکٹر ارشد جاوید (سابق پروفیسر آف پلمونالوجی، وائس چانسلر خیبر میڈیکل یونیورسٹی پشاور)

پروفیسر ڈاکٹر طیبہ وسیم (پروفیسر آف شعبہ گائنی سمز سروسز ہسپتال لاہور)

پروفیسر ڈاکٹر کامران خالد چیمہ (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ پلمونالوجی اینڈ کریٹیکل کیئر سروسز ہسپتال لاہور)

پروفیسر ڈاکٹر میاں محمد حنیف (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ امراض ہڈی و جوڑ لاہور جنرل ہسپتال)

ڈاکٹر اشفاق سندھو (اسسٹنٹ پروفیسر نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ کراچی)

دنیا میں بہت سی وبائیں آتی ہیں اور کچھ عرصے بعد ختم بھی ہو جاتی ہیں مگر اس بار کورونا وائرس نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے اس کی وجہ سے متاثرہ ممالک میں تمام تر سرگرمیاں رکی ہوئی ہیں۔ انسانی جانیں بھی جا رہی ہیں ابھی تک اس کی ویکسین دریافت نہیں ہو سکی ہے۔ صرف احتیاطی تدابیر اختیار کر کے وائرس سے بچاؤ ممکن ہے۔

ان خیالات کا اظہار مقررین نے میر خلیل الرحمٰن میموریل سوسائٹی (جنگ گروپ آف نیوز پیپرز) اور کیزی فارماسیوٹیکلز کے زیر اہتمام ہونے والے خصوصی ٹیلیفونک سیمینار بعنوان کرونا وائرس سے بچاؤ ممکن ہے میں کیا۔

ماہرین کے پینل میں پروفیسر ڈاکٹر کامران خالد چیمہ (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ پلمونالوجی اینڈ کریٹیکل کیئر سروسز ہسپتال لاہور)، پروفیسر ڈاکٹر ارشد جاوید (سابق پروفیسر آف پلمونالوجی، وائس چانسلر خیبر میڈیکل یونیورسٹی پشاور)، ڈاکٹر ندیم احمد رضوی (ماہر امراض سینہ، سابق پروفیسر آف پلمونولوجی جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی)، پروفیسر ڈاکٹر طیبہ وسیم (پروفیسر آف شعبہ گائنی سمز سروسز ہسپتال لاہور)، پروفیسر ڈاکٹر میاں محمد حنیف (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ امراض ہڈی و جوڑ لاہور جنرل ہسپتال)، ڈاکٹر اشفاق سندھو (اسسٹنٹ پروفیسر نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ کراچی) شامل تھے۔

حرف آغاز عمر مسعود (جنرل منیجر کیزی پاکستان) نے پیش کیا۔ میزبانی کے فرائض واصف ناگی (صدارتی تمغہ برائے حسن کارکردگی، سینئر ایڈیٹر ہیلتھ، ایجوکیشن، کرنٹ افیئرز و چیئرمین میر خلیل الرحمٰن میموریل سوسائٹی جنگ گروپ آف نیوز پیپرز) نے سرانجام دیئے۔

عمر مسعود (جنرل منیجر کیزی پاکستان) نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ کیزی ایک بین الاقوامی دوا ساز کمپنی ہے جو کہ پاکستان میں 1987 سے جدید اور معیاری ادویات متعارف کروارہی ہے۔

کیزی پاکستان نے ہمیشہ اس خطہ ارض اور اس پر رہنے والے انسانوں کے خیال رکھنے کو ضروری سمجھا ہے اسی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے پچھلی کئی دہائیوں سے تحقیق و ترقی میں ہم مصروف ہیں تاکہ مختلف بیماریوں کا جدید مؤثر اور محفوظ علاج مہیا کیا جاسکے۔ کمپنی اپنے تجربات اور تحقیق کی بنیاد پر جدید اور زندگی بچانے والی ادویات کے ذریعے عالمی سطح پر اہمیت کی حامل ہے جو کہ 80 سے زائد ممالک میں کام کر رہی ہے۔ ہم ایک مثبت قوت کی حیثیت سے کام کرنا چاہتے ہیں جس کا ہمارے معاشرے، ماحول پر مثبت اثر پڑے اور دستیاب وسائل کو اس طرح استعمال میں لایا جائے کہ جس سے ایک صحت مند سوسائٹی کا عمل وجود میں آئے۔

جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں آج کل کرونا وائرس یا جسے COVID-19 بھی کہا جاتا ہے دنیا کے تقریباً سبھی ممالک میں پھیل چکا ہے۔ ہم اس پر گہری نظر رکھے ہوئے ہیں اور ہماری ترجیح مریض، ملازمین اور تمام ڈاکٹرز کی صحت وتندرستی ہے جس کے لئے ہم کام کر رہے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ ہمارے وسیع نیٹ ورک میں شامل سرشار ٹیمیں پاکستان سمیت تمام ممالک میں ہماری ادویات کی مسلسل فراہمی کے تحفظ کے لیے اقدامات کر رہی ہیں چونکہ ہمارے پاس زندگی بچانے والی ادویات بھی ہیں اسی لیے ہم ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں کہ اس نازک دور میں بھی ان ادویات کی فراہمی مسلسل جاری رہے۔ حکومت کی پالیسیوں اور ہدایات کے مطابق WHO کی سفارشات پر عمل کرتے ہوئے تمام ملازمین کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے سخت ہدایات پر عمل پیرا ہیں۔ ہم انسانی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے پرعزم ہیں اور شعبہ صحت سے جڑے تمام لوگوں کی مدد کرنے کے لئے بھی ہروقت تیار ہیں۔ اسی سلسلے میں کمپنی کی طرف سے مختلف اقدامات کیے گئے جس میں ہم نے حفاظتی لباس PPE اور N95 ماسک، ہینڈ سینیٹائزرز پاکستان کے مختلف ہسپتالوں میں مہیا کیے ہیں۔ نا صرف ہسپتالوں اور کلینکس میں بلکہ ہم نے ایک ذمہ دار ادارہ ہونے کے ناطے سوسائٹی میں موجود ضرورت مند افراد کو بھی اپنی حیثیت کے مطابق مدد پہنچائی ہے۔

