



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



سی پی جے حفاظتی مشورہ: کورونا وائرس وباء کا کوریج

اپریل 25 مارچ 2020

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے 11 مارچ 2020 کو، کووڈ-19 (جدید کورونا وائرس) کو [عالمی وباء](#) قرار دیا تھا اور WHO کے مطابق، [عالمی سطح پر متاثرین کی تعداد میں اضافہ](#) ہوتا جا رہا ہے۔ اس عالمی وباء کے پھیلاؤ سے متعلق مستند اور قابل اعتماد جانکاری حاصل کرنے کیلئے [جان ہاپکنس یونیورسٹی کورونا وائرس ریسورس سنٹر](#) ملاحظہ کریں۔

دنیا بھر کے صحافی عوام کو وائرس اور اس سے نمٹنے کیلئے کی جارہی حکومتوں کی کوششوں سے متعلق باخبر کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ میڈیا کے اراکین کو دوران سفر، انٹرویوز اور انکے کام کرنے کی جگہوں پر متعدی مرض کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

جیسے جیسے صورتحال میں تبدیلی آئیگی اور نئی جانکاری ملےگی، متعلقہ حکام کی جانب سے صحت سے متعلق تازہ ترین رہنمائی اور وباء کی خبریں جاری کی جاتی رہیں گی۔ وباء کی رپورٹنگ کرنے والے صحافیوں کو خود کو تازہ ترین مشوروں اور تحدیدات سے باخبر رکھنے کیلئے [عالمی ادارہ صحت](#) (WHO) او مقامی ادارہ صحت عامہ کی فراہم کردہ جانکاری پر نظر رکھنی چاہئے۔

رپورٹنگ کے دوران خود کو محفوظ رکھنا

وسیع پیمانے پر بین الاقوامی سفری پابندیوں کے نفاذ کے سبب، اس بات کا امکان ہے کہ مستقبل قریب میں میڈیا کی تمام تفویضات اندرون ملک انجام دینی پڑے۔ دنیا بھر میں تیزی سے رونما ہوتی تبدیلیوں کی وجہ سے قوی امکان ہے کہ بغیر اطلاع یا پھر آخری وقت میں تمام تفویضات میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے یا پھر انہیں منسوخ کر دیا جاسکتا ہے۔

جو صحافی کوووڈ-19 کی رپورٹنگ کا ارادہ رکھتے ہیں انہیں مندرجہ ذیل حفاظتی جانکاری پر توجہ دینی چاہئے۔

ماقبل تفویض

- امریکہ کے [سنئوس فار ڈسینز کنٹرول اینڈ پریونشن \(CDC\)](#) کے مطابق عمر رسیدہ اور ایسے افراد جو پہلے سے کسی عارضے میں مبتلا ہوں، انہیں high risk کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کا شمار ان زمروں میں ہوتا ہے تو آپ کو ایسے کسی بھی اسائنمنٹ پر کام نہیں کرنا چاہئے جس میں آپ کو عوام سے رابطہ کرنا پڑے۔ اگر میڈیا کی کوئی رکن [حاملہ](#) ہے تو اسے بھی اس طرح کے اسائنمنٹ سے دور رکھا جانا چاہئے۔
- [ہر فیڈ کی نسل پرستانہ حملے کی رپورٹ کے مطابق](#) چند ممالک کے باشندوں کے خلاف نسل پرستانہ حملے ہوئے ہیں، اسلئے انتظامیہ کو کوووڈ-19 وباء کی رپورٹنگ کیلئے عملے کا انتخاب کرتے وقت اس حقیقت کو بھی ذہن میں رکھنا چاہئے۔ یاد رہے کہ اددیس ابابا میں قائم امریکی سفارت خانے نے حالیہ دنوں میں ملک میں غیر ملکی باشندوں کے خلاف دشمنی اور انہیں نشانہ بنا کر کئے جانے والے واقعات سے متعلق [الٹ جاری کیا تھا](#)۔ جیسے جیسے وباء پھیلے گی ویسے ویسے اس طرح کے واقعات عام ہو سکتے ہیں۔
- اپنی انتظامی ٹیم سے یہ معلوم کریں کہ اگر آپ اسائنمنٹ کے دوران بیمار پڑ جاتے ہیں، یا ممکن ہے خود کو سب سے الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت پیش آجائے اور/یا قرنطینہ یا لاک ڈاؤن والے زون میں ایک مدت تک کیلئے پھنس جائیں تو انکے پاس آپ کی مدد کیلئے کیا منصوبہ ہے۔

نفسیاتی خوشحالی

- اگر آپ کوووڈ-19 وباء کی رپورٹنگ کا ارادہ رکھتے ہیں تو ظاہر ہے آپ کے افراد خانہ فکر مند اور/یا پھر تناؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا ان سے اسائنمنٹ کے ممکنہ خطرات اور انکے خدشات کے بارے میں بات چیت کریں۔ اگر ہو سکے تو اپنی تنظیم کے میڈیکل مشیروں کے ساتھ افراد خانہ کی بات چیت کروائیں۔

