1 وبائی زکام کے بارے میں معلومات

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P PREPAREDNESS

April 29, 2009

1 وبائی زکام کے بارے میں معلومات

غور طلب سوالات:

ان تصویروں میں آپ کیا دیکھ رہے ہیں؟
کیا اس طرح کی علامات آپ کے خاندان یا علاقے کے لوگوں میں پائی جاتی ہے؟

کچھ ضروری باتیں:

- یہ لوگ موسمی زکام کی وجہ سے بیمار ہیں۔
- عام طور پر موسمی زکام کی علامات میں کھانسی، چھینکیں، ناک کا بہنا، سر درد، بخار، تھکاوٹ اور جسم میں درد کا ہونا شامل ہیں، وبائی زکام کی صورت میں یہ علامات زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔
- وبائی زکام کی وبا کی صورت میں بیماری میں شدت اور موت بھی ہو سکتی ہے۔
- وبائی زکام کی بیماری بڑی عمر کے افراد، حاملہ خواتین اور 5 سال سے کم عمر کے بچوں کیلئے خاص طور پر خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ ان افراد میں بیماری کے خلاف مدافعت کم ہوتی ہے۔
- مریض کے ساتھ قریبی رابطے اور خاص طور سے بات چیت کی وجہ سے اور اس کے علاوہ اس کے کھانسنے، چھینکنے اور تھوکنے سے بھی انفلوئنزا آپ کو ہو سکتا ہے۔
- ایسی چیزیں جن کو مریض نے استعمال کیا ہو، ان کو ہاتھ لگانے سے جراثیم کسی دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

خلاصہ سوالات:

انفلوئنزا کی وبا عام موسمی انفلوئنزا کی نسبت زیادہ خطرناک کیسے ہو سکتی ہے؟

وبائی زکام کا پھیلنا زیادہ خطرناک بیماری کا سبب بن سکتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

2 اپنے ہاتھ دھوئیں

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
H2P PREPAREDNESS
April 29, 2009

2 اپنے ہاتھ دھوئیں

غور طلب سوالات:

ان تصویروں میں آپ کیا دیکھ رہے ہیں ؟

آپ اپنے ہاتھ کب دھوتے ہیں ؟

آپ اپنے ہاتھ کیسے دھوتے ہیں ؟

کچھ ضروری باتیں :

- صابن اور پانی کے ساتھ ہاتھ دھونے سے آپ کے ہاتھ موسمی زکام اور وبائی زکام کا سبب بننے والے جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ دھونے چاہئیں۔
- اگر آپ صابن استعمال نہیں کریں گے تو آپ کے ہاتھ جراثیم سے پاک نہیں ہو سکیں گے۔
- مندرجہ ذیل کام کرتے ہوئے ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ دھونے چاہئیں:
  - کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں
  - کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں
  - چھینکنے، کھانسنے یا ناک صاف کرنے کے بعد میں
  - مریض کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور بعد میں

خلاصہ سوالات :

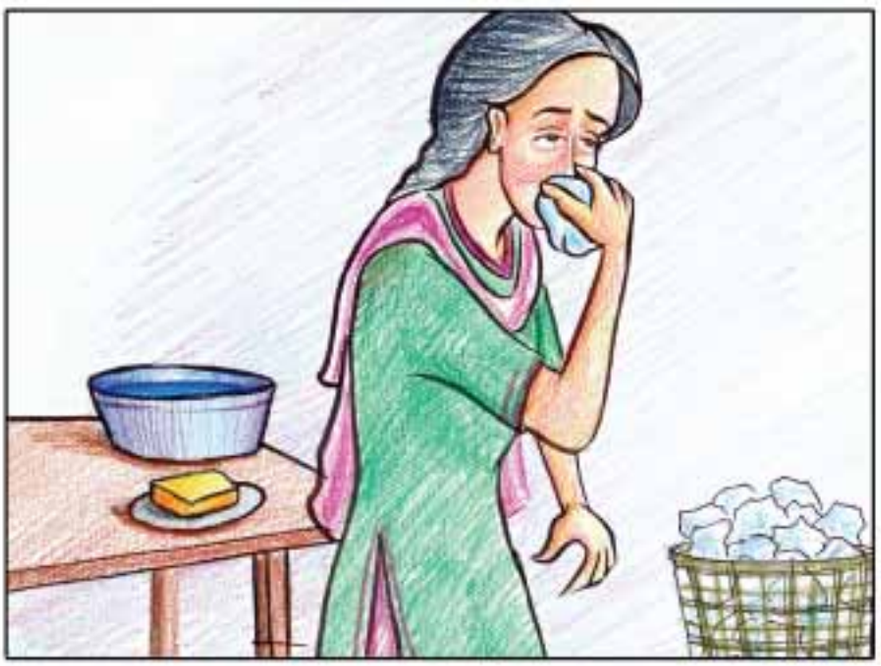
صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے کیا فوائد ہیں؟

