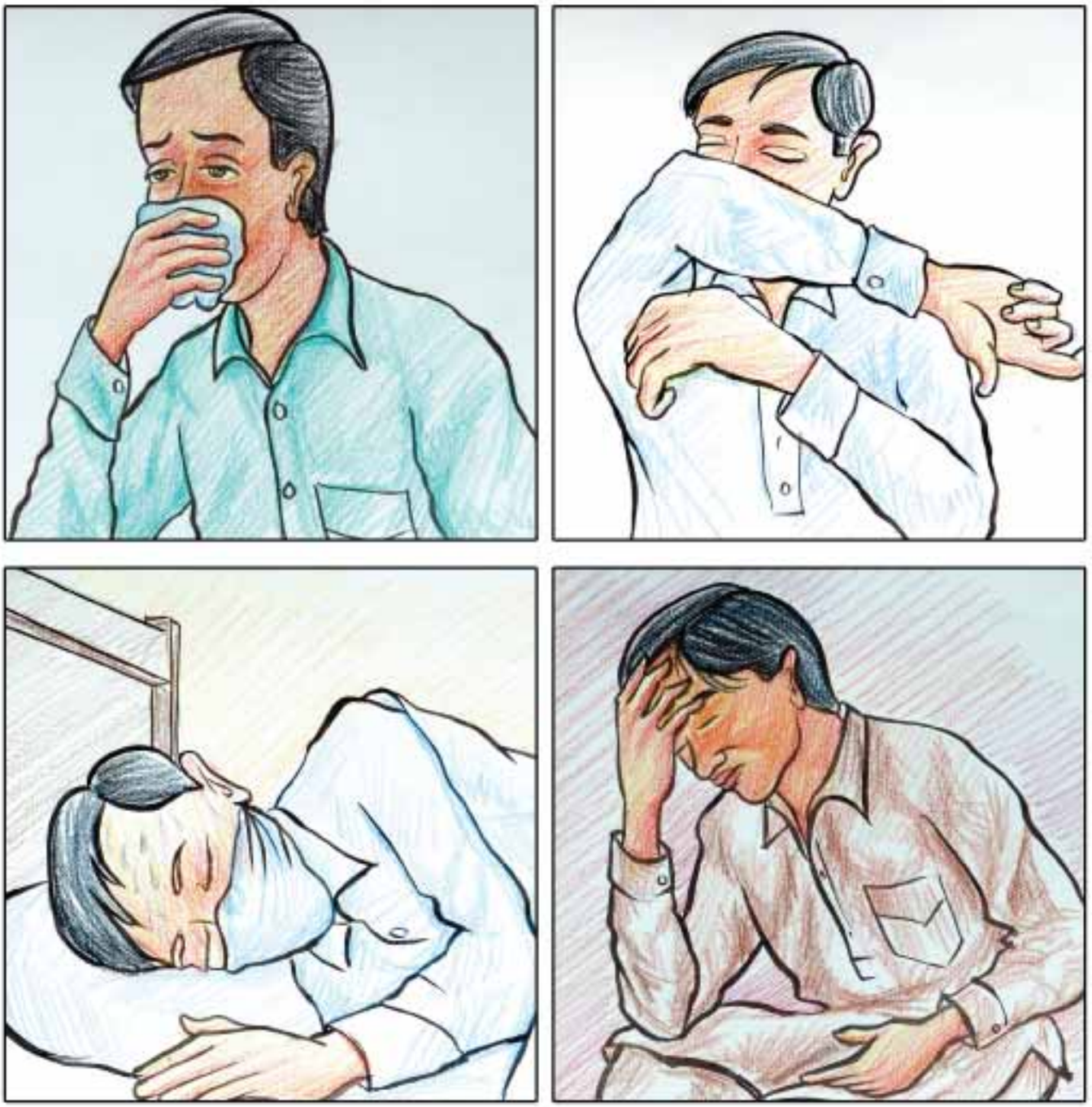
1 وبائي زكام بابت معلومات



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P
HUMANITARIAN THREATS PREPAREDNESS