- کووڈ-19 متاثرہ جگہ یا علاقے سے رپورٹنگ کرنے کے نفسیاتی اثرات سے بھی آگاہ رہیں، اسکے ذہنی اثرات بالخصوص اس وقت آپ پر حاوی ہو سکتے ہیں جب آپ میڈیکل یا آئیو لیشن وارڈ یا قرنطینہ زون سے رپورٹنگ کر رہے ہوں۔ ٹراما مراکز سے رپورٹنگ کرنے والے میڈیا کے اراکین کیلئے ڈارٹ سنٹر فار جنرل اینڈ ٹراما پر مفید معلومات دستیاب ہیں۔

انفیکشن سے بچنا اور دوسروں کو اس سے بچانا

کئی ممالک میں اب **سماجی یا طبعی فاصلہ بندی** کے طریقوں کو اپنایا جا رہا ہے۔ اگر آپ کسی ہیلتھ کیئر فیسیلیٹی، اولڈ ایج ہوم، کسی بیمار شخص کے گھر، مردہ خانہ۔ قرنطینہ زون، گنجان آبادی والا علاقہ (جیسے سلم بسٹی یا فاویلا) یا مویشی منڈی اور/یا کھیت جا رہے ہوں تو ان جگہوں کا سفر کرنے سے پہلے ہی وہاں کی صفائی ستھرائی کے بارے میں جانکاری حاصل کر لیں۔ اگر آپ کو شبہ ہے، تو نہ جائیں۔ انفیکشن سے بچنے کیلئے چند اہم معیاری سفارشات اسطرح ہیں :

- ہر شخص سے کم سے کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں، بالخصوص ایسے لوگوں سے جن میں کھانسی اور چھینک وغیرہ جیسی تنفسی عارضے کی علامتیں موجود ہوں
- عمر رسیدہ لوگوں، پہلے سے کسی عارضے میں مبتلا افراد، کوئی بھی فرد جو کسی علیل شخص کا قریبی ہو، کووڈ-19 مریضوں کا علاج کرنے والے ہیلتھ ورکروں یا پھر زیادہ طبی خطرے والے علاقوں میں کام کرنے والوں کا انٹرویو کرتے وقت صحافیوں کو انکے اور اپنے درمیان خاص طور پر خاص دوری قائم رکھنی چاہئے۔
- اپنے ہاتھوں کو کم سے کم بیس سکینڈس کیلئے مسلسل گرم پانی اور صابن کے ساتھ اچھی طرح دھولیں۔ اسکے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح سکھالیں۔ ہاتھوں کو کس طرح دھونا اور پھر انہیں اچھی طرح سکھانے سے متعلق آپ **WHO** کی ویب سائٹ پر دستیاب مفید گائیڈ کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔
- اگر گرم پانی اور صابن دستیاب نہ ہو تو اینٹی بیکٹیئریل جیل یا واٹشپس کا استعمال کریں لیکن بعد میں جتنی جلدی ہو سکے گرم پانی اور صابن سے اپنے ہاتھ دھولیں۔ (**CDC کی سفارش** کے مطابق کم سے کم 60% ہینڈوول یا 70% آئی سوپروپونول سے زیادہ مقدار سے بنے الکوحل کے ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنے چاہئے۔) ہینڈ سینیٹائزر کے استعمال کو صابن سے ہاتھ دھونے کے معمول کا متبادل نہ بنائیں۔
- کھانستے اور چھینکتے وقت اپنا منہ اور ناک ہمیشہ ڈھک لیں۔ اگر آپ نے کھانستے یا چھینکتے وقت نیشیو پیپر کا استعمال کیا ہو تو اسے فوری طور پر کسی محفوظ مقام پر کوڑا دان میں پھینک دیں، اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا نہ بھولیں۔

