

## کورونا وائرس، علامات، بچاؤ اور اسلام

پروفیسر نجیب الحق<sup>○</sup>

’کورونا وائرس‘ 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 ۰.۰۶ سے ۰.۱۴ 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 تھوک دے تو اس میں وائرس کئی گھنٹے بلکہ بعض اوقات دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔

موجودہ زمانے میں پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا (ٹیس 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 ذمہ 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

○ ایم بی بی ایس، ایم آر سی پی (یو کے) ایف سی پی ایس (پاک) ایف آر سی پی (گلاسگو، ایڈنبرا)، پشاور

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 ۳ فی صد اور ۴۰ سے ۵۰ سال میں ۰.۴ 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 ملیبیا سے سالانہ چار لاکھ تک اموات ہوتی ہیں۔

#### کورونا وائرس 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- سردرد یا 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 قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہے بلکہ یہ کئی دوسری بیماریوں کے سدِّ باب کا ذریعہ بھی ہے۔
- اس طرح یہ بات بھی سائنسی طور پر ثابت ہے کہ جو لوگ ذہنی طور پر با اعتماد، پرسکون اور پختہ قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں ان کی قوتِ مدافعت بھی زیادہ مضبوط ہوتی ہے اور بدن کے متعلقہ مدافعتی نظام اور ضلیوں (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 مؤثر ہوگا، قوتِ 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۔ قوتِ 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 پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔ جنک فوڈ مثلاً برگر وغیرہ سے خصوصی پرہیز کروائیں۔ یہ قوتِ 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 ہاتھ دھل ہی جائیں گے۔ اس پر اسے سنت سمجھ کر عمل کریں تو حفاظت اور ثواب ساتھ ساتھ۔
- ۲- کھانستے 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 (میونسپلٹی کے ڈرم) ٹھکانے لگا دیں یا جلا دیں۔ کوئی چیز میسر نہ ہو تو کھانستے 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 پُرہجوم جگہوں، غیر ضروری سفر، بازاروں، یا اجتماعات میں جانے سے گریز کریں۔

۷- سینی ٹائزر (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 جائے تو معدے کی تیزابیت کی وجہ سے مرجاتا ہے اور پھیپڑوں میں جائے 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- کورونا 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۔

وہا: 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؛

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيَلِيذُ بِقَبْضِ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿۳۰﴾ (الروم: ۳۰) خشکی اور تری میں فساد برپا ہو گیا ہے لوگوں کی اپنے ہاتھوں کی کمائی سے تاکہ مزہ اچکھائے اُن کو ان کے بعض اعمال کا، شاید کہ وہ باز آئیں۔

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ ط وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ط وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا ﴿۷۹﴾ (النساء: ۷۹) تمہیں جو سیکھ بھی پہنچتا ہے خدا کی طرف سے پہنچتا ہے اور جو دکھ پہنچتا 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:

وَلَتَبْلُوَنَّهُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ط وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۷﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿۱۵۸﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُهْتَدُونَ ﴿۱۵۵﴾ (البقرہ ۲: ۱۵۵-۱۵۷) بے شک ہم تمہیں آزمائیں گے کسی قدر خوف، بھوک، اور مالوں اور جانوں اور پھلوں کی کمی سے۔ اور صبر کرنے والوں کو خوش خبری سنا دیجیے۔ جن کا حال یہ ہے کہ جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی عنایتیں ہیں اور رحمت ہے اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

آج ہر طرف خوف کی فضا ہے۔ ایسے میں ہمیں اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے اس آزمائش کا صبر اور استقامت سے مقابلہ کرنا ہے۔ اسی میں ہمارے لیے دونوں جہانوں کی کامیابی ہے۔

یہاں عجاظ قرآن کے ایک اور پہلو کا ذکر بھی مناسب ہوگا۔ قرآن مبین کی سورہ بقرہ میں کافروں کی تنقید کے جواب میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَنْجِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مِمَّا بَعُوضَةٌ فَمِمَّا فَوْقَهَا ط فَاقْتُلُوا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۗ وَأَقْتُلُوا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا ۙ بَلْ يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا ۖ وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا ۗ وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ ﴿۱۵۷﴾ (البقرہ ۲: ۲۶)