مارچ کے مہینے میں جب ہمیں کورونا وائرس کے متعلق معلومات آنا شروع ہوئیں تو ہم نے حکومت کے احکامات کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے ملازمین کی حفاظت صحت اور تندرستی کے لیے اپنے آفس اور ویئر ہاؤس میں ملازمین کی تعداد کو انتہائی محدود کر دیا اور فیلڈ آپریشن معطل کر دیا جو کہ تاحال معطل ہے۔ سماجی فاصلہ اور فیلڈ آپریشن معطل ہونے کے باوجود بھی ہم نے ہر ممکن کوشش کی کہ اپنے ڈاکٹرز اور ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کو کرونا وائرس کے متعلق مستند معلومات اور تجربات پہنچائے جائیں اسی سلسلے میں کمپنی کی طرف سے آن لائن ویبینارز کا اہتمام کیا جاچکا ہے نہ صرف ڈاکٹرز کے لئے بلکہ عام عوام اور مریضوں کے لیے بھی ہماری جانب سے سماجی رابطے کی ویب سائٹ پر معلوماتی پروگرام چلائے جارہے ہیں۔ جدید تحقیق اور ٹیکنالوجی کے استعمال میں ہمیں منفرد مقام حاصل رہا ہے خاص طور پر امراض سینہ Respiratory، امراض نوزائیدگان Neonatology اور ریئر ڈیزیز Rare Diseases۔ ہماری ادویات اس بات کی عکاس ہیں اور اسی سلسلے کو جاری رکھتے ہوئے آج بھی جدید تحقیق میں مصروف ہے اور ہمیں یقین ہے کہ ہم اسی طرح جدید اور مؤثر ادویات متعارف کرواتے رہیں گے اور اپنی خدمات پیش کرتے رہیں گے۔ آخر میں، میں اپنی اور کمپنی کی جانب سے تمام ڈاکٹرز نرسز اور پیرا میڈیکل اسٹاف کو خراج تحسین پیش کرتا ہوں کہ آپ لوگ اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر کرونا وائرس سے لڑ رہے ہیں اور مریضوں کو علاج مہیا کرنے میں مصروف ہیں۔

پروفیسر ڈاکٹر کامران خالد چیمہ (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ پلمونالوجی اینڈ کریٹیکل کیئر سروسز ہسپتال لاہور) نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ کرونا کے بیشتر مریض گھر پر رہ کر اپنا خیال رکھ سکتے ہیں اور زیادہ تر مریض وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتے ہیں لیکن ان میں کچھ مریض ایسے ہوتے ہیں کہ جنھیں سانس کی تکلیف شروع ہوجاتی ہے سانس میں تکلیف کی وجہ پھیپھڑے میں سوزش اور پھیپھڑے کے اندر سانس کی تھیلیوں اور خون کی نالیوں میں بلڈ کلاٹ اور سوزش ہے اس وجہ سے آکسیجن خون میں جمع نہیں ہو پاتی اور ایک ایک کرکے تمام اعضا متاثر ہوتے ہیں اس طرح کی پیچیدگیاں مرض کے دوسرے ہفتے میں ہوتی ہیں لہٰذا کرونا کے مریضوں کو اگر گھر پر آئسولیٹ کر بھی رہے ہیں اور انہیں سانس میں تکلیف محسوس ہوتو فوراً ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ ایسے مریضوں میں سانس کی تکلیف دو سے تین دن میں جان لیوا صورت اختیار کرسکتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو آکسیجن اور مصنوعی سانس کی مشین کی ضرورت پڑسکتی ہے جسے وینٹی لیٹر بھی کہا جاتا ہے۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ لوگ گھر پر رہیں اور اگر علامات ہوں تو اپنا ٹیسٹ بھی ضرور کرائیں کیونکہ ٹیسٹ کا رزلٹ آنے میں بھی وقت درکار ہوتا ہے ایسے میں اگر سیریس مریض کے پاس پہلے سے ٹیسٹ کا رزلٹ موجود ہوتو اس کا علاج بروقت شروع کیا جاسکتا ہے اب حکومتی سطح پر بھی اس بات پر عمل کیا جارہا ہے کہ لوگوں کو بجائے زبردستی ہسپتال وارڈ میں قرنطینہ میں داخل کیا جائے انہیں ان کے گھر پر ہی قرنطینہ میں رکھا جائے اگر ان کے پاس سہولت موجود ہو ضروری یہ ہے کہ سانس کے خراب ہونے پر مریض ہسپتال سے رابطہ کریں اور پہلے سے ہی جان لیں کہ شہر کے کن ہسپتالوں میں کرونا کے لئے وارڈز اور ICUs موجود ہیں۔ یہ ایک ایسا شدید مرض ہے کہ امریکہ میں بھی جو مریض وینٹی لیٹر پر رکھے جاتے ہیں وہ فوت ہو جاتے ہیں لیکن کئی مریض ہسپتال جا کر وینٹی لیٹر کے بغیر بھی صرف آکسیجن کے استعمال سے بہتر ہوجاتے ہیں اس لئے ضروری یہ ہے کہ مریض کو وقت پر ہسپتال پہنچ جانا چاہئے۔ جہاں وینٹی لیٹر کا تعلق ہے تو تمام دنیا کو اس وقت وینٹی لیٹر کی شدید قلت کا سامنا ہے لیکن وینٹی لیٹر تو پھر بھی چند ہفتوں میں لایا جاسکتا ہے لیکن جن ڈاکٹرز نے ان وینٹی لیٹرز کو چلانا ہے ان کی ٹریننگ پر پانچ سے دس سال لگ جاتے ہیں اور اسکلڈ مین پاور یعنی پیشہ ورانہ مہارت رکھنے والے افراد کی یا یوں کہہ لیں ڈاکٹرز کی دنیا بھر میں کمی ہے اور اگر کرونا کی طرح کی کوئی متعدی بیماری یا وبا کا سامنا ہوتو ایسے میں ڈاکٹرز اور صحت کے شعبہ سے منسلک لوگوں کی حفاظت بھی اولین ترجیح ہونی چاہیے اگرچہ مریضوں کی حفاظت اور ان کا علاج بھی انتہائی اہمیت کا حامل ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس وقت پوری دنیا میں جو ڈاکٹرز عملہ اور نرسنگ اسٹاف سانس کی بیماریوں یا سانس کے مریضوں کی انتہائی نگہداشت میں مصروف ہیں ان کی بھی انتہائی کمی ہے۔ اپنے طور پر اور اپنے دوستوں کی مدد سے سروسز ہسپتال لاہور میں 32 وینٹی لیٹرز اور آئی سی یو بیڈ پر مشتمل ایک مخصوص کرونا آئی سی یو تشکیل دیا ہے جس میں ہیلتھ کیئر ورکرز کے لیے خاص جگہ اور بیڈز مختص کیے گئے ہیں۔