- جیسا کہ BBC نے بتایا ہے۔۔ اپنا چہرہ، ناک، منہ، کان وغیرہ کو چھونے سے بچیں۔
- ایک دوسرے سے ہاتھ ملانے، گلے لگانے اور/یا چومنے سے بچیں۔ اسکے بجائے ملاقات کرتے وقت کھنی یا پیر نکرانے کو ترجیح دیں۔
- ایسی پیالیوں، چینی برتن، یا کٹلری سے پینے یا کھانے سے بچیں، ہو سکتا ہے اسے دوسرے لوگوں نے استعمال کیا ہو۔
- ہراسائمنٹ سے پہلے اپنی جوئیلری اور گھڑیاں اتار دیں۔ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ کووڈ-19 دائرس مختلف سطحوں پر مختلف وقت کیلئے زندہ رہ سکتا ہے۔
- اگر آپ عینک لگاتے ہوں تو انہیں باقاعدگی کے ساتھ گرم پانی اور صابن سے صاف کیا کریں۔
- اسائمنٹ کیلئے پہنے جانے والے کپڑوں کا بھی صحیح انتخاب کریں۔ کیونکہ بعض کپڑے دوسرے کپڑوں کی بہ نسبت آسانی سے دھل سکتے ہیں۔ کسی بھی اسائمنٹ کے بعد تمام کپڑوں کو ڈیٹر جنٹ کے ساتھ گرم پانی میں دھولینا چاہئے۔
- اسائمنٹ کیلئے استعمال کی جانے والی گاڑی کے تعلق سے بھی خیال رکھیں۔ زیادہ ٹریفک کے وقت سرکاری بسوں یا ٹریبونوں میں سفر کرنے سے گریز کریں اور ان گاڑیوں سے اترنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح الکو حل والے جیل سے صاف کرنا نہ بھولیں۔ اگر آپ اپنی گاڑی میں جا رہے ہیں تو اس بات کو یاد رکھیں کہ ایک متاثرہ سواری گاڑی میں بیٹھے دوسرے سواریوں میں اس وباء کو پھیلا سکتا ہے۔
- وقفے وقفے سے بریک لیتے رہیں اور اپنی تھکن / جسمانی طاقت کا خیال کریں، ساتھ ہی اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ تھکا ماندہ شخص اپنی صفائی ستھرائی سے متعلق زیادہ لاپرواہی برت سکتا ہے۔ اس بات کو بھی ملحوظ رکھیں کہ آپ کو کام سے پہلے اور بعد میں طویل سفر کرنا پڑ سکتا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ متاثرہ علاقے میں داخلہ سے قبل، دوران اسائمنٹ اور انفیکشن کے مقام سے نکلنے کے بعد آپ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

سازوسامان کی حفاظت

- کلپ مائیکس کے بجائے سمٹی - فش پول - مائکروفونس کا مناسب فاصلے سے استعمال کریں۔
- ہر اسائمنٹ کے بعد مائیکروفون کے کورس کو اچھی طرح دھوئیں اور اس پر جراثیم کش ادویات کا چھڑکاؤ کریں۔ مائیکروفون کا کور نکالنے وقت اسے ممکنہ انفیکشن سے بچانے کیلئے کسی سے رہنمائی یا تربیت حاصل کریں۔

- تمام سازوسامان کو ہمیشہ جلدی اتر کرنے والے اینٹی مائیکروبیل وائپس جیسے میلی سیٹیول سے صاف کریں۔ اسکے بعد سیل فونس، ٹیبلٹس، لیڈس، پلگس، ایئر فونس، لیپ ٹاپس، ہارڈ ڈرائیو، کیمیرے، پریس پاسیس اور لیان یارڈس وغیرہ کو اچھی طرح سے جراثیم سے پاک کر لیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام سازوسامان کو واپس انکی جگہ رکھنے سے پہلے انہیں اچھی طرح سے جراثیم سے پاک کیا گیا ہو۔ اسکے ساتھ ساتھ یہ بھی یقینی بنائیں کہ سازوسامان کا ذمہ دار عملہ اس صفائی سے متعلق پوری طرح آگاہ ہو اور وہ سازوسامان کی صفائی کے طریقہ کار کی تربیت حاصل کر چکا ہو۔ اس بات کا بھی خیال کریں کہ کوئی بھی سامان صفائی کیلئے ذمہ دار عملے کو سونپے بغیر ایلے ہی کہیں پڑا ہوا نہ ہو۔
- اگر آپ کے پاس کوئی جراثیم کش دستیاب نہیں ہے تو اس بات کو یاد رکھیں کہ استعمال شدہ سامان پر [سورج کی راست کرنیں پڑنے سے اس پر جمع جراثیم مرجاتے ہیں](#)۔ بدترین حالات میں اور اگر آپ کے پاس کوئی متبادل نہیں ہے تو اپنے سازوسامان کو کئی گھنٹوں کیلئے دھوپ میں رکھ سکتے ہیں۔ اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ اس طرح کرنے سے آپ کے سازوسامان کا رنگ اڑسکتا ہے یا سامان کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔
- اگر اسائنمنٹ کیلئے کوئی گاڑی استعمال کی جا رہی ہے تو اسائنمنٹ کے بعد تربیت یافتہ ٹیم کے ہاتھوں اسکے اندرونی حصے کی اچھی طرح صفائی کروائیں۔ گاڑی کے ڈوربینڈل، اسٹیرنگ ویل، ونک میرر، ہیڈریسٹس، سیٹ بیلٹس، ڈیاش بورڈ اور ونڈو واٹنڈر/کیاپس/بٹنس کی صفائی پر خاص دھیان دیا جانا چاہئے۔

پرسنل پروٹیکٹیو ایکوپمنٹ (PPE)

