

وبائي زڪام بابت ماڻهن کي ڪهڙي ڄاڻ هجڻ گهرجي؟

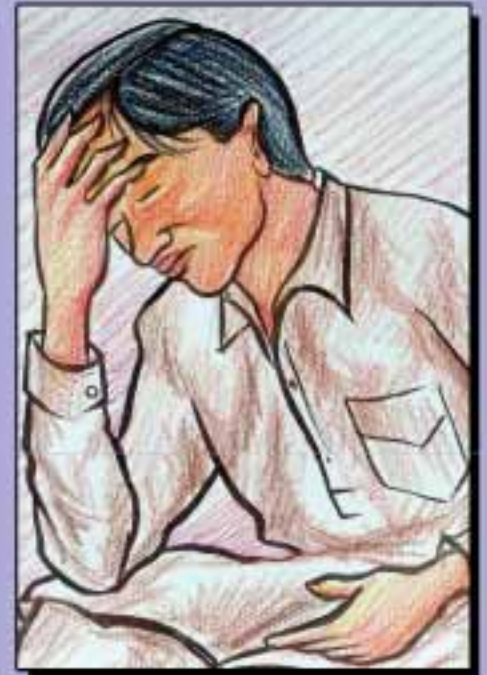


COVER

وبائي زڪار بابت ماڻهن کي ڪهڙي ڄاڻ هجڻ گهرجي؟



وبائي زڪام جون نشانيون



وبائي زڪار جون نشانيون

هيٺ ڄاڻايل نشانين جي صورت ۾ اوهان کي وبائي زڪار تي سگهي ٿو:

- ڪنگهه يا ڳلو خراب ٿيڻ
- بخار/تب
- مٿي ۾ سور يا بدن ۾ سور
- ٽڙڳڻ
- ٽڪاوت
- 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 به ممڪن آهي ته ڪجهه مريضن ۾ اهي نشانيون ظاهر به نه ٿين.

وبائي زڪار ڪيئن پکڙي سگهي ٿو



وبائي زڪار ڪيئن پکڙي سگهي ٿو

وبائي زڪار انهن ذريعن سان پکڙي سگهي ٿو:

- مريض جي وات ۽ نڪ مان نچون ڏيڻ، ڪنگهڻ، ساه کڻڻ يا ٽڪڻ سبب نڪرندڙ جراثيم مان ڀريل فضا ۾ ساه کڻڻ سان.
 - اهڙيون شيون جن کي مريض استعمال ڪيو هجي تن کي هٿ لڳائڻ سان.
 - بازارن، اسڪولن، عبادت گاهن ۽ عام هنڌن تي ويجهي ميل ميلاپ سان.
- مريض ۾ زڪار 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 زڪار کي پڪڙڻ کان ڪيئن روڪي سگهجي ٿو؟

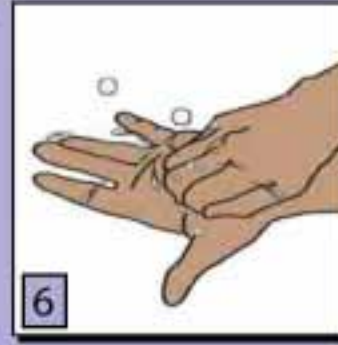
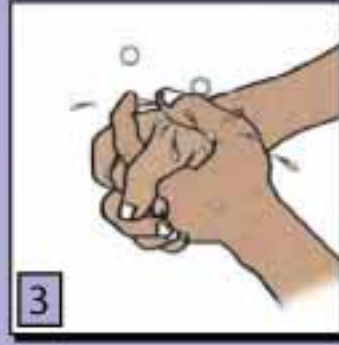


وبائي زڪار کي پڪڙڻ کان ڪيئن روڪي سگهجي ٿو؟

اوهان هيٺ ڏنل چار طريقا اختيار ڪري سان وبائي زڪار کي پڪڙڻ کان روڪي سگهجي ٿا .

1. ڪنگهن ۽ نچ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ کي تشو پيپر يا ڪپڙي سان ڍڪجي. ڪپڙو يا تشو نه هجڻ جي صورت ۾ پنهنجي نونٺ يا بغل ۾ ڪنگهو ۽ نچ ڏيو.
2. گهڙي گهڙي صابن ۽ 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 ڌويو!

