

سماجیات

کورونائوائرس، علامات، بچاؤ اور اسلام

پروفیسر نجیب الحق

’کورونائوائرس‘ کیا ہے؟ لاطینی زبان میں تاج کو کرنا کہتے ہیں اور اس وائرس کو بھی یہ نام اس لیے دیا گیا کہ اس کی شکل ایسے تاج (کراؤن) کی طرح ہوتی ہے، جس پر نوک دار کیلیں ہوں۔ اس وائرس کا سائز ۰.۶ سے ۰.۱۲ اور اوسط سائز ۰.۱۲۵ مائیکرون ہوتا ہے (یاد رہے کہ ایک مائیکرون ایک ملی میٹر کا ہزارواں حصہ ہوتا ہے)۔ یہ سانس کے ذریعے ایک سے دوسرے کو پھیلتا ہے۔ عام طور پر جسم میں داخل ہونے کے تقریباً پانچ دن بعد بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں، لیکن اس میں دو ہفتے بھی لگ سکتے ہیں۔ اگر کوئی بلغم یا لعاب تھوٹ دے تو اس میں وائرس کئی گھنٹے بلکہ بعض اوقات دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔

موجودہ زمانے میں پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا (وٹس ایپ، فیس بک اور ٹویٹر وغیرہ) اطلاعات پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ ہے اور خبریں تمام لوگوں تک فوری طور پر پہنچ جاتی ہیں۔ لیکن بد قسمتی سے اس ضمن میں عمومی رویے غیر دارانہ ہیں۔ اطلاعات بغیر تحقیق کیے دوسروں کو فارورڈ کر دی جاتی ہیں بلکہ بعض اوقات مختلف وجوہ کی بنا پر غلط خبریں بھی جان بوجھ کر پھیلا دی جاتی ہیں، جو بے جا خوف و ہراس کا سبب بنتی ہیں۔ یہ انتہائی نامناسب رویہ ہے اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بغیر تحقیق کے کوئی بھی خبر آگے پہنچانے سے سختی سے منع فرمایا اور ایسے شخص کو جھوٹا قرار دیا ہے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے وائرس سے متاثر ہونے والے ۴۴ ہزار مریضوں کے ڈیٹا کی بنیاد پر لکھا ہے کہ ۸۱ فی صد افراد میں اس کی ہلکی پھلکی علامات ظاہر ہوئیں، جب کہ ۱۴ فی صد میں شدید علامات ظاہر ہوئیں اور ۵ فی صد لوگ شدید بیمار ہوئے۔ چونکہ ہزاروں افراد کا علاج اب بھی جاری ہے، اور یہ واضح نہیں کہ ہلکی پھلکی علامات والے کتنے کیس ہیں، جو رپورٹ ہی نہیں ہوئے، اس لیے اموات کم یا زیادہ بھی ہو سکتی ہیں۔ لیکن عام طور پر یہ شرح دو فی صد سے کم ہے۔

چین اس بیماری سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والا ملک ہے۔ وہاں ۷۲ ہزار سے زیادہ بیمار افراد میں اموات کا تناسب، یعنی تقریباً ۱۵ فی صد ۸۰ سال سے زیادہ عمر میں ہوا، جب کہ ۷۰ اور ۸۰ سال کے درمیان ۸ فی صد، ۵۰ اور ۶۰ سال کے درمیان عمر میں ۳۳ فی صد اور ۳۰ سے ۵۰ سال میں ۴۰ فی صد مریضوں میں اموات واقع ہوئیں۔

یاد رہے کہ ہر سال ایک ارب افراد انفلوینزا کا شکار ہوتے ہیں اور اس سے تقریباً ساڑھے چھ لاکھ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح لیبریا سے سالانہ چار لاکھ تک اموات ہوتی ہیں۔

کورونائوائرس کی علامات

بیماری کی علامات عام طور پر زکام (انفلوینزا) جیسے ہوتی ہیں، لیکن اس کی شدت نسبتاً زیادہ اور پھیلاؤ بہت تیزی سے ہوتا ہے۔ وائرس جسم میں داخل ہونے کے بعد تین چار روز تک گلے میں موجود رہتا ہے اور پھر یہاں سے پھیپھڑوں یا خوراک کی نالی میں داخل ہو جاتا ہے۔ عمومی طور پر بیماری کی علامات درج ذیل ترتیب سے ظاہر ہوتی ہیں لیکن یہ ترتیب ضروری نہیں:

۱- ابتدا میں بخار ہوتا ہے۔ پھر خشک کھانسی آتی ہے اور اس کے تقریباً ایک ہفتے بعد سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

۲- اس بیماری میں ناک بہنے اور چھینکنے کی علامات عام زکام کے مقابلے میں کم ہوتی ہیں۔