- کسی بھی احتیاطی وسائل یعنی PPE (جیسے ڈسپوزبل گلو، فیس ماسکس، حفاظتی ایپرنس اور ڈسپوزبل شو کورس) کو احتیاط کے ساتھ پہننے اور اسے اتارتے وقت خود کی حفاظت کے بہترین طریقوں کو ملحوظ رکھنا چاہئے۔ [CDC کی عام رہنمائی کیلئے یہاں کلک کریں](#)۔ احتیاط نہ برتنے پر جراثیم آپ کے اندر منتقل ہو سکتے ہیں، اسلئے ان ہدایات کو نظر انداز نہ کریں۔
- اگر آپ کسی متاثرہ مقام جیسے ہسپتال یا مردہ خانے میں کام کرتے ہیں تو آپ کو ڈسپوزبل جوتے یا واٹر پروف اور شوز پہننا پڑسکتا ہے۔ جیسے ہی آپ اس مقام سے نکل جائیں تو دونوں طرح کے جوتوں کو صاف کرنا یا پھر دھولینا چاہئے۔ اگر آپ واٹر پروف اور شوز استعمال کر رہے ہیں تو وہاں سے نکلنے سے پہلے ان جوتوں کو کسی مخصوص کوڑا دان میں پھینک دیں اور پھر دوبارہ استعمال نہ کریں۔

- اگر آپ متاثرہ مقام جیسے میڈیکل ٹریٹمنٹ فیسیلیٹی میں کام کرتے ہوں یا وہاں جا رہے ہوں تو حفاظتی دستاں استعمال کریں۔
- اس جگہ جانے کیلئے دیگر میڈیکل PPE جیسے ہاڈی سوٹ اور مکمل فیس ماسک بھی لازمی ہو سکتے ہیں۔

فیس ماسک

CDC اور **WHO** کا اس بات پر اتفاق ہے کہ اگر کسی شخص میں کورونا وائرس کی علامتیں نہیں ہیں تو اسکے لئے فیس ماسک لگانا ضروری نہیں ہے۔ تاہم، مقامی حکام کی طرف سے ضروری ہدایات جاری کرنے کی صورت میں آپ کو ماسک لگانا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً آپ اسپتال جیسے زیادہ خطرے والی جگہ پر موجود ہوں؛ یا پھر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جس پر شبہ ہے کہ وہ کووڈ-19 متاثرہ ہے۔ برائے مہربانی نوٹ کر لیں کہ کئی ممالک میں سرجیکل PPE کا فقدان ہے، اسلئے ان ممالک میں اسکے استعمال سے قلت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو فیس ماسک پہننا پڑے تو آپ کو درجہ ذیل باتوں کی پابندی کرنی ہوگی :

- اگر ضرورت پڑے تو 95N (یا 3FFP2 / FFP2) ماسک لگائیں کیونکہ اسے معیاری 'سرجیکل' ماسک پر ترجیح دی گئی ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماسک ناک کی ہڈی اور تھوڑی کے بیچ اچھی طرح فٹ بیٹھ جائے۔ چہرے کے بالوں کو بھی کاٹ لیا کریں۔
- ماسک کو نہ چھوا کریں، اور ماسک کی ڈوریاں پکڑ کر ہی اسے اتاریں۔ ماسک کے سامنے کے حصے کو نہ بالکل بھی ہاتھ نہ لگائیں۔
- فیس ماسک اتارنے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں یا ایسے ہیانڈ سیانی ٹائزکا استعمال کریں جس الکو حل میں (ایتھونول 60% یا آئی سو پروپونول 70% سے زیادہ مقدار میں ہو)۔
- فیس ماسک اتارنے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں یا ایسے ہیانڈ سیانی ٹائزکا استعمال کریں جس کے الکو حل کے تناسب میں (ایتھونول 60% یا آئی سو پروپونول 70% سے زیادہ مقدار میں ہو)۔
- اگر ماسک گھبراہٹ ہو جائے یا اس میں نمی آجائے تو اسے اتار دیں اور پھر ایک نیا، صاف ستھرا اور خشک ماسک پہن لیں۔
- فیس ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں، اور استعمال شدہ ماسک کو ہمیشہ سیل بند بیگ میں ڈال کر اسے فوری کسی کوڑا دان میں پھینک دیں۔
- یاد رکھیں ماسک کا استعمال خود کو محفوظ رکھنے کی احتیاطی تدابیر کا صرف ایک حصہ ہے اور اسکے ساتھ آپ کو گرم پانی اور صابن سے مسلسل اپنے ہاتھ دھوتے رہنا ہوگا اور آنکھوں، منہ، کان اور ناک سمیت چہرے کے کسی بھی حصے کو چھونے سے بچنا ہوگا۔

- کیپاس یا گاز کا ماسک ہرگز استعمال نہ کریں۔
- خیال رہے کہ آپ جس جگہ ہو وہاں فیس ماسک کی [سپلائی کی قلت](#) ہو سکتی ہے اور/یا اسے [زیادہ قیمت](#) پر فروخت کیا جاسکتا ہے۔