واصف ناگی (صدارتی تمغہ برائے حسن کارکردگی، سینئر ایڈیٹر ہیلتھ، ایجوکیشن، کرنٹ افیئرز و چیئرمین میر خلیل الرحمٰن میموریل سوسائٹی جنگ گروپ آف نیوز پیپرز) نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ یہ وائرس ایک وبائی صورت اختیار کرچکا ہے۔ ہم صرف احتیاطی تدابیر اختیار کر کے اس سے بچ سکتے ہیں۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ یہ وائرس کیسے پھیلتا ہے اور یہ بھی جانتے ہیں کہ اس کی کوئی ویکسین نہیں اس لئے احتیاطی تدابیر پر سختی سے عمل کریں اور اپنے اردگرد موجود لوگوں کو بھی اس بارے میں بتائیں، کمزور مدافعتی نظام کے باعث جراثیم جلدی اثر دکھاتے ہیں اس لئے اپنی خوراک کا خاص دھیان رکھیں اور صحت مند غذا کا استعمال کریں۔

پروفیسر ڈاکٹر ارشد جاوید (سابق پروفیسر آف پلمونالوجی، وائس چانسلر خیبر میڈیکل یونیورسٹی پشاور) نے کہا کہ کرونا وائرس جسے کووڈ نائنٹین Covid-19 بھی کہا جاتا ہے اس نے پچھلے چار پانچ مہینوں میں دنیا بھر میں ایک وبا کی صورت اختیار کرلی ہے اور یہ ایک وائیڈ اسپریڈ Pendemic کی صورت اختیار کرگیا ہے۔ ہر روز کرونا سے متاثرہ مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جارہا ہے اور دنیا کے 200 سے زائد ممالک میں یہ مرض پھیل چکا ہے اور اکثر ممالک میں اس کے پھیلاؤ کا دائرہ وسیع ہوتا جارہا ہے۔

کورونا وائرس جسے ناول کرونا وائرس بھی کہتے ہیں انسان کا پہلی بار اس سے واسطہ پڑا ہے اس وائرس کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ یہ پینگولن نامی ایک جانور سے انسان میں منتقل ہوا اور عموماً حیوانوں کے وائرس انسانوں میں نہیں پھیل پاتے لیکن یہ وائرس اپنے آپ میں تبدیلی لایا اور اس کے بعد یہ انتہائی خطرناک اور جلد ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے والا وائرس ثابت ہوا ہے۔ اس کی ابتدا چائنہ کے شہر ووھان سے ہوئی اور دیکھتے دیکھتے یہ پوری دنیا میں پھیل گیا۔ اس وائرس کے بارے میں روزانہ کی بنیاد پر معلومات میں اضافہ ہوتا جارہا ہے اس سے پہلے بھی اس وائرس کی فیملی سے 2 وائرس آچکے ہیں جنہیں مرس MERS اور سارس SARS کہا جاتا ہے۔

یہ دونوں وائرس ایک لحاظ سے کافی خطرناک تھے کیونکہ ان میں SARS کی شرح اموات 10 فیصد اور MERS کی 33 فیصد تھی لیکن ایک طرف جو مشاہدہ ہے کرونا وائرس کے بارے میں یہ انتہائی تیزی سے پھیلنے والی بیماری ہے اور دوسری طرف یہ دیکھا گیا ہے کہ یہ تقریباً 95 فیصد مریضوں میں کسی خاص تکلیف کا باعث نہیں بنتا اور صرف 5 فیصد مریض جو کرونا وائرس سے متاثر ہوتے ہیں ان میں اس وائرس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں اور دو سے تین فیصد مریضوں کو شدید مرض لاحق ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے ان کی موت بھی واقع ہوجاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ابھی تک میڈیکل پروفیشن نے نہ تو کرونا وائرس کا کوئی علاج دریافت کیا ہے اور نہ ہی اس کی کوئی ویکسین دستیاب ہے گوکہ دنیا میں مختلف ممالک میں اس پر تحقیق جاری ہے اور فیز 1 اسٹڈیز کی ابتدا بھی ہوچکی ہے۔ موجودہ وقت میں یوں لگتا ہے کہ یورپ جہاں پر یہ وباء تیزی سے پھیلی اپنے عروج پر پہنچ چکی ہے اور اب وہاں اس کا زوال کچھ حدتک شروع ہو چکا ہے لیکن امریکہ اب بھی کرونا وائرس سے شدید متاثر ہے اور ہم دیکھ رہے ہیں کہ تمام دنیا کے کرونا سے متاثرہ مریضوں کی کل تعداد کا ایک تہائی حصہ امریکا سے ہے اور امریکا میں کرونا وائرس سے اموات کی تعداد بھی تقریبا 60 ہزار تک پہنچ چکی ہے۔

جہاں تک ہمارے ملک کا تعلق ہے جس وقت ہمیں کرونا وائرس کی اہمیت کا پتہ چلا اور ہمارے ملک میں لاک ڈاؤن شروع ہوا اس وقت تک میرے اندازے کے مطابق ہمارے ملک میں کرونا وائرس اس طرح نہیں پھیلا تھا جس طرح کے یورپ میں لاک ڈاؤن سے پہلے پھیل چکا تھا۔ جن ملکوں میں لوگ سفر زیادہ کرتے ہیں یا سیاح زیادہ آتے ہیں یہ وائرس ان ملکوں میں بہت تیزی سے پھیلا۔ کیونکہ ہمارے ملک میں لوگ سیاحت اسطرح نہیں کرتے صرف وہ لوگ جو ملک سے باہر کام کرتے ہیں عرب ممالک میں اور وہ لوگ جو کام کی خاطر یورپ کا سفر کرتے ہیں اور وہ لوگ جو زیارات کے لئے ایران کا سفر کرتے ہیں ابتداً ہمارے ملک میں ان مسافروں کی وجہ سے ہوئی کیونکہ یہ بہت تیزی سے ایک سے دوسرے انسان میں پھیلتا ہے اور حکومت پاکستان نے بروقت اقدامات کیے پالیسی بنائی اور تمام صوبوں نے سوشل ڈسٹنسنگ کے طریقہ کار وضع کیے لاک ڈاؤن کیے اور آج تقریباً اس لاک ڈاؤن کو چھ ہفتے سے زائد ہو چکے ہیں میرے خیال میں اس کی وجہ سے اس بیماری کو حد میں رکھنے میں کافی مدد ملے گی۔ اب اس لاک ڈاؤن میں ہماری حکومت کا ایک المیہ ہے کہ ایک طرف تو اس لاک ڈاؤن میں تمام اقتصادی سرگرمیاں معطل ہیں اور ہم ایک غریب ملک کی حیثیت سے اس کے متحمل نہیں ہو سکتے اور دوسری طرف ہماری ہیلتھ سروسز بھی اتنی مضبوط نہیں ہیں کہ ہم اس لاک ڈاؤن کا راستہ اختیار نہ کریں اور خدانخواستہ یورپی ممالک کی طرح ہمارے ملک میں بھی اگر اس کی شدت میں اور اضافہ ہوتا ہے تو ہمارا ہیلتھ سسٹم بھی کلیپس کرسکتا ہے اور ہمارے پاس اتنی سہولیات موجود نہیں ہیں کہ ہم کرونا وائرس کے شدید مریضوں کا خیال رکھ سکیں تو اس وقت ہمارے پاس سب سے بہترین راستہ یہ ہے کہ ہم اس وائرس کی انسان سے انسان میں منتقلی کو روکیں۔ اور یہ سوشل ڈسٹنسنگ کی وجہ سے ہی ہوسکتا ہے۔ مزید اچھے نتائج کے لیے ہمیں اس لاک ڈاؤن کو تقریباً ایک ماہ اور اختیار کرنا ہوگا اور مجھے امید ہے کہ اس طرح سے ہم اس بیماری کے انتہائی عروج سے بچ جائیں گے مجھے یہ بھی امید ہے کہ دیگر ممالک کی طرح ہمارے یہاں کرونا وائرس کے مریضوں کی تعداد لاکھوں میں نہیں پہنچے گی۔