April 29, 2009

1 وبائي زڪام بابت معلومات

ڏيان طلب سوال:

انهن تصويرن ۾ اوهان ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

ڇا ان قسم جون علامتون اوهان جي ڪٽنب يا علائقي جي ماڻهن ۾ ڏٺيو ويون آهن؟

ڪجهه ضروري ڳالهيون:

- هي ماڻهو موسمي زڪام جي ڪري بيمار آهن.
- عام طور تي موسمي زڪام جي نشانين ۾ کنگهه، نڇون نڪ مان پاڻي اچڻ، متي ۾ سور، بخار ٽڪاوٽ ۽ بدن ۾ سور هجڻ شامل آهي. وبائي زڪام جي صورت ۾ اهي علامتون وڌيڪ ٽي سگهن ٿيون.
- وبائي زڪام جي وبا جي صورت ۾ موت به ٿي سگهي ٿي.
- وبائي زڪام جي بيماري وڏي ڄمار جي ماڻهن، ڳورهاري عورتن ۽ پنجن سالن کان گهٽ ڄمار جي ٻارن لاءِ خاص طور تي خطرناڪ ٿي سگهي ٿي ڇو جو انهن ماڻهن ۾ بيماري جي خلاف قوت مدافعت گهٽ هوندي آهي.
- مريضن سان ويجهو رابطو ۽ خاص طور تي ڳالهه ٻولهه جي ڪري ۽ ان کانسواءِ کنگهڻ، نڇون ڏيڻ ۽ ٽڪڻ سان به زڪام اوهان کي ٿي سگهي ٿو.
- اڻڀيون شيون جن کي مريض استعمال ڪيو هجي انهن کي هٿ لڳائڻ سان جراثيم ڪنهن ٻئي ماڻهو ۾ منتقل ٿي سگهن ٿا.

سوالن جو خلاصو:

زڪام جي وبا عام موسمي زڪام جي پيٽ ۾ وڌيڪ خطرناڪ ڪيئن ٿي سگهي ٿو؟

وبائي زڪام جو پکڙڻ وڌيڪ خطرناڪ بيماري جو سبب بڻجي سگهي ٿو جنهن سان موت به ٿي سگهي ٿي

2 پنهنجا هٿ ڌويو

USAID
H2P
April 29, 2009

2 پنهنجا هٿ ڌويو

ڏيان طلب سوال:

انهن تصويرن ۾ اوهان چا ڏسي رهيا آهيو؟

اوهان هٿ ڪڏهن ڌوئيندا آهيو؟

اوهان پنهنجي هٿ ڪيئن ڌوئيندا آهيو؟

ڪجهه ضروري ڳالهيون:

- صابڻ ۽ پاڻي سان هٿ ڌوئڻ سان اوهان جا هٿ موسمي زڪام ۽ وبائي زڪام جو سبب بڻجندڙ جراثيم کان پاڪ ٿي ويندا آهي. هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.
- جيڪڏهن صابڻ استعمال نه ڪندئو ته اوهان جا هٿ جراثيم کان پاڪ نه ٿي سگهندا.
- هيٺ ڄاڻايل ڪم ڪرڻ وقت هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.
  - کاڌو پچائڻ کان اڳ ۽ پوء
  - کاڌو کائڻ کان اڳ ۽ پوء
  - نڪ ڏيڻ، کنگهڻ يا نڪ صاف ڪرڻ کانپوء
  - مريض کي هٿ لڳائڻ کان اڳ ۽ پوء

سوالن جو خلاصو:

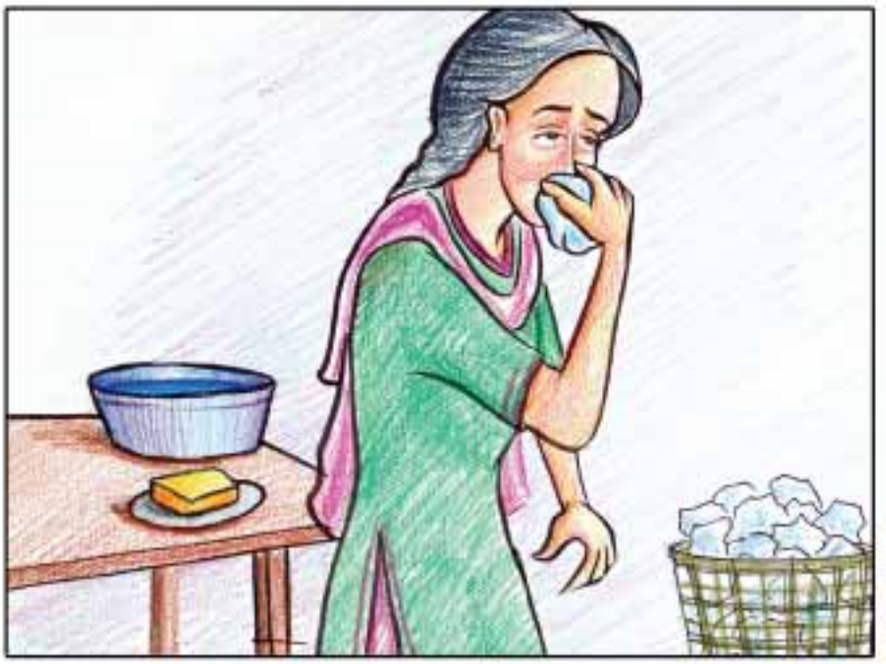
صابڻ ۽ پاڻي سان هٿ ڌوئڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

مٿي ڄاڻايل ڪم ڪندي صابڻ ۽ پاڻي سان گڏ هٿ ڌوئڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون ٿي سگهن ٿيون؟

انهن مشڪلاتن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟

مٿي ڄاڻايل ڪم ڪندي پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ضرور ڌويو

3 کنگھڑ یا نچ ڈیڑ وقت پنھنجو وات ۽ نک ڈکیو



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN HEROIC PREPAREDNESS

April 29, 2009

3 کنگھڙ يا نڇ ڏيڻ وقت پنھنجو وات ۽ نڪ ڍڪيو

ڏيان طلب سوال:

اوھان انھن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رھيا آھيو ؟

ڇا اوھان جي علائقي ۾ کنگھڙ يا نڇ ڏيڻ وقت ماڻھو پنھنجا وات ۽ نڪ ڍڪين ٿا؟

جڏھن اوھان کنگھو ٿا يا نڇ ڏيو ٿا تہ اوھان پنھنجو وات ۽ نڪ ڍڪو ٿا ؟

ڪجھ ضروري ڳالھيون:

- جڏھن ماڻھو کنگھن يا نڇ ڏين ٿا تہ جراثيم ھوا ۾ پکڙجي وڃن ٿا .
- ميڙ واري جڳھن تي ٽڪڻ کان پاسو ڪيو جڳھ جڳھ ٽڪڻ سان جراثيم پکڙن ٿا.
- وبائي زڪام کي پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ پنھنجو وات ۽ نڪ ٽشو پيپر يا رومال سان ڍڪي وٺو.
- ٽشو پيپر يا رومال موجود نہ ھجڻ جي صورت ۾ پنھنجي ڪنڌ يا بغل ۾ کنگھو يا نڇ ڏيو.

وبائي زڪام کي پکڙڻ کان روڪڻ لاءِ :

- استعمال ٿيل ٽشو پيپر ڪچري جي ٽوڪري ۾ وجھي چڏيو
- پنھنجي رومال کي روزانو صابڻ ۽ پاڻي سان ڌويو
- کنگھڙ ۽ نڇ ڏيڻ کانپوءِ پنھنجا ھٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئي وٺو

سوال جو خلاصو:

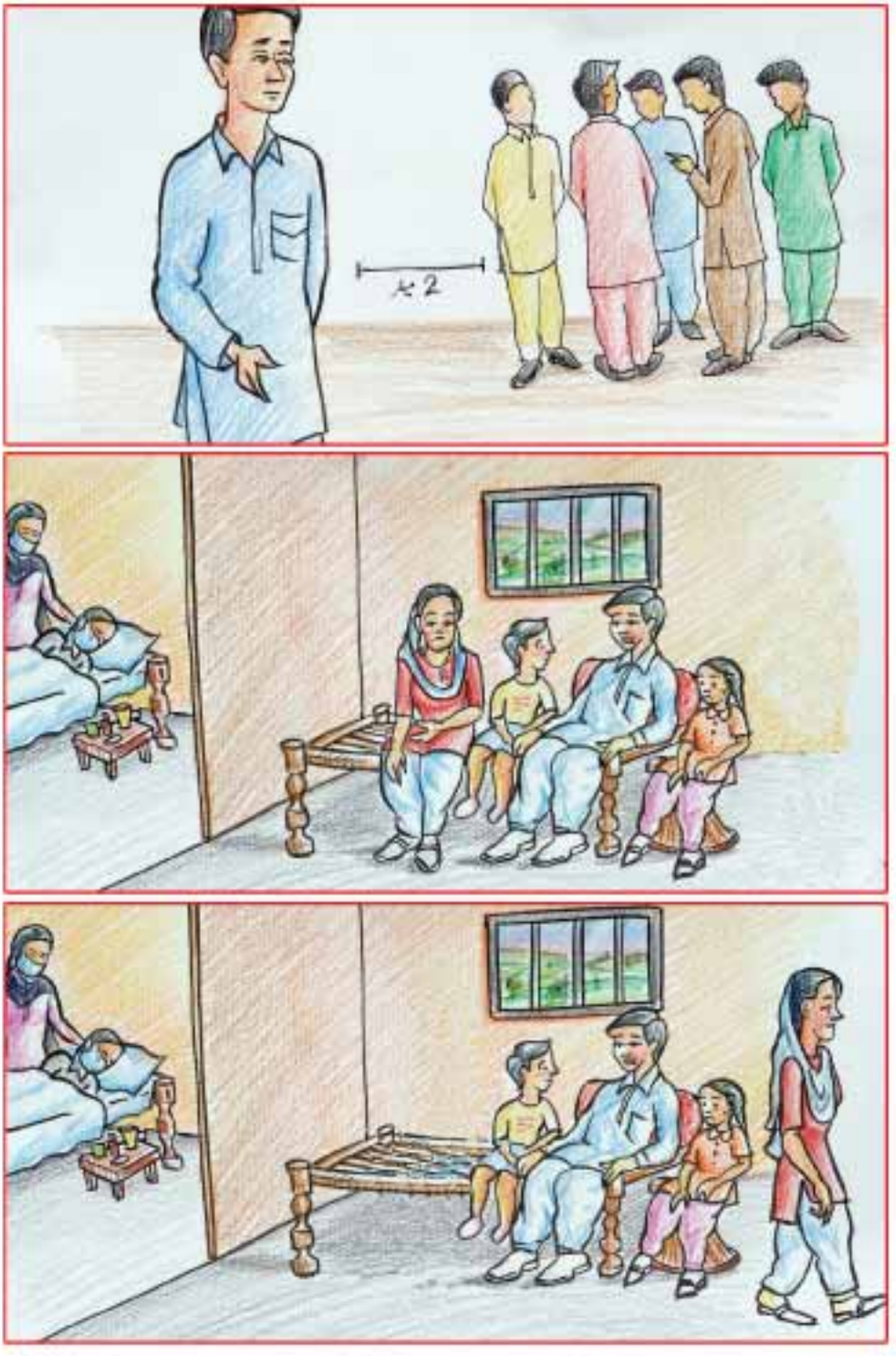
کنگھڙ ۽ نڇ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ ڍڪڻ جا ڪھڙا فائدا آھن؟

کنگھڙ ۽ نڇ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ ڍڪڻ ۾ ڪھڙيون مشڪلاتون ٿي سگھن ٿيون؟

انھن مشڪلاتن کي ختم ڪرڻ لاءِ ڇا ڪري سگھجي ٿو؟

جيڪڏھن اوھان وٽ ٽشو پيپر يا رومال موجود نہ آھي تہ پنھنجي ڪنڌ يا بغل ۾ کنگھو ۽ نڇ ڏيو!