ڈیجیٹل سکیورٹی

- اس بات سے باخبر رہیں کہ کووڈ-19 وباء کی رپورٹنگ کی وجہ سے صحافیوں کے خلاف آن لائن دشمنی یا ٹرولنگ کے واقعات بڑھ سکتے ہیں۔ اپنے اوپر ہونے والے سائبر حملوں سے خود کو بچانے کیلئے CPJ کے [بہترین طریقوں](#) کا جائزہ لیں۔
- حکومتیں اور ٹکنالوجی کمپنیاں کووڈ-19 کے پھیلاؤ کا پتہ لگانے کیلئے تیزی سے الیکٹرانک سرویلنس کا استعمال کر رہی ہیں۔ اس میں [NSO Group](#) بھی شامل ہے جس نے [Pegasus](#) نامی اسپائی ویئر (spyware) سافٹ ویئر تیار کیا تھا۔ سٹیزن لیاب کے مطابق، [جرنلسٹوں کو نشانہ بنانے کیلئے](#) اس سافٹ ویئر کا استعمال کیا گیا ہے۔ سیول لبرٹیز گروپس کو خدشہ ہے کہ عالمی وباء ختم ہونے کے بعد عوام کو نشانہ بنانے کیلئے ان سرویلنس تکنیکوں کا کس طرح سے استعمال کیا جائیگا۔ ٹرانسپیرنسی انٹرنیشنل عالمی سطح پر رونما ہونے والی ان تبدیلیوں کو اپنی [ویب سائٹ](#) پر ریکارڈ کر رہا ہے۔
- کووڈ-19 کی جانکاری سے متعلق لنکس پر کلک کرنے اور ڈاؤن لوڈ کرنے سے قبل توقف کریں اور تھوڑی دیر سوچیں، کیونکہ [الیکٹرانک فرنٹیئر فاونڈیشن](#) کے مطابق، مجرمین جاریہ صحت کے بحران اور خوف و ہراس کا فائدہ اٹھا کر افراد اور تنظیموں پر فیشنگ حملے کر رہے ہیں اور اسکے ذریعے آپ کے کمپیوٹر اور فون میں مال ویئر (malware) بھی انسٹال کیا جاسکتا ہے۔
- [سوشل میڈیا](#) یا مسیجنگ ایپس پر کووڈ-19 سے متعلق بھیجے جانے والے لنکس پر کلک کرتے وقت احتیاط برتیں، اسلئے کہ یہ لنکس آپ کو ایسی سائٹس تک پہنچا دیں گے جو آپ کی الیکٹرانک ڈیوائس میں مال ویئر منتقل کر سکتے ہیں۔
- ایسے ایپس سے محتاط رہیں جو [کووڈ-19 ٹیکہ](#) جیسے ریانس ویئر کے ذریعے لوگوں کو نشانہ بناتے ہیں۔
- WHO جیسے معروف ذرائع کی طرف سے جاری کردہ کووڈ-19 کی تازہ ترین جانکاری دینے والے میا پس میں مسیجنگ طور پر مال ویئر پایا گیا ہے اور اسے یوزرس کے [پاس ورڈس](#) چرانے کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- [دی گارڈین کے مطابق](#) حکومتوں کی طرف سے جاری کی جانے والی غلط جانکاری اور عام فرضی جانکاری، سے ہوشیار رہیں۔ اس سلسلے میں WHO نے خصوصی طور پر [انتباہ](#) کیا ہے اور [BBC نے بھی اسے منظر عام پر لیا ہے](#)۔ [فرضی باتوں کی قلعی کھولنے والی کاغیڈ](#) کا WHO کی ویب سائٹ پر آپ مطالعہ کر سکتے ہیں۔
- [میسیجنگ ایپس](#) پر چیٹ کے ذریعے کووڈ-19 سے متعلق شنیر کی جانے والی جانکاری سے محتاط رہیں، اس میں فرضی خبر اور ہوکس (hoax) بھی ہو سکتا ہے۔

- آگاہ رہیں کہ فیس بک پر موجود کووڈ-19 مواد کا تجزیہ انسانوں کے بجائے اب آرٹیفیشل انٹیلی جنس (AI) کے ذریعے کروایا جا رہا ہے جس کے نتیجے میں اس وبائی مرض سے متعلق صحیح جانکاری کو [غلطی](#) سے حذف کر دیا جا رہا ہے۔
- آمرانہ حکومتوں کے زیر اثر ممالک میں اور/یا ان ممالک سے کووڈ وائرس وباء کی رپورٹنگ کرنے سے پیداشدہ خطرات سے محتاط رہیں، ہوسکتا ہے کہ یہ حکومتیں کووڈ-19 وباء سے متعلق میڈیا کو بیچ پرکزی نظر رکھ رہی ہوں۔ [CPI کی رپورٹ کے مطابق](#) بعض حکومتیں وبائی مریضوں اور اموات کی حقیقی تعداد کو [مخفی](#) رکھنا چاہتی ہیں اور/یا اسلئے سچائی بیان کرنے والے میڈیا کو [سنسر](#) کر سکتی ہیں۔