جہاں تک کرونا وائرس سے مقابلہ کرنے کا تعلق ہے ہم اس کا مقابلہ احتیاطی تدابیر سے ہی کرسکتے ہیں کیونکہ اس وقت کوئی ٹریٹمنٹ اور ویکسین موجود نہیں ہے اور یہ احتیاطی تدابیر نہایت ہی آسان ہیں۔ کرونا وائرس جو کہ مریض کے کھانسنے چھینکنے اور بولنے کی وجہ سے پھیلتا ہے اور اس کے اردگرد موجود مختلف اشیاء کی سطح پر رہ جاتا ہے جس کی وجہ سے کسی اور شخص کے چھونے سے منتقل ہوسکتا ہے۔ ایسے میں اگر کسی شخص کو کرونا وائرس لگ جائے تو اسے قرنطینہ میں رکھا جائے یہاں تک کہ اس کا ٹیسٹ نیگیٹو نہ آجائے یا کم از کم دو ہفتے تک اسے قرنطینہ میں رکھا جائے۔ اس طرح سے ہم اس مرض کی منتقلی کو اور اس کے پھیلاؤ کو کافی حد تک روک سکتے ہیں ایسے میں ہمیں ہینڈ ہائیجین اور کف ہائیجین کا خیال رکھنا چاہیے ہینڈ ہائیجین میں ہاتھوں کو اچھی طرح سے کم از کم 20 سیکنڈ دھونا اور کف ہائیجین میں کھانستے ہوئے اپنا ہاتھ رکھنے کی بجائے اپنی کہنی کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ منہ سے جو ڈراپ لیٹس نکلیں وہ ہوا میں شامل نہ ہوں اور دوسروں کو وائرس لگنے کا خطرہ نہ رہے۔ گوکہ اس سوشل ڈسٹنسنگ اور لاک ڈاؤن کی وجہ سے لوگوں کے کاروبار میں دقت ہے لیکن ہم نے اس بیماری کو روکنا ہے اور اس کے لیے ہمیں قربانی دینا ہوگی اور میرے اپنے خیال میں ہمیں مؤثر لاک ڈاؤن ایک مہینہ اور اختیار کرنا ہوگا ہاں اس میں کچھ شعبہ جات میں آسانی لائی جاسکتی ہے جن میں وضع کردہ شرائط پر عمل درآمد کیا جائے وضع کردہ ہدایات پر عمل درآمد کیا جائے جیسا کہ محدود لیول پر انڈسٹری کو کھولنا لیکن وضع کردہ ہدایات پر عمل کے ساتھ۔

یہ سوال عموماً کیا جارہا ہے کہ یہ وائرس کب تک ہمارے ملک سے یا اس دنیا سے ختم ہو جائے گا اس کے بارے میں کوئی بھی جواب دینا انتہائی مشکل ہے سائنسی بنیادوں پر کچھ قیاس آرائی تو کی جاسکتی ہے لیکن یہ کہنا مشکل ہے کہ پاکستان میں اس کا عروج کس حد تک اور کب آئے گا اور کب وہ وقت آئے گا کہ جب یہ وائرس کوئی خطرناک بیماری نہ رہے گا۔ میرے خیال میں جب تک کوئی موثر ٹریٹمنٹ یا ویکسین تیار نہیں ہوجاتی ہمیں کرونا کے خلاف ہم آہنگ ہونا پڑے گا احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ہوگا سوشل ڈسٹنسنگ کو جاری رکھنا ہوگا اور اگر ہم نارمل زندگی کی طرف جائیں گے بھی تو بھی کرونا ہم میں موجود ہوگا اور ہمیں بلآخر ایک دوسرے سے فاصلہ اختیار کرنا پڑے گا۔ جہاں تک کرونا وائرس کے ٹریٹمنٹ کا تعلق ہے تو آئے دن اس بارے میں نئی گائیڈ لائنز آتی رہتی ہیں۔ آخر میں میں یہی کہوں گا کہ کرونا وائرس ایک سنجیدہ مسئلہ ہے ترقی یافتہ اور ترقی پذیر دنیا کے لئے اور ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنا ہے اس وباء کے خاتمے کے لیے اور ہم پر امید ہیں اور دعا گو ہیں کہ بہت جلد کوئی ویکسین دستیاب ہوجائے گی جس کے ذریعہ ہم اس سے بچ سکیں۔

