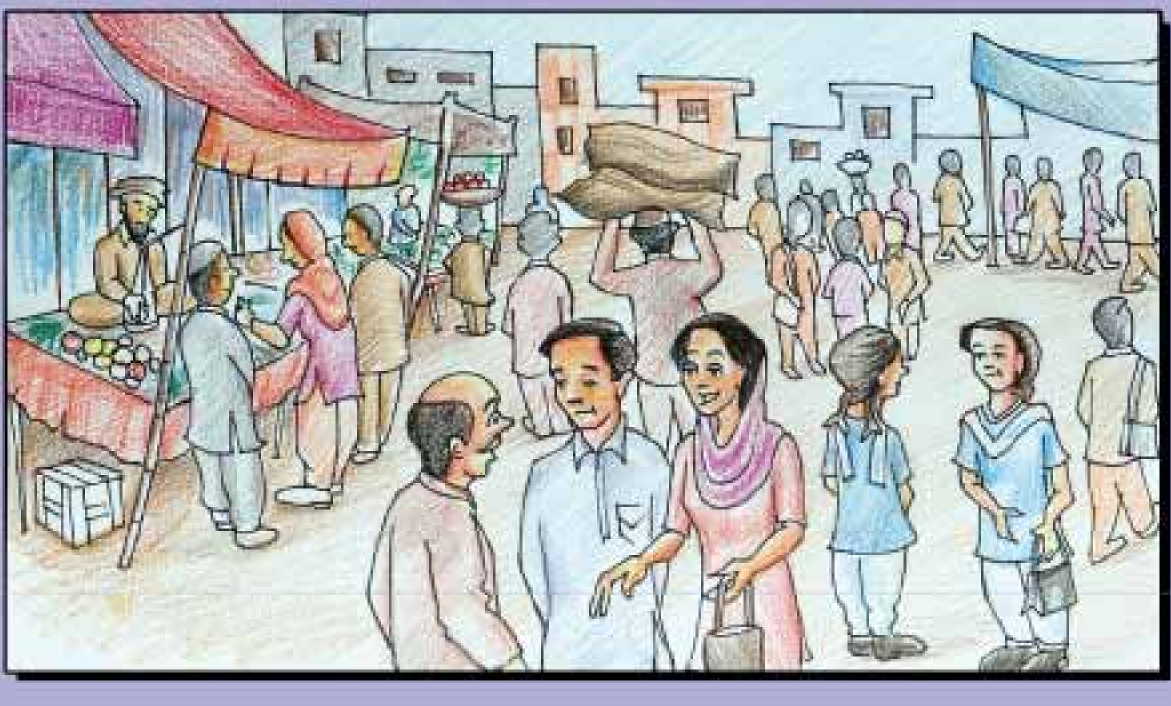
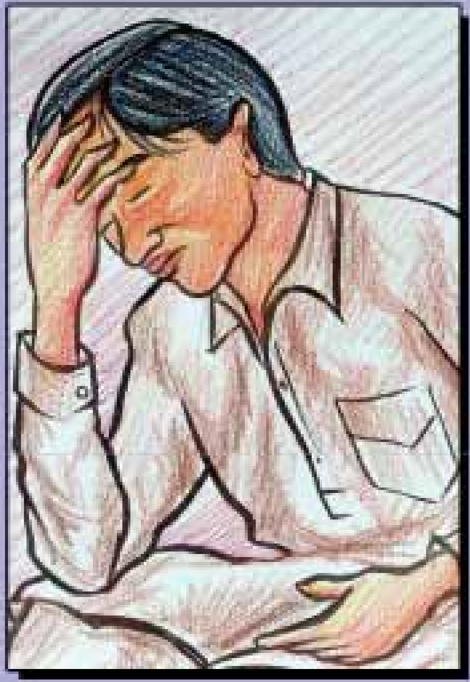
وبائي زڪام بابت ماڻهن کي
کهڙي ڄاڻ هجڻ گهرجي؟