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 مهنيو.
3. ترين کي هڪ ٻئي سان مهنيو.
4. پنهي هٿن جي پٺيان حصا گهڙي گهڙي مهنيو.
5. انگرين جي وچ وارن حصن کي چڱي ريت ڌويو.
6. نهن جا هيٺيان حصا به ڌويو.
7. پنهنجي ڪارائين کي ڌويو.
8. هٿن کي پاڻي سان ڌويو.

پنهنجي هٿن کي سدائين صابڻ ۽ پاڻي سان ڌويو.

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

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

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

پاڻ ڪي ۽ ٻين ڪي بيمار ٿيڻ کان بچايو



پاڻ ڪي ۽ ٻين ڪي بيمار ٿيڻ کان بچايو

نچ ڏيڻ يا ڪنگهڻ وقت پنهنجي وات ۽ نڪ ڪي تشو پيپر سان ڍڪي وٺو:
جيڪڏهن اوهان وٽ تشو پيپر يا ڪپڙو نه آهي ته پنهنجي ٺونٺ يا بغل ۾ نچ ڏيو ۽ ڪنگهو.
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 پاڻي ڪي مريض جو خيال رکڻ ڏيو ته جيئن ٻين پاڻين ڪي 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 ڪي ماس يا ڪپڙي سان ڍڪي وٺو.
- مريض ڪي سار سنڀال کان اڳ ۽ پوءِ هٿ صابن ۽ پاڻي سان ڌويو.

جيكڏهن اوھان بيمار ٿي پڻو ته ڇا ڪندا؟



جيڪڏهن اوهان بيمار ٿي پئو ته ڇا ڪندا؟

جيڪڏهن اوهان کي وبائي زڪار (انفلوانزا) جون نشانيون ظاهر ٿي رهيون هجن ته ڇا ڪندا.

- پنهنجي ڪم تي يا اسڪول نه وڃو، رش ۽ ميڙ وارن هنڌن کان پاسو ڪيو.
- صحتمند ٿيڻ تائين هڪ الڳ ڪمري يا جڳهه پر 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 صابن ۽ پاڻي سان گهڙي گهڙي ڏيو خاص طور تي کنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ کانپوءِ.
- پاڻي وڌ کان وڌ پيو ۽ ٻين شربتن جو استعمال وڌايو ته جيئن پاڻي جي گهٽتائي جو شڪار نه ٿيو.

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



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

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

بخار وبائي زڪار (انفلوانزا)

- مريض کي صاف، خشڪ ۽ ڊرا ڪپرا 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، ايسيتاميوفن جهڙيون دوائون ڏيو.
- مريض کي نير گرم پاڻي سان صاف ڪيو الڪوھل سان نه صاف ڪيو.

ڊي هائڊريشن يا پاڻي جي گهٽتائي

- مريض کي مناسب مقدار ۾ ڪاٺڻ ۽ پيئڻ لاءِ ڏيو ته جيئن پاڻي جي گهٽتائي کان بچي سگهجي.
- جيڪڏهن مريض پيشاب گهٽ مقدار ۾ ڪري رهيو آهي يا گهائي 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 چاٽي جي چمڙي کي دٻايو. جيڪڏهن کيس پاڻي مناسب مقدار ۾ آهي ته چمڙي جلدي پنهنجي اصل حالت ۾ واپس اچي ويندي جيڪڏهن جسر ۾ 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 كڏهن وڃون؟



اسپتال ڪڏهن وڃون؟

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

- ساه ڪڻڻ ۾ تڪليف
- چاتي ۾ سور ٿيڻ
- چپ يا چمڙي جو خشڪ ٿيڻ
- الٽي يا دست گهڻا ٿيڻ
- ننڊ مان نه جاڳڻ
- ذهني چڪتاڻ (جهڙوڪ گهر وارن ۽ دوست کي نه سڃاڻڻ)
- سخت تڏ لڳڻ يا ڏڪڻي (جيڪا قابو کان ٻاهر هجي)

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

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

خبرون ڌيان سان ڀٽو



خبرون ڌيان سان پڌو

سدائين مقامي اڳواڻن، ٽيليويزن جي نشريات يا هات لائينز کي ڌيان سان پڌو ته جيئن اوهان انهن ترڪيبن کان آگاهه رهو جيڪي اوهان کي ڪرڻ گهرجن.
معلومات هتي به موجود آهي.