حکومتی سطح پر اس کے لیے انتہائی موثر منصوبہ بندی درکار ہے اس میں خاص طور پر ہمیں اپنی روزانہ کی بنیاد پر ٹیسٹ کرنے کی صلاحیت کو بڑھانا ہے اور زیادہ سے زیادہ مریضوں کے ٹیسٹ کرنے ہیں تاکہ ہمیں کرونا سے متاثرہ مریضوں کی اصل تعداد کا پتہ چل سکے اور ہم اس کے خلاف موثر منصوبہ بندی اور لائحہ عمل تیار کرسکیں۔ ٹیسٹنگ کے حوالے سے حال ہی میں ایک اینٹی باڈی الایذاء ٹیسٹ کا ذکر بھی آرہا ہے جو کہ بلڈ ٹیسٹ ہے جس کے ذریعے کرونا وائرس کے خلاف جسم میں جو اینٹی باڈیز بنتی ہیں ان کا پتا لگایا جاتا ہے اس میں دو قسم کی اینٹی باڈیز Igg اور Igm ہیں متاثرہ شخص کے جسم میں چوتھے پانچویں دن آئی جی ایم اینٹی باڈی ظاہر ہوتی ہے اگر اس وقت یہ ٹیسٹ کیا جائے تو اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اس شخص کو ایکیوٹ انفیکشن ہے اور جن لوگوں میں یہ انفیکشن ہوا ہو اور وہ اس سے بچ گئے ہوں تو ان میں آئی جی جی اینٹی باڈیز پائی جاتی ہیں اور یہ اینٹی باڈی انسان کو اس وائرس کے خلاف امیونٹی دیتی ہے تو اگر یہ ٹیسٹ عام ہو جائے اور ہم ان لوگوں کا ٹیسٹ کرلیں جنہیں یہ مرض ہو چکا ہے تو ایسے لوگوں کے بارے میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ لوگ کرونا وائرس کے خلاف امیون ہیں اور ہم انہیں کام کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں۔ پاکستان کی حکومت ایک انتہائی اچھا اقدام کررہی ہے جو لوگ باہر سے آتے ہیں سب سے پہلے ان کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے یہاں پشاور میں ہماری یونیورسٹی میں بھی کرونا کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے تو جن لوگوں کا ٹیسٹ پازیٹو آتا ہے انہیں قرنطینہ میں رکھا جاتا ہے اور باقی جن لوگوں کا نگیٹو آتا ہے انہیں گھر جانے کی اجازت دی جاتی ہے اس طرح سے اس وائرس کے نہ پھیلنے میں کافی حد تک مدد حاصل ہو رہی ہے۔ کرونا وائرس کے خلاف جو کردار ہیلتھ کیئر ورکرز ڈاکٹر نرسز پیرامیڈیکل اسٹاف کا ہے اس کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے اس انتہائی نازک اور کٹھن وقت میں پاکستان بھر کے ہیلتھ کیئر ورکر جس طرح سے کرونا کے مریضوں کا علاج کررہے ہیں اور اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر مصروف ہیں انہیں میں خراج عقیدت پیش کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر ندیم احمد رضوی (ماہر امراض سینہ، سابق پروفیسر آف پلمونولوجی جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی) نے کہا کہ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کرونا جسے COVID-19 کووڈ نائنٹین بھی کہا جاتا ہے ایک عالمی وبا کی صورت اختیار کرگیا ہے دنیا کے 200 سے زائد ممالک میں اس نے اپنے پنجے گاڑ دیے ہیں اور اس میں شرح اموات بہت زیادہ ہے۔

یہ بالکل ایک نیا وائرس ہے ہمارے پاس نہ تو اس کے خلاف کوئی ویکسین ہے اور نہ ہی اس کی کوئی دوا اب تک موجود ہے تو اس سے نمٹنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس سے بچا جائے۔ اب دیکھئے بچنے کے کیا طریقے ہیں جیسا کہ آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ جب انسان کھانستا ہے چھینکتا ہے تھوکتا ہے تو اس کے منہ سے لعاب نکلتا ہے جس میں چھوٹے چھوٹے قطروں میں یہ وائرس موجود ہوتا ہے اور یہ وائرس ہوا میں دو سے تین گھنٹے تک رہتا ہے اور بعض اوقات یہ شاور کی طرح سے بھی نکلتا ہے چھینکنے کی صورت میں جو کہ ہوا میں کئی گھنٹے تک رہ سکتا ہے۔ اس ہوا میں جب کوئی سانس لیتا ہے تو اس سے یہ وائرس سانس کے ذریعے منتقل ہوجاتا ہے۔ اگر اس شخص کی قوت مدافعت کم ہے تو یہ وائرس بہت جلد اس پر حملہ کرے گا اور پھر مریض کو نمونیا اور کرونا کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوجائیں گی۔ تو ایسے میں جو سب سے زیادہ احتیاط طلب بات ہے وہ یہ ہے کہ مریض کو جسے کرونا ہے اور اس کے اردگرد جو لوگ ہیں سب کو ماسک پہننا چاہیے۔ مریض اور اردگرد کے لوگ دونوں اگر ماسک پہنے ہوئے ہوں تو اس کے لگنے کا چانس بہت کم ہوجاتا ہے۔

دوسری سب سے اہم احتیاطی تدبیر یہ ہے کہ ہمیں ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنا چاہیے کم از کم 6 فٹ کیونکہ ہمیں یہ معلوم نہیں ہے کہ کس شخص کو کرونا ہے کیونکہ کرونا کے مریض جو ہیں ان میں 80 فیصد سے زائد میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں یا بالکل معمولی علامات ہوتی ہیں اس لئے ہمیں ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنا چاہیے جسے سوشل ڈسٹنس بھی کہتے ہیں۔

تیسری جو سب سے بڑی وجہ ہے اس وائرس کے پھیلنے کی یہ آپ کے ہاتھوں پر لگ جاتا ہے۔ اگر کوئی متاثرہ شخص کھانسے گا یا چھینکے گا تو یہ وائرس مختلف چیزوں پر پھیل جائے گا جیسا کہ ڈور ہینڈلز گرلز ٹیبل اور چیئرز وغیرہ۔ تو اپنے آپ کو اس سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ ہم بار بار اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور ہر مرتبہ ہاتھ کم از کم بیس سیکنڈ تک دھوئیں اور دن میں یہ کئی مرتبہ دہرائیں۔

دیکھا یہ گیا ہے کہ انسان ایک گھنٹے میں 20 سے 25 مرتبہ اپنے چہرے، ناک وغیرہ کو ہاتھ لگاتا ہے تو اگر آپ کے ہاتھ پر یہ وائرس کہیں سے آگیا ہے تو یہ آپ کے سانس کے ذریعے آپ کے جسم میں منتقل ہوسکتا ہے اور حملہ کرسکتا ہے۔ تو عام عوام کے لیے کرونا وائرس سے بچنے کے تین یہ بہترین طریقے ہیں کہ اپنے ہاتھ دھوئیں فاصلہ رکھیں اور ماسک پہنیں۔