COVER

وبائي زڪام بابت ماڻهن کي کھڙي ڄاڻ هجڻ گھرجي؟

وبائي زكام جون نشانيون



July, 2009

وبائي زڪام جون نشانيون

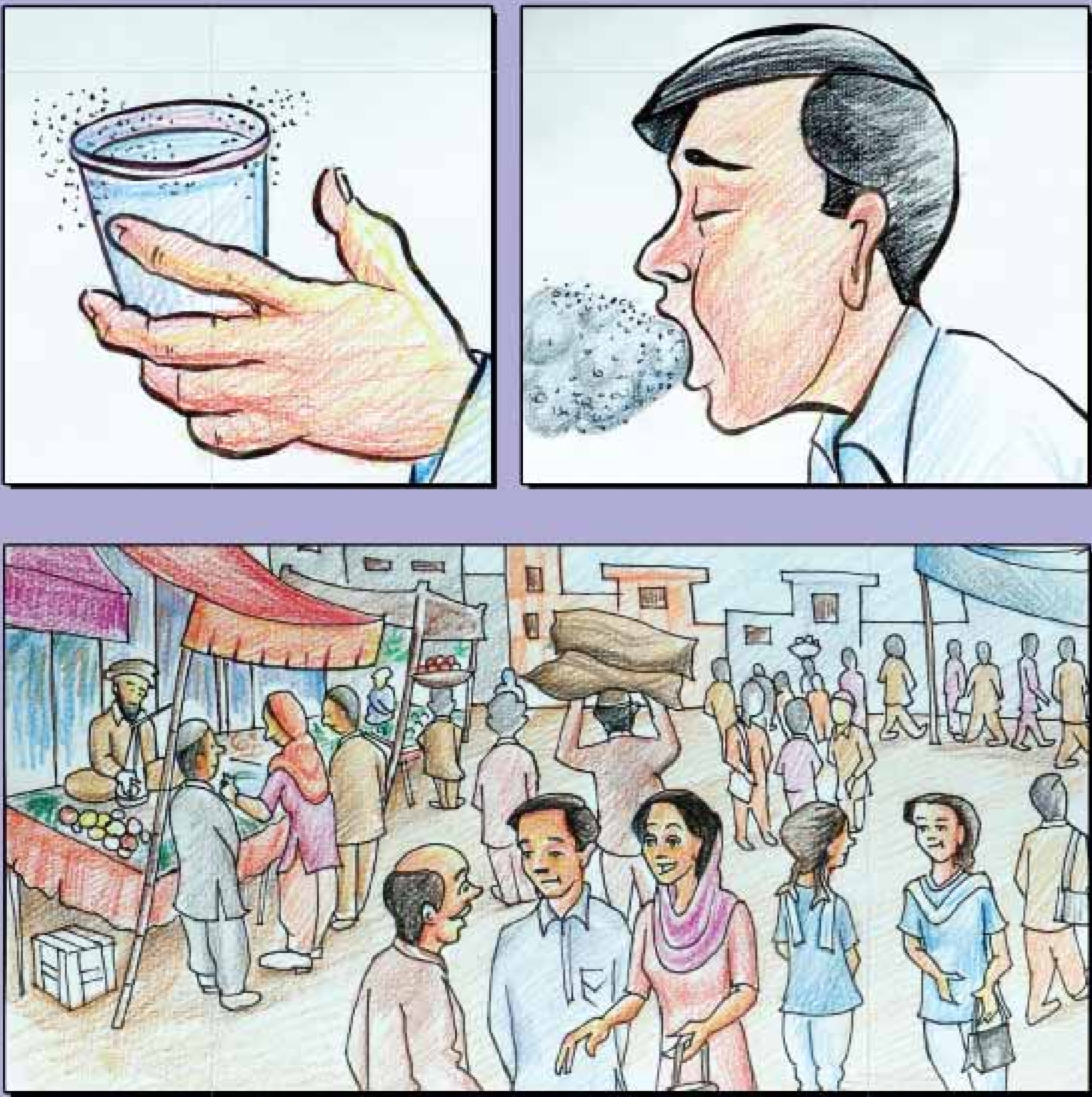
هيٺ ڄاڻايل نشانين جي صورت ۾ اوهان کي وبائي زڪام ٿي سگهي ٿو:

- ڪنگهه يا ڳلو خراب ٿيڻ
- بخار/تپ
- مٿي ۾ سور يا بدن ۾ سور
- ٿڌلڳڻ
- ٿڪاوٽ
- الٽيون يا دست اچڻ (خاص طور تي ٻارن ۾)
- نچون اچڻ يا نڪ بند ٿيڻ يا وهڻ

گهڻو ڪري مريض ۾ انهن مان ڪجهه نشانيون ظاهر ٿي سگهن ٿيون.

پر ائين بہ ممڪن آهي تہ ڪجهه مريضن ۾ اهي نشانيون ظاهر بہ نہ ٿين.

وبائي زکام کيئن پکڙي سگهي تو



وبائي زڪام ڪيئن پکڙي سگهي ٿو

وبائي زڪام انهن ذريعن سان پکڙي سگهي ٿو:

- مريض جي وات ۽ نڪ مان نڪرندڙ ڇڪ، ڪنگهڻ، ساهه کڻڻ يا ٿڪڻ سبب نڪرندڙ جراثيم مان ڀريل فضا ۾ ساهه کڻڻ سان.
- اهڙين شين جن کي مريض استعمال ڪيو هجي تن کي هٿ لڳائڻ سان.
- بازارن، اسڪولن، عبادت گاهن ۽ عام هنڌن تي ويجهي ميل ميلاپ سان.

مريض ۾ زڪام جون نشانيون ظاهر ٿيڻ کان اڳ ۾ هو بيماري پکيڙڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

هڪ بيمار ماڻهو جيڪو ڏسڻ ۾ بيمار نظر نه اچي مرض پکيڙي سگهي ٿو.

وبائي زڪام کي پکڙڻ کان ڪيئن روڪي سگھجي ٿو؟

وبائي زڪام ڪي پکڙڻ کان ڪيئن روڪي سگهجي ٿو؟

اوهان هيٺ ڏنل چار طريقا اختيار ڪري سان وبائي زڪام ڪي پکڙڻ کان روڪي سگهجي ٿا .

1. کنگهڻ ۽ ڇنڇ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ کي ٽشو پيپر يا ڪپڙي سان ڍڪجي. ڪپڙو يا ٽشو نه هجڻ جي صورت ۾ پنهنجي ٺونٺ يا بغل ۾ کنگهو ۽ ڇنڇ ڏيو.
2. گهڙي گهڙي صابڻ ۽ پاڻي سان هٿ ڌوئيندا رهو.
3. مريض کي گهر ۾ موجود صحت مند ماڻهو کان ڌار رکڻ.
4. بيمار ماڻهو کان گهٽ ۾ گهٽ ٻن ميٽرن جي فاصلي تي رهڻ.

پنهنجي هٿن کي سدائين صابڻ ۽ پاڻي سان ڌويو!

پنهنجي هٿن کي سدائين صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئو!

صابڻ ۽ پاڻي سان چڱي نموني سان ڌوئڻ سان هٿ جراثيم کان پاڪ ٿي وڃن ٿا. هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪريو:

1. هٿن کي پاڻي سا آلو ڪيو.
2. صابڻ هٿن تي مهٽيو.
3. ترين کي هڪ ٻئي سان مهٽيو.
4. پنهي هٿن جي پٺيان حصا گهڙي گهڙي مهٽيو.
5. آڱرين جي وچ وارن حصن کي چڱي ريت ڌوئو.
6. ننهن جا هيٺيان حصا ٻه ڌوئو.
7. پنهنجي ڪارائين کي ڌوئو.
8. هٿن کي پاڻي سان ڌوئو.

پنهنجي هٿن کي سدائين صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئو.