4 جيڪڏهن اوهان بيمار هجو تہ گهر ۾ رهو



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN HEALTHCARE PREPAREDNESS

April 29, 2009

4 جيڪڏهن اوهان بيمار هجو تہ گهر ۾ رهو

ڏيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ چا ڏسي رهيا آهيو؟

اوهان جي علاقي ۾ جڏهن کا بيماري يا وبا پکڙجي تہ اوهان چا ڪندا آهيو؟

ڪجهہ ضروري ڳالهيون:

- وبائي زڪام مريضن سان ويجهي سان ملڻ ڪري پکڙجي ٿو.
- وبائي زڪام انهن هنڌن تي آساني سان پکڙجي سگهي ٿو جتي گهڻا ماڻهو هڪ ئي هنڌ گڏ ٿين ٿا جهڙوڪ بازار، اسڪول، عبادت گاهون ۽ ميڙاڪا.
- هيلٿ ورڪر علاقي جي ماڻهن کي ان ڳالهہ جي آگاهي ڏيندو تہ ڪڏهن:
  - اسڪول ۽ ڪم تي وڃڻ بجاءِ گهر ۾ رهڻ گهرجي
  - ميڙ وارن هنڌن۽ ميڙاڪن ۾ نہ وڃڻ گهرجي
  - ڪاڏي ۽ جلدي ڪم ايندڙ شين جو ذخيرو ڪيو وڃي
  - عام هنڌن تي وڃڻ شروع ڪيو وڃي
- ضرورت پوڻ تي ڪٽنب جي صرف هڪ ڀاتي کي بازار وڃڻ ڏنو وڃي.
- وڏي ڇمار جي ماڻهن، ڳورهاري عورتن ۽ پنج سالن جي گهٽ ڇمار جي ٻارن ۽ تي بي، سائي،
- ايبز جهڙين خطرناڪ بيماري ۾ ورتل ماڻهن ۾ وبائي زڪام جي بيماري وڌيڪ ٿي سگهي ٿي.
- ماڻهن کان ۽ خاص طور تي بيمار ماڻهن کان 2 ميٽرن جي فاصلي تي رهو.

سوالن جو خلاصو:

وبائي زڪام جي وبا پکڙڻ وقت گهر ۾ رهڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

وبائي زڪام جي وبا پکڙڻ وقت گهر اندر رهڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون پيش اچي سگهن ٿيون؟

انهن مشڪلاتن کي منهن ڏيڻ لاءِ چا ڪري سگهجي ٿو؟

جيڪڏهن اوهان بيمار آهيو تہ ميڙ ۽ ميڙاڪن وارن هنڌن کان پاسو ڪيو!

5 مريض جي سار سنڀال گهر ۾ صرف هڪ ڀاتي ڪري

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P
PREPAREDNESS

April 29, 2009

5 مريض جي سار سنڀال گهر ۾ صرف هڪ ڄاڻو ڪري

ڏيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

ڇا اوهان جي علائقي ۾ مريض جي سار سنڀال جي ذميواري گهر ۾ صرف هڪ ئي ڄاڻو کي ڏيڻ جي ريت آهي؟

ڪجهه ضروري ڳالهيون:

- بيمار ماڻهو جي گهر سار سنڀال ڪريو چاهيڪ ته ان ڳالهه جو خدشو آهي ته وبائي زڪام پکڙجڻ تي اسپتال وغيره سهڻي مريضن کي علاج جي سهولت فراهم نٿي ڪري سگهي.
- مريض جي سار سنڀال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڄاڻو کي ذميواري ڏيو ته جيئن ڪنب جا باقي ڄاڻين کي وبائي زڪام جي جراثيم کان محفوظ رکي سگهجي.
- بيماري کي وڌيڪ پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ مريض کي ماسڪ يا رومال پهرڻ گهرجي.
- مريض ويجهو وڃڻ وقت منهن تي ماسڪ يا رومال پهري وڃو ته جيئن اوهان جراثيم کان محفوظ رهي سگهو.
- مريض کان گهٽ ۾ گهٽ ماڻهن کي ملاقات ڪرڻ ڏني وڃي ته جيئن وبائي زڪام صحت مند ماڻهن ۾ منتقل نه ٿئي.
- مريض جي استعمال ٿيل ڪاڏي پيتي جا ٽائون ٽوال، چادرون ۽ ڪمبل وغيره گهر جا ٻيا ڄاڻو استعمال نه ڪن.
- وبائي زڪام وڌڻ جي صورت ۾ صحت مرڪز يا اسپتال سان رابطو ڪريو. شديد علامتن ۾ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف يا ڇاتي ۾ سور شامل آهي.

سوالن جو خلاصو

مريض جي سارسنڀال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڄاڻو کي ذميواري ڏيڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

مريض جي سار سنڀال لاءِ صرف هڪ ڄاڻو کي ذميواري حوالي ڪرڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون پيش اچي سگهن ٿيون؟

انهن مشڪلاتن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟

مريض جي عيادت لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ماڻهن کي اچڻ ڏيو!

6 مريض کي گهر ۾ ڪنهن ڌار جڳهه تي رکو

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P
PREPAREDNESS

April 29, 2009

6 مريض کي گهر ۾ ڪنهن ڌار جڳهه تي رکو

ڏيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ چا ڏسي رهيا آهيو؟

چا اوهان جي علائقي ۾ مريضن جي سار سنڀال لاءِ گهر ۾ ڌار هنڌ تي رکن ٿا ؟

ڪجهه ضروري ڳالهيون:

- مريض ۾ جيئن بيماري جون نشانيون ظاهر ٿين تہ کيس گهر ۾ ئي رکو. مريض کي ان وقت تائين گهر ۾ ئي رکو جيستائين هو مڪمل طور تي صحت مند نہ ٿي وڃي. بيماري وڌڻ جي صورت ۾ ڊاڪٽر کي ڏيکاريو. بيماري وڌڻ جون نشانيون ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف ۽ چاتي ۾ سور شامل آهي.
- جيڪڏهن اوهان وبائي زڪام ۾ مبتلا آهيو تہ پنهنجي گهر جي ٻين ماڻهن کي آڙي پاڙي وارن ماڻهن سان ويجهو ملڻ جهلڻ نہ رکو.
- مريض جي سار سنڀال لاءِ گهر ۾ هڪ ڌار هنڌ مخصوص ڪيو.
- گهر ۾ مريض جي سار سنڀال لاءِ صرف هڪ ئي ڀاتي کي ذميوار بڻايو.
- مريض جا استعمال ٿيل ٽانوَ ۽ ٻيون شيون ڇڳي ريت ڌوئي رکو.
- مريض کي گهر ۾ ڌار هنڌ تي رکو جيستائين هو مڪمل طور صحت‌مند نٿو ٿئي.
- مريض کي گهرجي تہ هو ٻين ماڻهن جي موجودگي ۾ پنهنجو وات ڍڪي رکي.

سوالن جو خلاصو:

مريض جي سار سنڀال لاءِ ڌار هنڌ مخصوص ڪرڻ ڇو ضروري آهي؟

مريض جي سار سنڀال لاءِ ڌار هنڌ مخصوص ڪرڻ لاءِ ڪهڙيون مشڪلاتون پيش اچي سگهن ٿيون؟

انهن مشڪلاتن کي ختم ڪرڻ ڇا ڪرڻ جي لاءِ ڇا ڪري سگهجي ٿو؟

مريض لاءِ ڌار هنڌ مخصوص ڪريو!