جہاں تک ڈاکٹرز کا تعلق ہے کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ جو ڈاکٹرز ہیں وہ کرونا کے مریضوں کا علاج بھی کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر مریضوں کا علاج بھی کرنے میں مصروف ہیں انہیں بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ جو ڈاکٹرز اس وقت خاص طور پر کرونا کے مریضوں کے علاج میں مصروف ہیں انہیں PPE یعنی personal protective equipment جو کہ خاص ڈریس ہوتا ہے وہ پہننا چاہئے اور اپنی آنکھوں کو کور کرنا چاہیے اور سامنے چہرے پر اگر شیلڈ ہوتو بہت اچھی بات ہے۔

اس کے علاوہ ڈاکٹرز کو چاہیے کہ پورا گاؤن پہنیں جس میں جوتوں کا کور بھی ہو ہاتھوں پر دستانے بھی ہوں اور خاص طور پر N95 ماسک پہنیں N95 ہی وہ ماسک ہے جو آپ کو اس وائرس سے بچاتا ہے کیونکہ ڈاکٹرز مریض کا معائنہ کرنے کی وجہ سے اس سے بہت زیادہ فاصلہ نہیں رکھتے اس لیے انہیں چاہیے کہ ہرطرح کی احتیاطی تدابیر کو اختیار کریں اور اپنی حفاظت کو یقینی بنائیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ اگر ان احتیاطی تدابیر کو اختیار کیا جائے تو ہم اس کرونا وائرس سے بچ سکتے ہیں۔ آخر میں ایک ڈاکٹر ہونے کے ناطے میں تمام ڈاکٹرز کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور انہیں سلام پیش کرتا ہوں کہ وہ اس مشکل گھڑی میں اس وائرس کا مقابلہ کررہے ہیں اور مریضوں کا علاج کرنے میں مصروف عمل ہیں۔

پروفیسر ڈاکٹر طیبہ وسیم (پروفیسر آف شعبہ گائنی سمز سروسز ہسپتال لاہور) نے کہا کہ کرونا کی بہت افسوسناک صورتحال ہے اور دنیا اس سے متاثر ہے۔ ظاہر ہے حاملہ خواتین اس بیماری سے ذہنی اور جسمانی دونوں طریقوں سے اس کا شکار ہوسکتی ہیں۔ پہلے تو بات ہوگی ذہنی پریشانی کی آپ کو یہ سمجھنا ہے یہ سب چیزیں وقت کے ساتھ ٹھیک ہو جائیں گی۔ اور ذہنی طور پر پریشان نہیں ہونا کیونکہ ذہنی پریشانی دوران حمل مضر صحت ہوتی ہے۔ دوران حمل ذہنی دباؤ کا شکار نہیں ہونا۔ اپنے آپ کو دیگر مشاغل میں مصروف رکھیں جیسا کہ آپ کو علم ہے رمضان ہے اس میں بہت سی مصروفیات ہیں گھر کے کھانے پکانے اور اللہ کی یاد میں مشغول ہوجائیں۔ حاملہ خواتین کے لئے ضروری ہے کہ وہ ان مشاغل میں مصروف رہیں۔

قوت مدافعت دوران حمل تھوڑی سی کم ہوتی ہے ابھی تک ایسے بہت سارے کیسز رپورٹ نہیں ہوئے ہیں ظاہر ہے کہ یہ ایک نیا وائرس ہے مگر یہ ماں کو متاثر کرسکتا ہے۔ اور ابھی تک یہ دیکھا گیا ہے کہ یہ شروع میں بچے کو متاثر نہیں کرتا مثلاً کسی قسم کی کوئی جسمانی تبدیلی کو نہیں دیکھا گیا ایسے بچوں میں۔ لیکن حالیہ دنوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مائیں متاثر ہوئی ہیں جیسا کہ قبل از درد کا ہونا اور لیبر کا قبل از وقت شروع ہونا۔ اہم یہ ہے کہ آپ اپنی قوت مدافعت کو بڑھائیں قوت مدافعت کے لحاظ سے خون کی کمی نہ ہونے دیں ہیموگلوبن کم نہ ہونے دیں صحت مند غذاؤں کا استعمال کریں جیسے بکرے کا گوشت گائے کا گوشت سبزیاں اور وٹامن سی سے بھرپور پھل ضرور کھائیں ان چیزوں سے اپنی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

انہوں نے مزید کہا کہ معمول کے مطابق طبی معائنہ کروائیں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مسلسل رابطہ میں رہیں اور جو آپ کو مسائل ہیں جیسے الٹی آنا یا بچے کی نشونما کے حوالے سے مسائل ہیں وہ آپ کا ڈاکٹر ساتھ ساتھ ہدایت دیتا رہے گا اور چیک بھی کرتا رہے گا۔ اب کوئی دو کیس رپورٹ ہوئے ہیں جس سے یہ پتا چلا ہے کہ یہ ماں سے بچے میں گیا ہے تاحال ماں سے بچے میں اینٹی باڈیز جاسکتی ہیں تو کچھ مہینوں کے بعد یہ واضح ہوگا کہ یہ بچے میں منتقل ہوتا ہے کہ نہیں۔

سب سے بہتر چیز ہے ماں کا دودھ تو وہ اپنے بچے کو ضرور پلائیں بچے کو دودھ پلانے کے دوران اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں اور ماسک پہن کر رکھیں اور جب بھی بچے کو چھونا ضروری ہوتو دستانے پہنیں یہ سب سے بہتر ہے اللہ کی طرف سے ماں کا دودھ بچے کے لئے سب سے بڑا تحفہ ہے اس سے ہم انکار نہیں کرسکتے۔

انہوں نے کہا کہ کچھ عمومی احتیاط حاملہ خواتین کے لئے ضروری ہے اور ایک عام آدمی کے لئے بھی بہت ضروری ہیں مگر ایک حاملہ عورت کیونکہ ماں اور بچے دونوں کی بات آجاتی ہے تو عام عوام کی طرح آپ نے بھی یہ سماجی فاصلے رکھنے ہیں سختی سے ہجوم سے کنارہ کشی اختیار کرنی ہے کوشش کیجیے زیادہ وقت گھر پر رہیں گھر کی فضا صحت مند ہوتی ہے اور آپ کی قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے دوسری بات یہ کہ اپنے ہاتھ بار بار دھونے ہیں کوشش کرنی ہے کہ اگر فلو ہوجائے تو آپ ٹشو پیپر کا استعمال کریں۔ ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھنا ہے اور ماسک پہن کر رکھیں اگر کسی وجہ سے گھر سے باہر نکلنا ہو تو ماسک ضرور پہننا ہے تاکہ آپ بھی محفوظ رہیں اور دوسرے بھی محفوظ رہیں اور اگر خدانہ خواستہ آپ کو حمل کے دوران کرونا ہوجائے حکومت آپ کی مدد کے لئے تیار ہے آپ خود ساختہ تنہائی اختیار کرلیں یا بہتر تو یہ ہے کہ آپ ہسپتال چلی جائیں وہاں وارڈ موجود ہیں کیونکہ آپ کے گھر میں بچے بھی ہوں گے انھیں محفوظ رکھیں تاکہ آپ کی وجہ سے کسی اور کو یہ وائرس نہ لگ جائے۔