مندرجہ بالا کام کرتے ہوئے صابن اور پانی کے ساتھ ہاتھ دھونے میں کیا مشکلات ہو سکتی ہیں؟

ان مشکلات کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

مندرجہ بالا کام کرتے ہوئے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں۔

3 کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P PREPAREDNESS

April 29, 2009

3 کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے میں کھانستے یا چھینکتے وقت لوگ اپنا منہ اور ناک ڈھانپتے ہیں؟
- جب آپ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو کیا آپ اپنا منہ اور ناک ڈھانپتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- جب لوگ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو جراثیم ہوا میں پھیل جاتے ہیں۔
- ہجوم والی جگہوں پر تھوکنے سے پرہیز کیجیے۔ جگہ جگہ تھوکنے سے جراثیم پھیلتے ہیں۔
- وبائی زکام کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے اپنا منہ اور ناک ٹشو پیپر یا رومال سے ڈھانپ لیں۔
- ٹشو پیپر یا رومال دستیاب نہ ہونے کی صورت میں اپنی کہنی یا بغل میں کھانسیں اور چھینکیں۔

وبائی زکام کو پھیلنے سے روکنے کیلئے:

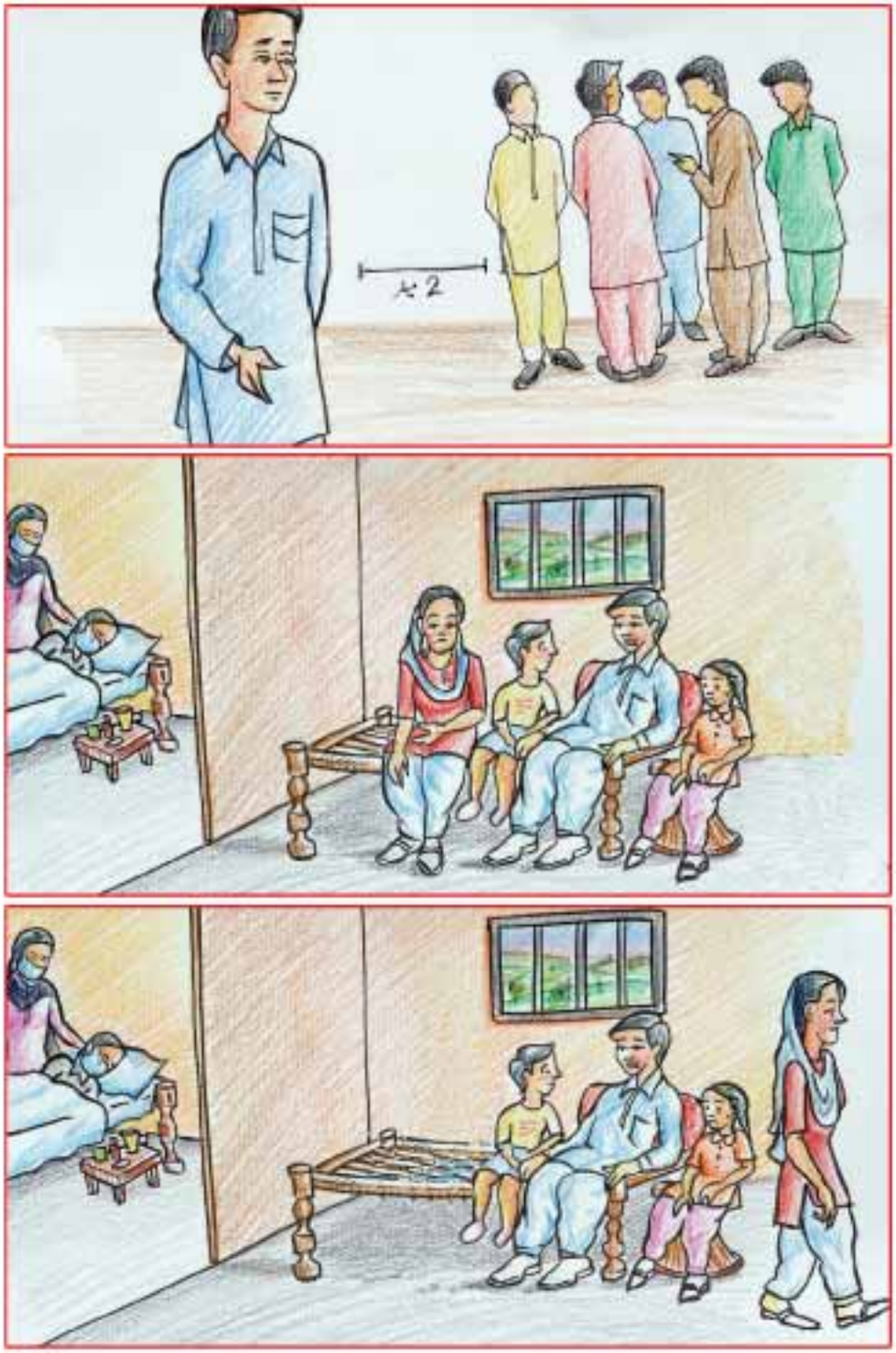
- استعمال شدہ ٹشو پیپر کو ڑے کی ٹوکری میں ڈال دیجیے۔
- اپنے رومال کو روزانہ صابن اور پانی سے دھوئیے۔
- کھانسنے اور چھینکنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھولیجیے۔

خلاصہ سوالات:

- کھانسنے اور چھینکنے کے وقت منہ اور ناک ڈھانپنے کے کیا فوائد ہیں؟
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک ڈھانپنے میں کیا مشکلات ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر یا رومال موجود نہیں ہے تو اپنی کہنی یا بغل میں کھانسیں اور چھینکیں۔