اسائنمنٹ کے دوران فریکل سکیورٹی

- اگر صحافی جیل یا حراستی مرکز سے رپورٹنگ کر رہے ہوں تو انہیں کووڈ-19 وباء سے متعلق احتجاج اور/یا فساد کرنے والے قیدیوں سے چوکنا رہنا چاہئے۔ کیونکہ، اس طرح کے واقعات حالیہ دنوں میں [اٹلی](#)، [کولمبیا](#) اور [بھارت](#) میں پیش آئے ہیں۔
- [امریکہ](#)، [آئرلینڈ](#)، [فلسطین](#) اور [ایران](#) جیسے ممالک نے کووڈ-19 وباء کے دوران جیلوں کی آبادی میں کمی لانے کیلئے قیدیوں کو باہر نکلنے شروع کر دیا ہے، اسلئے ان ممالک میں جرائم کی شرح میں امکانی اضافے سے خبردار رہیں۔ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ ان ممالک میں اشیائے ضروریہ کی سپلائی کی کمی ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں [لوٹ مار](#) اور [ڈاکہ زنی](#) کے واقعات بڑھنے کے اندیشے ہیں۔
- [CPI کے مطابق](#) آمرانہ حکومتوں والے ممالک میں کووڈ-19 وباء کی رپورٹنگ کرتے وقت صحافیوں کو حراست اور/یا گرفتاری کے خطرے سے الٹ رہنا چاہئے۔
- اگر آپ بین الاقوامی اسائنمنٹ ([نیچے دیکھیں](#)) کیلئے سفر کر سکتے ہیں، تو آپ جس ملک کا سفر کر رہے ہیں وہاں کی سکیورٹی صورتحال سے واقفیت حاصل کر لیں۔ [اسرائیل](#)، [برازیل](#)، [پاکستان](#)، [قبرص](#)، [ری یونین](#) اور [یوکرین](#) میں آج تک تشدد کے اکا دکا واقعات ہوئے ہیں۔ [عراق](#) اور [ہائیکانگ](#) میں جاری مظاہروں میں کووڈ-19 کی وجہ سے اور بھی شدت دیکھی گئی ہے۔

بین الاقوامی سفری تفویضات

عالمی سطح پر سفری پابندیوں کی وجہ سے، بین الاقوامی سفر انتہائی دشوار گزار اور غیر معمولی طور پر کم ہو گیا ہے۔ اگر بیرون ملکی اسائنمنٹ ممکن ہو تو آپ کو درجہ ذیل نکات پر غور کرنا ہوگا۔