پروفیسر ڈاکٹر میاں محمد حنیف (ہیڈ آف ڈیپارٹمنٹ امراض ہڈی و جوڑ لاہور جنرل ہسپتال) نے کہا کہ ہم ایک غیر ترقی یافتہ ملک ہیں اور ہمارے پاس کرونا وائرس کا مقابلہ کرنے کے لئے سہولتیں اور طبی آلات انتہائی ناکافی ہیں۔ اگر ہم کرونا وائرس کو شکست دینا چاہتے ہیں تو ہمیں چاہیے کہ ہم سماجی میل جول میں احتیاط کریں۔ سماجی میل جول میں احتیاط خصوصاً جوڑوں کے مرض میں مبتلا بزرگوں کے لیے نہایت اہم ہے انھیں چاہیے کہ سب ایک دوسرے سے دور رہیں ایک دوسرے کو گلے ملنے کے بجائے یا ہاتھ ملانے کے بجائے دور سے سلام کرلیں اور ایک دوسرے کو نا چھوئیں تاکہ یہ وائرس جو ایک دوسرے کے میل جول سے پھیلتا ہے پھیل نہ سکے۔ جو افراد جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہیں ان کے لیے دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کسی کو کھانسی یا نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے تو اسے چاہیے کے ماسک استعمال کریں۔ اس کے علاوہ ہمیں سب سے زیادہ توجہ اس بات پر دینی چاہیے کہ ہم وقفہ وقفہ سے WHO کے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق 20 سیکنڈ کے لئے اپنے ہاتھ صابن سے دھوئیں، بہت سارے لوگ کہتے ہیں سینیٹائزر نہیں مل رہا یہ نہیں مل رہا وہ نہیں مل رہا، اس سے فرق نہیں پڑتا، صابن اپنے پاس رکھیں اور ہر ایک گھنٹے کے بعد اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔ جب بھی گھر سے باہر جائیں تو واپس آنے پر سب سے پہلے اپنا ہاتھ اور منہ صابن سے دھوئیں کپڑے تبدیل کریں اور پھر جا کے اہلخانہ، خصوصاً جوڑوں کے درد سے متاثرہ بزرگوں سے ملیں۔ اسی طرح سے ہینڈ سینی ٹائزر بھی آپ کی پہنچ میں ہونا چاہیے اور ہر تھوڑی دیر کے بعد ہینڈ سینیٹائزر سے ہاتھ صاف کریں تاکہ آپ کے ہاتھ جو بہت ساری چیزوں کو چھو رہے ہیں وائرس کو پھیلانے کا ذریعہ نہ بن سکیں۔

جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کوشش کریں کہ اگر ہسپتال میں جانا نہایت ضروری ہے، تو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ (شعبہ حادثات) میں جائیں اور ویسے بھی حکومت نے آن لائن طریقہ علاج کے لیے کلینک کا آغاز کردیا ہے آپ ڈاکٹر کو اپنی طبی علامات بتا کر مفت مفید مشورہ اور نسخہ حاصل کر سکتے ہیں آپ کا علاج گھر پر ہی ممکن ہوجائے گا۔

ہم اس وائرس کو صرف اسی طریقہ سے ختم کر سکتے ہیں کہ ہم سب پختہ ارادہ کرلیں۔ حکومت کی طرف سے جاری کردہ ہدایات پر سو فیصد عمل کریں۔ جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں اپنے معالج سے فوری رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ جیسا کہ تیز بخار، مسلسل نزلہ زکام یا کھانسی، جسم میں درد، قے، پیچش وغیرہ۔ آئیں ہم سب عہد کریں کہ ہم سب نے ملکر پاکستان کو کرونا وائرس جیسے موزی مرض سے آزاد کروانا ہے جس کا واحد حل یہ ہے کہ احتیاطی تدابیر پر عمل کریں اور کرونا وائرس کو شکست دیں۔

ڈاکٹر اشفاق سندھو (اسسٹنٹ پروفیسر نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ کراچی) نے کہا کہ میں یہاں پلمونولوجی کے مریض دیکھتا ہوں جہاں تک سوال ہے کورونا وائرس کا، یہ بڑی فیملی کا ایک ممبر ہے جو پہلے سے اس کائنات میں موجود ہے یہ ایک سب مائیکروسکوپک انفیکشن ایجنٹ ہے جو کہ دسمبر 2019 میں پہلی مرتبہ چائنہ کے شہر ووہان میں پایا گیا اور لوگوں کا کہنا ہے کہ وہاں کی ایک فش مارکیٹ سے یہ پھیلا لیکن ابھی تک یہ بات ثابت نہیں ہوسکی کیونکہ سب سے پہلا کیس جس میں اس کی تشخیص ہوئی اس شخص کا اس فش مارکیٹ سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ بہرحال اس شخص کے بارے میں مزید تحقیقات جاری ہیں اور جہاں تک بچوں کا تعلق ہے کہ کورونا وائرس بچوں میں کتنا خطرناک ہوسکتا ہے میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ اس کا بچوں میں انسیڈنس دو سے تین فیصد ہے جس میں سے تیس سے چالیس فیصد بچوں علامات ہوتی ہی نہیں اور باقی ساٹھ سے ستر فیصد کے اندر ہلکا نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار کی علامات ہوتی ہیں اور ان دو سے تین فیصد متاثرہ کیسز میں سے پانچ سے دس فیصد کیسز وہ ہیں جن کو اسپتال داخل کروانے کی ضرورت ہوتی ہے اور بڑوں کی نسبت بچوں میں شرح اموات بھی کم ہے، بڑوں میں شرح اموات تین سے چار فیصد ہے اور بچوں میں یہ عام طور پر ایک فیصد یا اس سے کم ہے اور ویسے بھی آپ اخبارات پڑھتے ہوں گے تو اس میں یہ بچوں میں بہت کم رپورٹ ہورہا ہے یہ خوش قسمتی ہے کہ یہ بچوں کو بہت زیادہ متاثر نہیں کر رہا اور بچوں میں اس کی علامات کے حوالے سے میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ بچوں اور بڑوں کی علامات میں تھوڑا سا فرق ہے بچوں میں پیٹ درد اور اسہال کی شکایت ہوتی ہے اور سردی لگ کر بخار ہونا، کھانسی اور سانس میں تکلیف بچوں میں عام علامات ہیں لیکن بڑوں کے اندر یہ عام طور پر گلا درد سے لے کر خشک کھانسی اور اس کے بعد سانس کی تکالیف کا باعث بنتا ہے اور اس وجہ سے وہ اسپتال داخل ہوتے ہیں۔