- ڪاڌو ٺاهڻ کان اڳ ۽ پوءِ
- ڪاڌو کائڻ کان اڳ ۽ پوءِ
- وبائي زڪام کان متاثر ٿيل ماڻهو جي عيادت کان اڳ ۽ پوءِ
- ڪنهن ٻه اهڙي شئي کي هٿ لڳائڻ کانپوءِ جنهن کي بيمار ماڻهو هٿ لڳايو هجي
- ڪنگهڻ ۽ نڇ يا نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ
- ڪاڪوس ڪرڻ کان اڳ ۽ پوءِ

انهن شين کي صاف ڪريو جنهن کي وبائي زڪام (انفلوانزا) کان متاثر ٿيل ماڻهو هٿ لڳايو هجي.

اهي شيون درن جا هينڊل، بجلي جا بٽڻ، ليمپ، ٽيليفون، واش بيسن، ٽيبل، بستري جون چادرون ۽ کاڌي پيتي جا ٿانوَ ٿي سگهن ٿا.

پاڻ کي ۽ ٻين کي بيمار ٿيڻ کان بچايو

پاڻ کي ۽ ٻين کي بيمار ٿيڻ کان بچايو

ڇڪ ڏيڻ يا کنگهڻ وقت پنهنجي وات ۽ نڪ کي ٽشو پيپر سان ڍڪي ڇڏيو:
جيڪڏهن اوهان وٽ ٽشو پيپر يا ڪپڙو نه آهي ته پنهنجي ٺونٺ يا ٻغل ۾ ڇڪ ڏيو ۽ کنگهو.
ماڻهن کان گهٽ ۾ گهٽ ٻن ميٽرن جو فاصلو رکو.

جيڪڏهن اوهان بيمار ماڻهو جي سار سنڀال ڪري رهيا آهيو:

- مريض لاءِ ڌار جڳهه جو بندوبست ڪريو. اها جڳهه ٻين ماڻهن کان گهٽ ۾ گهٽ ٻن ميٽرن جي فاصلي تي هجڻ گهرجي.
- گهر جي صرف هڪ ڀاتي کي مريض جو خيال رکڻ ڏيو ته جيئن ٻين ڀاتين کي بيمار ٿيڻ کان بچائي سگهجي.
- مريض جي عيادت ڪندڙن جو انگ گهٽ هجڻ گهرجي.
- جڏهن اوهان مريض جي ويجهو وڃو ته اوهان جو وات ۽ نڪ کي ماسڪ يا ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏيو.
- مريض کي سار سنڀال کان اڳ ۽ پوءِ هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئو.

جيڪڏهن اوهان بيمار ٿي پئو ته ڇا ڪندا؟

جيڪڏهن اوهان بيمار ٿي پئو ته ڇا ڪندا؟

جيڪڏهن اوهان کي وبائي زڪام (**انفلوئنزا**) جون نشانيون ظاهر ٿي رهيون هجن ته ڇا ڪندا.

- پنهنجي گهر ٽي يا اسڪول نه وڃو، رش ۽ ميڙ وارن هنڌن کان پاسو ڪيو.
- صحتمند ٿيڻ تائين هڪ الڳ ڪمري يا جڳهه ۾ آرام ڪيو ته جيئن بيماري ٻين تائين نه پکڙي .
- جڏهن اوهان ٻين ماڻهن جي ويجهو هجو ته پنهنجي وات ۽ نڪ کي ماسڪ ۽ ڪپڙي سان ڍڪي وٺو ته جيئن بيماري پکڙجڻ کان روڪي سگهجي.
- پنهنجي هٿن کي صابڻ ۽ پاڻي سان گهڙي گهڙي ڌوئيو خاص طور تي کنگهڻ ۽ ڇڪ ڏيڻ کانپوءِ.
- پاڻي وڌ کان وڌ پيو ۽ ٻين شربتن جو استعمال وڌايو ته جيئن پاڻي جي گهٽتائي جو شڪار نه ٿيو.