۳- سرد دریا پٹھوں کا عمومی درد بھی ہو سکتا ہے۔

خطرات اور احتیاط

بہت چھوٹے بچوں اور بوڑھے لوگوں میں بیماری کی شدید علامات زیادہ ہوتی ہیں اور یہ جان لیوا بھی ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کی قوت مدافعت کم ہو، ان پر وائرس کا حملہ شدید ہو سکتا ہے۔ خاص کر شوگر، دل کی بیماری اور ایسی ہی دوسری بیماریوں والے مریض میں شدید بیماری کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہر شخص کو اپنی قوت مدافعت بڑھانے کے لیے درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

☆ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ اپنی نیند پوری رکھیں۔ کوشش کریں کہ رات کو سونے میں جلدی کی جائے اور عشاء کی نماز کے بعد کوئی مصروفیت نہ ہو۔ صبح بروقت جاگ کر فجر کی نماز سے دن کا آغاز کریں۔ اللہ نے رات کو آرام اور دن کو رزقِ حلال کے لیے پیدا کیا ہے۔ اب تو یہ بات سائنسی طور پر بھی ثابت ہو چکی ہے کہ رات کی نیند نہ صرف انسان کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے بلکہ یہ کئی دوسری بیماریوں کے سدباب کا ذریعہ بھی ہے۔

☆ اس طرح یہ بات بھی سائنسی طور پر ثابت ہے کہ جو لوگ ذہنی طور پر با اعتماد بہد سکون اور پختہ قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں ان کی قوت مدافعت بھی زیادہ مضبوط ہوتی ہے اور بدن کے متعلقہ مدافعتی نظام اور خلیوں (immune system) کی جراثیم کش صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ تقدیر اور توکل تو مسلمان کی صفات ہیں اور یہ ایمانی صفات اور اللہ کی یاد اور اس سے تعلق جتنا مضبوط اور موثر ہوگا، قوت مدافعت بھی اتنی زیادہ ہوگی۔

☆ اس کے ساتھ ساتھ خوراک میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے۔ دودھ، انڈہ، گوشت اور دالوں وغیرہ میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ قوت مدافعت بڑھانے کے لیے چند اور چیزوں (مثلاً وٹامن سی وغیرہ) کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جو تازہ پھلوں اور سبزیوں سے حاصل کی جاسکتی ہیں، خاص کر کیلا، مالٹا اور سبز پتیوں والی سبزیاں وغیرہ۔ جنک فوڈ مثلاً برگر وغیرہ سے خصوصی پرہیز کروائیں۔ یہ قوت مدافعت کو کم کرتی ہیں۔

بیماری سے بچاؤ

۱- ہاتھ روزانہ کئی مرتبہ اچھی طرح دھوئیں۔ صابن کا استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ ہاتھ کم از کم ۲۰ سیکنڈ کے لیے دھوئیں اور دن میں کئی بار ہاتھ دھوئیں۔ اگر ہم پانچ وقت وضو کر کے نماز پابندی سے ادا کریں اور ساتھ ہی اسلام کے احکام کے مطابق کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ دھوئیں تو اس طرح دن میں کم از کم آٹھ دس مرتبہ تو ہاتھ دھل ہی جائیں گے۔ اس پر اسے سنت سمجھ کر عمل کریں تو حفاظت اور ثواب ساتھ ساتھ۔

۲- کھانتے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ٹشو یا رومال سے ڈھانپیں اور اس کے فوراً بعد اپنے ہاتھ دھوئیں تاکہ وائرس پھیل نہ سکے۔ ان اشیاء کو بعد میں کوڑے دان میں ڈالیں اور کسی مناسب جگہ پر (میونسٹیٹی کے ڈرم) ٹھکانے لگا دیں یا جلادیں۔ کوئی چیز میسر نہ ہو تو کھانتے وقت ہاتھ موڑ کر کہنی والی جگہ کی آستین سے منہ ڈھانک لیں۔ ہاتھ سے منہ کبھی نہ ڈھانکیں۔

۳- کسی بھی مشکوک چیز کو چھونے کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔ چھونے کی صورت میں فوراً ہاتھ دھولیں۔ گندے ہاتھ منہ یا چہرے پر نہ لگائیں۔ اس سے وائرس آپ کے جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔

- ۴- جو لوگ کھانس رہے ہوں، چھینک رہے ہوں یا جنھیں بخار ہو، ان کے منہ سے وائرس والے پانی کے قطرے نکل کر فضا میں پھیل سکتے ہیں۔ ایسے افراد سے کم از کم ایک میٹر، یعنی تین فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ ایسے لوگوں کے قریب مت جائیں۔
- ۵- اگر طبیعت خراب محسوس ہو تو گھر میں رہیں۔ اگر بخار، زیادہ کھانسی یا سانس لینے میں دشواری ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ۶- چونکہ بیماری کے پھیلنے کے امکانات ابھی تک زیادہ ہیں، اس لیے پُر ہجوم جگہوں، غیر ضروری سفر، بازاروں، یا اجتماعات میں جانے سے گریز کریں۔
- ۷- سینٹی نائزر (ہاتھ صاف کرنے کا محلول) ہر دو چار گھنٹے بعد ہاتھ پر چند قطرے لگائیں۔
- ۸- چہرے اتنے قریب نہ لائیں کہ آپ کی سانس دوسرے کے چہرے پر محسوس ہو۔
- ۹- پانی زیادہ پیئیں۔ یاد رہے کہ گلے سے وائرس پیٹ میں جانے تو معدے کی تیزابیت کی وجہ سے مر جاتا ہے اور پھیپڑوں میں جانے تو بیماری کا سبب بنتا ہے۔ گلے میں خارش ہو یا درد ہو تو دوا کے ساتھ ساتھ غرارے بھی مسلسل کریں۔
- ۱۰- ہر ایک شخص کو ماسک استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ البتہ جن افراد کو بیماری لگنے کے امکانات زیادہ ہوں مثلاً صحت کے شعبے سے منسلک افراد یا وہ لوگ جنھیں یہ شک ہو کہ انھیں کسی متاثرہ فرد سے واسطہ پڑنے کا امکان ہے تو انھیں ماسک استعمال کرنا چاہیے۔
- ۱۱- کرونا وائرس سے بچاؤ کی ابھی تک کوئی ویکسین نہیں ہے اور نہ علاج کے لیے کوئی دوا موجود ہے، اس لیے احتیاطی تدابیر ہی بیماری سے بچاؤ کا واحد ذریعہ ہیں۔

و با: اسلامی نقطہ نظر

بحیثیت مسلمان ہمارا ایمان ہے کہ زندگی اور موت اللہ کے ہاتھ میں ہے اور ایسی صورت حال سے گھبرانا مسلمان کا شیوہ نہیں۔ سنت پر عمل کرتے ہوئے علاج کرانا بھی ضروری ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صحت مند لوگوں کو بیماری کی وبا والے علاقے میں جانے سے منع فرمایا ہے اور اس علاقے کے لوگوں کو وہاں سے نکلنے سے بھی منع فرمایا۔ انہی اقدامات کو آج کل کی اصطلاح میں قرنطینہ (Quarantine) کہتے ہیں۔

اس وقت تمام دنیا میں جو فساد برپا ہے، اس میں سب کے لیے اور خاص کر مسلمانوں کے لیے اہم سبق ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتا ہے:

ظَنَرْنَا الْقِسَاؤَ فِي الْبُرِّ وَالْحَجْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيَزِيدَهُمْ نَقْمًا. بَعْضُ الَّذِينَ عَمِلُوا الْعُلْمَ يَرْجِعُونَ ۝۴۱ (الرّوم ۳۰: ۴۱) خشکی اور تری میں فساد برپا ہو گیا ہے لوگوں کی اپنے ہاتھوں کی کمائی سے تاکہ مزا چکھائے اُن کو ان کے بعض اعمال کا، شاید کہ وہ باز آئیں۔

بَاأَصَابِكُمْ مِنْ حَسَنَاتِ فَمَنْ لَللَّهِ ۝۱۰۰ وَأَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِ فَمَنْ لِنَفْسِكُمْ ۝۱۰۰ وَأَزْسَلْتُمْ لِلنَّاسِ رُسُومًا ۝۱۰۰ وَكَلَّفِي بِاللَّهِ شَيْئًا ۝۴۹ (النساء ۴: ۴۹) تمہیں جو سچھے بھی پہنچتا ہے خدا کی طرف سے پہنچتا ہے اور جو ڈھ بچھتا ہے وہ تمہارے اپنے نفس کی طرف سے پہنچتا ہے۔ اور اے رسول! ہم نے تم کو لوگوں کے لیے رسول بنا کر بھیجا ہے اور اس پر اللہ کی گواہی کافی ہے۔

اللہ نے ہمیں سبق لینے کا ایک اور موقع فراہم کیا ہے کہ ہم اپنے اعمال پر توجہ دیں اور اللہ کی طرف رجوع کریں۔ یہ موقع ضائع نہ کریں اور جو کچھ بھی اللہ کی ناراضی کا سبب بن رہا ہے اس سے صدق دل سے توبہ کریں اور زیادہ سے زیادہ استغفار کریں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَلْيَبْلُغْ لَكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۝۱۰۰ وَبَشِيرٌ مِّنَ الضَّرْبِ ۝۱۵۵ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝۱۵۶ ۝۱۰۰ وَأُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۝۱۰۰ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ۝۱۵۷ (البقرہ ۱۵۵-۲: ۱۵۷) بے شک ہم تمہیں آزمائیں گے کسی قدر خوف، بھوک، اور مالوں اور جانوں