کورونا وائرس سے بچاؤ کے لئے بچوں میں جو احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں ان میں بچوں کو کم از کم پندرہ سے بیس سیکنڈ تک صابن سے اپنے ہاتھوں کو دھونا اور ہاتھوں کو سینیٹائز کرنا سکھائیں، بچے بار بار اپنے ناک اور منہ کو ہاتھ نہ لگائیں کیونکہ یہ ہاتھ کے ذریعے ہی ناک اور منہ کے اندر جاتا ہے بچوں کو ایسی بھیڑ والی جگہ پر نہیں لے جانا چاہیے (جیسے پارک وغیرہ) جہاں مجمع جمع ہو کیونکہ وہاں پر وائرس کے منتقل ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ بچوں کے کھلونوں کو جراثیم سے پاک کرنا چاہیے کیونکہ بچے عام طور پر کھلونوں سے کھیلتے ہیں اور ان کو منہ میں بھی ڈال سکتے ہیں اور خاص طور پر گھر کے فرش کو سوڈیم ہائیڈروکلورائیڈ یا کلورین یا کوئی بھی جراثیم کش دوا کے ساتھ پوچا لگانا چاہیے۔ گھر میں جھاڑو نہیں دینا چاہیے جھاڑو دینے سے یہ وائرس ہوا میں شامل ہو کر پھیلتا ہے جب بھی کوئی شخص کھانستا ہے تو اس کے جراثیم ایک سے ڈیڑھ میٹر تک چلے جاتے ہیں اور چونکہ یہ وزنی ہوتے ہیں تو فوری طور پر نیچے زمین پر گر جاتے ہیں اور جھاڑو دینے سے وہی جراثیم دوبارہ ہوا میں شامل ہوکر انفیکشن کرسکتے ہیں۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ گھر کے اندر پوچا لگایا جائے۔ کورونا وائرس سے بچاؤ کے لئے بچوں میں کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے اس کے لئے بچوں کو سمجھانا چاہیے کہ بار بار ہاتھوں کو دھوئیں اور خاص طور پر جو باہر سے اشیا منگوائی جاتی ہیں (چپس بسکٹ وغیرہ) اگر اس کو کسی متاثرہ فرد نے ہاتھ لگایا ہے یا اس پر کھانسی کی یا چھینکا ہے تو اس پر وائرس لگ سکتا ہے جو گھر میں آنے کے بعد بچوں کو منتقل ہوسکتا ہے اس لئے میرا مشورہ یہ ہے کہ گھر میں بنی ہوئی چیزوں کو استعمال کیا جائے تاکہ قوت مدافعت میں اضافہ ہو اور خدانخواستہ اگر کورونا ہو بھی جائے تو اس سے لڑنے میں آسانی ہو۔

اس کے علاوہ اگر کسی بچے کو کورونا ہو جائے اس کی سخت نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اس کے کھانے پینے کا خاص خیال رکھنا چاہیئے، اس کا بخار چیک کرنا چاہیے اور خاص طور پر اس کی آکسیجن سیچوریشن کو دیکھنا چاہیے اگر وہ 92 فیصد سے کم ہو رہی ہے تو پھر فوری طور پر بچے کو اسپتال میں داخل کروا دینا چاہیے۔ صاف ستھری غذا دینی چاہیے اور بچوں کے اسپتال داخل ہونے کے بعد ان کے مرض میں بہتری کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے یہ قدرتی عمل ہے اور بچوں کی قوت مدافعت کورونا وائرس سے بہت زیادہ اچھا لڑ لیتی ہے۔ والدین کے لئے یہ ہدایت ہے کہ اگر خدانخواستہ کسی بچے کو کورونا ہو جائے تو اس بچے کو صفائی کے بارے میں بتائیں، اس کو صاف ستھرا رکھیں، بار بار ہاتھ دھونے کا کہیں، ماسک کا استعمال کروائیں اور اگر بچے کو چھینک یا کھانسی آئے تو اس کو طریقہ سکھائیں کہ کھانسی کیسے کرنی چاہیے اور اگر چھینک آئے تو اس کے لئے ٹشو پیپر استعمال کرے اور اس کو فوری طور پر ڈسٹ بن میں ڈال دے۔

اس کے علاوہ ماں باپ کو خاص طور پر بچے کا اور اپنی خوراک کا خیال رکھنا چاہیے، والدین اور بچے کھجور کا استعمال زیادہ کریں کیونکہ یہ اینٹی اوکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے۔ کلونجی کا استعمال بھی بہت بہتر ہے، صحت مند غذا کا استعمال کریں اور گھر کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھیں اور باہر جائیں تو سوشل ڈسٹنسنگ اور ماسک ضرور لگائیں کیونکہ بڑوں نے ہی گھر پہ واپس آنا ہے جس سے بچوں کو کورونا منتقل ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

کرونا کے بیشتر مریض گھر پر رہ کر اپنا خیال رکھ سکتے ہیں، پروفیسر ڈاکٹر کامران خالد چیمہ

وائرس مریض کے کھانسنے چھینکنے اور بولنے کی وجہ سے پھیلتا ہے، پروفیسر ڈاکٹر ارشد جاوید

حاملہ خواتین ذہنی اور جسمانی دونوں طریقوں سے اس کا شکار ہوسکتی ہیں، پروفیسر ڈاکٹر طیبہ وسیم

حکومت کی طرف سے جاری کردہ ہدایات پر سو فیصد عمل کریں، پروفیسر ڈاکٹر میاں محمد حنیف

صحت مند غذا کا استعمال کریں، واصف ناگی

ہاتھوں کو صابن سے بیس سیکنڈ تک دھوئیں، پروفیسر ڈاکٹر ندیم احمد رضوی

شعبہ صحت سے جڑے تمام لوگوں کی مدد کرنے کے لئے ہروقت تیار ہیں، عمر مسعود

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare

دمہ۔ سی او پی ڈی COPD اور کرونا وائرس سے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا فیس بک پیج بریتھ ویل BreathWell لائک کرسکتے ہیں۔
facebook.com
ChiesiBreathWell