- آپ جس **ملک کو جانے** کا منصوبہ بنا رہے ہیں وہاں جانے سے قبل آپ تمام لازمی ٹیکہ اندازی اور ڈیزیز پروفیل ایگس (disease prophylaxis) کروالیں۔ فلو کا بھی ٹیکہ لگوائیں تاکہ کسی بھی طرح کی علامتوں کے بارے میں آپ بعد میں کسی الجھن میں نہ پڑجائیں۔
- اپنا سفری بیمہ پالیسی چیک کر لیں۔ بیشتر حکومتوں نے بین الاقوامی سفر کے خلاف مختلف نوعیت کی سفری احتیاطی تدابیر جاری کئے ہیں۔ جن حکومتوں نے یہ تدابیر جاری کئے ہیں، ان میں **برٹش فارین اینڈ کامن ویلتھ آفیس، پوائس اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ اور فرنچ ایفیرس اینڈ انٹرنیشنل** شامل ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کووڈ-19 سے متعلق آپ کو اپنے سفر کیلئے انشورنس کورنہ لے۔
- اگر آپ کسی پروگرام میں جانے کا منصوبہ رکھتے ہیں تو مسلسل اس کا اسٹیٹس معلوم کرتے رہیں کیونکہ **کئی ممالک** نے عوامی اجتماعات کو پوری طرح سے بند کر دیا ہے یا پھر محدود تعداد سے زیادہ افراد کے ایک جگہ جمع ہونے پر پابندی لگا دی ہے۔
- آپ اپنے بیرون ملکی دورے سے متعلق موجودہ اور/یا امکانی سفری پابندی پر لگاتار نظر بنائے رکھیں۔ آگے چل کر عالمی سطح پر بیرون ملکی باشندوں پر اضافی پابندیاں اور/یا تحدیدات بڑھنے کا اندیشہ ہے۔
- اپنا ایک ہنگامی منصوبہ بنالیں کیونکہ شہری مراکز، مخصوص علاقے، اوڑیا پورے ملک کی ناکہ بندی کی جاسکتی ہے اور کم وقت میں یا بنا بتائے کسی بھی مشکوک شخص کو قرنطینہ کیا جاسکتا ہے۔ چند تنظیموں اور مالکین نے دنیا بھر میں موجود اپنے اسٹاف کو وہاں سے باہر نکلنے کی تیاریاں میں اضافہ کر دیا ہے۔
- دنیا بھر کے ممالک میں کئی بین الاقوامی سرحدوں کو بند کر دیا گیا ہے۔ آگے اور بھی سرحدیں بند کی جاسکتی ہیں۔ اسلئے آپ کو اپنا ہنگامی منصوبہ بناتے وقت اس چیز کو بھی ملحوظ رکھنا چاہئے۔
- اگر آپ بیماروں کو سفر نہ کریں۔ زیادہ ترین بین الاقوامی اور علاقائی ایئر پورٹس اور حمل و نقل کے دیگر مراکز میں ہیلتھ اسکریننگ اقدامات کی سختی سے پابندی کی جارہی ہے۔ مسافریں کی آمد پر انہیں ٹسٹنگ کے مرحلے سے گزرنا پڑ سکتا ہے اور/یا حکام کو شبہ ہونے پر انہیں قرنطینہ یا سیلف آئی سولیشن میں رکھا بھی جاسکتا ہے۔
- ایئر لائنس کی طرف سے کئی ممالک کو جانے اور آنے والی **پروازوں کی منسوخی** کے سبب عالمی سفر کے تقریباً راستے بند ہو گئے ہیں۔ کووڈ-19 کیس میں اضافے کی وجہ سے آگے بھی پروازیں منسوخ ہو سکتی ہیں۔
- آپ ایسی ٹکٹ خریدیں جس کا آپ پورا ریفرنڈ لے۔ **IATA کے مطابق**، کووڈ-19 سے کئی ایئر لائنس کو مالی پریشانی ہو رہی ہے۔ یہ بھی سمجھا جا رہا ہے کہ حالیہ دنوں میں یورپ کی سب سے بڑی علاقائی ایئر لائن **ElyBe** کے بند ہونے میں کورونا وائرس سے پیدا شدہ صورتحال کا اہم رول رہا ہے۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کو اپنے ساتھ کونسی ضروری چیزیں لے جانی ہیں۔ **اسٹاک کے ختم ہوجانے کے خوف کی وجہ سے** **ذخیرہ اندوزی** کے ساتھ ساتھ فیس ماسکس، ہیانڈ سیانی نائٹرز، صابن، ٹن فوڈ اور ٹائلٹ پیپر جیسی اشیا کی کمی کی خبریں مل رہی

ہیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ [بریتانی کال](#) اور/یا کووڈ-19 انفیکشن کی وجہ سے وکروں کے کام پر نہ آنے سے آپ جس بیرون ملک میں ہیں وہاں کی صورتحال بگڑ سکتی ہے۔

- آگاہ رہیں کہ [اردن جیسے](#) پانی کی قلت والے ممالک میں پانی کی استعمال کی مانگ بڑھنے سے پانی کی قلت ہو سکتی ہے۔
- آپ جس ملک کے سفر کا ارادہ رکھتے ہیں وہاں کے ویزا کی تازہ صورتحال کا پتہ کریں، کیونکہ [کئی ملکوں](#) نے ویزے جاری کرنے بند کر دئے ہیں اور جاری کردہ ویزے بھی منسوخ کر دئے ہیں۔
- پتہ کریں کہ آپ جس ملک کا سفر کر رہے ہیں وہاں کورونا وائرس سے متعلق مسافریں کیلئے کیا ہدایات ہیں۔ کہیں آپ کو میڈیکل سرٹیفکیٹ کے ذریعے یہ ثابت تو نہیں کرنا پڑیگا کہ آپ کووڈ-19 سے متاثر نہیں ہے۔ اسکی چند مثالیں دیکھنے کیلئے آپ [یہاں](#) کلک کریں۔
- اپنے ساتھ قابل ترمیم سیاحت نامہ (itinerary) رکھیں اور اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ دنیا بھر کے ہوائی اڈوں میں [ہیلتھ اسکریٹنگ اقدامات](#) کی وجہ سے اور درجہ حرارت کے چیک پوائنٹس پر مسافریں کی طبی جانچ کیلئے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ چند ریپوے اسٹیشنوں، بندرگاہوں اور مرکزی بس اسٹیشنوں پر بھی آپ کو اس طرح کی اسکریٹنگ کے مرحلے سے گزرنا پڑ سکتا ہے۔
- آپ جس ملک کا سفر کر رہے ہیں اس مقام کی سفر سے متعلق کسی بھی قسم کی تبدیلی سے آگاہ رہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ چند ممالک غیر ملکی باشندوں کو مخصوص ہوائی اڈوں اور ٹرمینلس کے راستے ہی ملک میں داخلے کی اجازت دیں گے۔
- آپ جس ملک کا سفر کر رہے ہیں اس ملک کی مقامی خبروں پر لگاتار نظر رکھیں تاکہ آپ وہاں عوامی آمد و رفت پر لگائی جانے والی پابندیوں سے باخبر رہ سکیں۔