اللہ اس بات سے نہیں شرماتا کہ وہ کوئی تمثیل بیان کرے، خواہ وہ مچھر کی ہو یا اس سے بھی کسی چھوٹی چیز کی۔ جو لوگ ایمان لائے ہیں، وہ جانتے ہیں یہی بات حق ہے، ان کے رب کی جانب سے۔ رہے وہ لوگ، جنہوں نے کفر کیا وہ کہتے ہیں کہ اس تمثیل کے بیان کرنے سے اللہ کا کیا منشا ہے؟ اللہ اس چیز سے بہتوں کو گمراہ کرتا ہے اور بہتوں کو ہدایت دیتا ہے اور وہ گمراہ نہیں کرتا مگر انھی لوگوں کو جو نافرمانی کرنے والے ہیں۔

اگر وہ کفار آج زندہ ہوتے تو شاید انکار نہ کرتے کہ مچھر سے تو بہت سی خطرناک بیماریاں (ملیریا، ڈبنگی، زیکا اور چکنگولیا وغیرہ) پھیلتی ہیں جس سے ہر سال لاکھوں لوگ موت کا شکار ہو جاتے ہیں لیکن اس سے بھی بہت ہی چھوٹی چیز (مِمَّا فَوْقَهَا.....) جس میں ایک کورونا وائرس بھی ہے) سے مچھر سے پھیلنے والی بیماریوں سے بھی زیادہ خطرناک اور جان لیوا بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

قرآن حکیم کی اس آیت کو آج کی حقیقتوں کے تناظر میں سمجھنا نہایت واضح اور آسان ہو گیا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ ہم اس سے کیا سبق حاصل کرتے ہیں۔

حکومت وقت نے اس وبا کی روک تھام کے لیے کئی اقدامات کیے ہیں۔ تمام لوگوں کو اس پر عمل اور اس میں اپنے حصہ ڈالنا چاہیے۔ یہ ہی ہماری دین کی تعلیم ہے۔ یہ مشکل وقت ہمیں رجوع الی اللہ کا سبق بھی دیتا ہے اور ہمیں اس طرف بھی خصوصی توجہ دیتے ہوئے استغفار کرنا چاہیے۔ ساتھ ہی اللہ سے دعائیں بھی کرنی چاہئیں کہ وہ ہمیں اس وبا پر قابو پانے اور نیک عمل کی توفیق عطا فرمائے۔ اس سلسلے میں چند متعلقہ مسنون ذیل میں درج کی گئی ہیں:

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي عَاقَبَانِي مَعَا اَبْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِي عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيْلًا (ترمذی: ۳۴۳۱) ”سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے اس مصیبت سے

بچایا جس میں تجھے بہتلا کیا اور مجھے اپنی بہت سی مخلوقات پر فضیلت دی۔“

• اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا بَخِجْنِيْ بِهٖ الرَّجْحُ (ترمذی: ۳۵۲۰) اے اللہ! میں (ہر ایسی وبا سے) تیری پناہ میں آتا ہوں جسے ہوا لے کر آتی ہے۔

• اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُوْنِ وَالْجَذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْاَسْقَامِ (ابوداؤد: ۱۵۵۴) اے اللہ! میں برص، جنون، کوڑھ اور تمام مہلک بیماریوں سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔

• اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (متفق علیہ) اللہ کے پورے کلمات کے ساتھ پناہ چاہتا ہوں اس کے شر سے جو اُس نے پیدا کیا۔

• لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ﴿۱۷﴾ (الانبیاء: ۲۱: ۸۷) الہی تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو پاک ہے۔ بے شک میں نے ہی اپنے نفس پر ظلم کیا ہے۔

اسی طرح بچاؤ کی تمام ممکنہ تدابیر اختیار کرتے ہوئے ہم ہر نماز کے بعد آیت الکرسی اور صبح و شام تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس کی تلاوت کریں۔ اس کے علاوہ بھی کئی مسنون اعمال ہیں جن پر دلی یقین کے ساتھ عمل کر کے ہم نہ صرف ان مشکل حالات پر قابو پاسکتے ہیں بلکہ یہ ہمارے لیے اللہ کی رضا کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ اللہ ہم سب کو سمجھ اور عمل کی توفیق عطا فرمائے۔