4 اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر رہیں



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P PREPAREDNESS

April 29, 2009

4 اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر رہیں

غور طلب سوالات:

آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟

آپ کے علاقے میں جب کبھی بیماری کی وبا پھیلتی ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- وبائی زکام مریض کے ساتھ قریبی میل جول سے پھیلتا ہے۔
- وبائی زکام ان مقامات پر آسانی سے پھیل سکتا ہے جہاں بہت سے لوگ ایک ہی جگہ اکٹھے ہوں جیسے بازار، سکول، عبادت گاہیں اور اجتماعات
- ہیلتھ ورکر علاقے کے افراد کو اس امر کی اطلاع دے گا کہ کب:
  - سکول اور کام پر جانے کی بجائے گھر پر ٹھہرا جائے
  - ہجوم والی جگہوں اور اجتماعات میں نہ جایا جائے
  - خوراک اور ایمرجنسی میں کام آنے والی اشیاء کا ذخیرہ کر لیا جائے
  - پبلک مقامات پر جانا شروع کر دیا جائے۔
- ضرورت پڑنے پر گھر کے صرف ایک فرد کو بازار جانے دیا جائے۔
- بڑی عمر کے افراد، حاملہ خواتین اور 5 سال سے کم عمر کے بچے اور ٹی بی، ہیپاٹائٹس، ایڈز جیسی
- سنگین بیماریوں کے شکار افراد میں وبائی زکام کی بیماری زیادہ شدید ہو سکتی ہے۔
- لوگوں سے اور بالخصوص بیمار افراد سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں۔

خلاصہ سوالات:

- وبائی زکام کی وبا پھوٹنے کے دوران گھر میں رہنے کے کیا فوائد ہیں؟
- وبائی زکام کی وبا پھوٹنے کے دوران گھر میں رہنے میں کیا مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ بیمار ہیں تو ہجوم والی جگہوں اور اجتماعات سے دور رہیں!