بالجہ اسائنمنٹ

- اپنی صحت کا مسلسل خیال کرتے رہیں کہ کہیں آپ کے اندر انفیکشن کی نشانیاں ظاہر تو نہیں ہو رہی ہیں۔
- اگر آپ کسی ایسے مقام سے لوٹ رہے ہیں جہاں انفیکشن کی شرح زیادہ ہے تو آپ کو خود کو سب سے الگ تھلگ کر لینا ہوگا۔ برائے مہربانی اس بارے میں حکومت کی ضروری ہدایات سے واقفیت حاصل کریں۔
- اپنے ملک اور جس ملک میں آپ رپورٹنگ کر رہے ہیں ان دونوں مقامات میں کووڈ-19 سے متعلق جانکاری اور تازہ ترین اپڈیٹس کے ساتھ ساتھ نافذ کردہ قرنطینہ اور آئی سولیشن کے طریقہ کاروں سے باخبر رہیں۔
- آپ جس ملک میں ہیں وہاں انفیکشن کی شرح بڑھ گئی ہو تو آپ کو ایسے تمام لوگوں کے نام اور فون نمبرات کی فہرست بنا لینا چاہئے جن سے آپ سفر سے لوٹنے کے بعد چودہ دنوں تک لے ہو۔ اگر آپ کے اندر اس مرض کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو ان لوگوں کی تلاش اور ان سے رابطہ کرنے میں آسانی ہوگی۔

-- اگر آپ کے اندر علامتیں ظاہر ہونی لگیں۔

- اگر آپ کے اندر کووڈ-19 کی علامتیں ظاہر ہونی شروع ہوں یا پہلے سے ہوں، چاہے جتنی بھی معمولی علامتیں کیوں نہ ہوں، تو فوری اپنے انتظامیہ کو اطلاع دیں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کو ایئر پورٹ یا کسی آدورفت کے مرکز سے گھرتک جانے کیلئے مناسب ٹرانسپورٹ کا انتظام کریں۔ ایسی حالت میں ٹیکسی نہ لیں۔
- خود کو اور اپنی برادری کو محفوظ رکھنے کیلئے WHO، CDC یا مقامی صحت عامہ کے حکام کی صلاح مانیں۔
- اپنے اندر علامتیں ظاہر ہونے کے بعد کم سے کم 7 دنوں تک گھر سے باہر نہ نکلیں۔ ایسا کرنے سے آپ کے انفیکشن سے آپکی برادری کے لوگ محفوظ رہ سکیں گے۔
- وقت سے پہلے منصوبہ بنالیں۔ اپنے مالک، دوستوں اور افراد خانہ سے اپنی ضرورت کی چیزیں منگوالیں اور انہیں گھر کے دوازے کے باہر چھوڑ چھوڑ جانے کیلئے کہیں۔
- جب کبھی مکن ہو اپنے گھر والوں سے کم سے کم دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- اگر ممکن ہو سکے تو تنہا سوئیں۔
- اگر آپ کسی کے ساتھ فلیٹ شیئر کرتے ہیں تو اس میں رہنے والے تمام افراد کو چودہ دنوں تک آئی سو لیشن اختیار کرنا ہوگا۔ اس سلسلہ میں ایک مفید گائیڈ کا [یہاں](#) ملاحظہ کریں۔ جراثیم کی منتقلی سے بچنے کیلئے باتھ روم، ٹائلٹیٹ اور باورچی خانہ استعمال کرتے وقت خاص خیال رکھیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈس کیلئے باقاعدگی کے ساتھ اچھی طرح دھولیں۔
- بزرگوں اور کسی عارضے میں مبتلا لوگوں سے کورونا وائرس وباء کے پھیلنے کا اندیشہ ہے، اسلئے جہاں تک ہو سکے ان سے دور رہنے کی کوشش کریں۔
- آئی سو لیشن اختیار کرنے کیلئے آپ کو اپنے ملک کے صحت عامہ کے حکام کو اطلاع دینے کی ضرورت نہیں ہے مگر ہاں اس دوران آپ کی علامتیں بڑھ جاتی ہیں تو انہیں خبر دی جاسکتی ہے۔

CPJ کی آن لائن [سیفٹی کٹ](#) صحافیوں اور نیوزمس کو [شہری ہدایتی](#) اور [انتخابات](#) کے کوریج سمیت [طبعی](#)، [ڈیجیٹل](#) اور نفسیاتی حفاظتی وسائل اور آلات سے متعلق بنیادی حفاظتی معلومات فراہم کرتی ہے۔