وبائي زڪام (انفلوانزا) جي علامتن جو علاج ڪيئن ڪيو وڃي؟

وبائي زڪام (انفلوانزا) جي علامتن جو علاج ڪيئن ڪيو وڃي؟

وبائي زڪام (انفلوانزا) جي علامتن جو علاج ڪيئن ڪيو وڃي؟

بخار   وبائي زڪام (انفلوانزا)

- مريض کي صاف، خشڪ ۽ ٻرا ڪپڙا پهرايو.
- جيڪڏهن مريض کي ٿڌ لڳي رهي هجي ته ڪمبل وجهو.
- جيڪڏهن مريض جو بدن گرم ٿي وڃي ته ڪمبل لاهي ڇڏيو.
- هر ڇهن ڪلاڪن کانپوءِ پيراسٽامول، ابوپروفن، ايسيٽاميوفن جهڙيون دوائون ڏيو.
- مريض کي نيم گرم پاڻي سان صاف ڪيو الڪوهل سان نه صاف ڪيو.

ڊي هائيڊريشن يا پاڻي جي گهٽتائي

- مريض کي مناسب مقدار ۾ کائڻ ۽ پيئڻ لاءِ ڏيو ته جيئن پاڻي جي گهٽتائي کان بچي سگهجي.
- جيڪڏهن مريض پيشاب گهٽ مقدار ۾ ڪري رهيو آهي يا گهاٽي رنگ جو ڪري رهيو آهي ته هو پاڻي جي گهٽتائي جو شڪار ٿي رهيو آهي ۽ کيس پاڻي جي ضرورت آهي.
- پاڻي جي گهٽتائي کي چڪاسڻ لاءِ ٻار جي پيٽ جي چمڙي کي دٻايو ۽ بالغ ماڻهو جي ڇاتي جي چمڙي کي دٻايو. جيڪڏهن کيس پاڻي مناسب مقدار ۾ آهي ته چمڙي جلدي پنهنجي اصل حالت ۾ واپس اچي ويندي جيڪڏهن جسم ۾ پاڻي جي گهٽتائي آهي ته چمڙي دٻايل جڳهه تي ڪجهه سيڪنڊن تائين اڀريل رهندي.
- جيڪڏهن مريض گهڻو ڪمزور هجي يا کيس پاڻي جي گهٽتائي جون علامتون ظاهر ٿي رهيون هجن ته کيس پاڻي جي مقدار پوري ڪرڻ لاءِ او آر ايس پياريو. جنهن جي استعمال جو طريقو پيڪٽ تي لکيل هوندو آهي يا گهر ۾ موجود شربتون پياريو.
- کير پيئندڙ ٻار کي ماءُ جو کير پياريندا رهو.

اسپتال ڪڏهن وجون؟

اسپتال ڪڏهن وڃون؟

اسپتال صرف ان وقت وڃو جڏهن اوهان ۾ شديد علامتون ظاهر ٿين جهڙوڪ:

- ساهه کڻڻ ۾ تڪليف
- ڇاتي ۾ سور ٿيڻ
- چپ يا چمڙي جو خشڪ ٿيڻ
- الٽي يا دست گهڻا ٿيڻ
- ننڊ مان نه جاڳڻ
- ذهني ڇڪتاڻ (جهڙوڪ گهر وارن ۽ دوست کي نه سڃاڻڻ)
- سخت ٿڏ لڳڻ يا ڏڪڻي (جيڪا قابو کان ٻاهر هجي)

سدائين اهڙي بيمارڪير پيشنڌڙ ٻار کي اسپتال وٺي وڃو ته جيڪو ٻن مهينن جي ڄمار کان ننڍو هجي ۽ کير نه پي رهيو هجي.

جيڪڏهن اوهان اهڙي علائقي ۾ رهو ٿا جتي مليريا عام هجي ته بخار ٿيڻ جي صورت ۾ جلدي ڊاڪٽر سان رابطو ڪيو.

خبرون ډیان سان پڅو

خبرون ڏيان سان پڙهو

سدائين مقامي اڳواڻن، ٽيليوزن جي نشريات يا هاٽ لائينز کي ڌيان سان پڙهو ته جيئن اوهان انهن ترڪيبن کان آگاهه رهو جيڪي اوهان کي ڪرڻ گهرجن.

معلومات هتي ـ موجود آهي.