5 مریض کی دیکھ بھال گھر کا صرف ایک فرد کرے

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P PREPAREDNESS

April 29, 2009

5 مریض کی دیکھ بھال گھر کا صرف ایک فرد کرے

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے میں مریض کی دیکھ بھال کی ذمہ داری گھر میں صرف ایک ہی فرد کو دینے کا رواج ہے ؟

کچھ ضروری باتیں :

- بیمار افراد کی گھر میں دیکھ بھال کریں کیونکہ اس بات کا امکان ہے کہ وبائی زکام کی وبا پھوٹنے پر ہسپتال وغیرہ سب مریضوں کو علاج کی سہولیات فراہم نہ کر سکیں۔
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر کے صرف ایک فرد کو نامزد کریں تا کہ خاندان کے باقی لوگوں کو وبائی زکام کے جراثیم سے محفوظ رکھا جا سکے۔
- بیماری کے مزید پھیلاؤ کو روکنے کیلئے مریض کو ماسک یا رومال پہننا چاہیے۔
- مریض کے قریب جاتے وقت منہ پر ماسک یا رومال پہن لیں تا کہ آپ جراثیم سے محفوظ رہ سکیں۔
- مریض کے پاس کم از کم ملاقات کرنے والے افراد کو جانے دیں تا کہ انفلوانزا صحت مند افراد میں منتقل نہ ہو۔
- مریض کے استعمال شدہ کھانے پینے کے برتن، تولیے، چادریں، اور کمبل وغیرہ گھر کے دیگر افراد استعمال نہ کریں۔
- وبائی زکام شدید ہونے کی صورت میں مرکز صحت یا ہسپتال سے رجوع کریں۔ شدید علامات میں سانس لینے میں دشواری یا سینے میں درد شامل ہیں۔

خلاصہ سوالات :

- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر کے صرف ایک فرد کو نامزد کرنے کے کیا فوائد ہیں؟
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے صرف ایک فرد کو ذمہ داری سونپنے میں کیا مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

مریض کی عیادت کیلئے کم از کم افراد کو آنے دیں!

USAID H2P
April 29, 2009

6 مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P PREPAREDNESS

April 29, 2009

6 مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے کے لوگ مریض کو دیکھ بھال کیلئے گھر میں الگ جگہ پر رکھتے ہیں ؟

کچھ ضروری باتیں :

- مریض میں جوں ہی بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوں تو اُسے گھر میں ہی رکھیں۔ مریض کو اس وقت تک گھر پر ہی رکھیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائے۔ بیماری کی شدت میں ڈاکٹر کو دکھائیں۔ شدت کی علامات میں سانس لینے میں دشواری اور سینے کا درد شامل ہیں۔
- اگر آپ وبائی زکام میں مبتلا ہیں تو اپنے گھر کے دیگر افراد اور گردونواح کے افراد سے قریبی میل جول نہ رکھیں۔
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر میں ایک علیحدہ جگہ مخصوص کریں۔
- گھر میں مریض کی دیکھ بھال کیلئے صرف ایک ہی فرد کو ذمہ دار بنائیں۔
- مریض کے استعمال شدہ برتن اور دیگر اشیاء کو اچھی طرح دھو کر رکھیں۔
- مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائے۔
- مریض کو چاہیے کہ وہ دیگر افراد کی موجودگی میں اپنا منہ اور ناک ڈھانپ کر رکھے۔

خلاصہ سوالات :

- مریض کی دیکھ بھال کیلئے علیحدہ جگہ مخصوص کرنا کیوں ضروری ہے؟
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے علیحدہ جگہ مخصوص کرنے میں کیا مشکلات پیش آسکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

مریض کے لیے الگ جگہ مخصوص کریں !