







انهن تصويرن ۾ اوهان ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

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

كجه ضرورى كالهيون:

- هي ماڻهو موسمي زڪام جي ڪري بيمار آهن.
- عام طور تي موسمي زكام جي نشانين ۾ كنگهر، نچون نك مان پاڻي اچڻ، مٿي ۾ سور، بخار ٿكاوت ۽ بدن ۾ سور هجڻ شامل آهي. وٻائي زڪام جي صورت ۾ اهي علامتون وڌيڪ ٿي سگهن ٿيون.
 - وبائي زڪام جي وبا جي صورت ۾ موت بہ ٿي سگھي ٿي.
- وبائي زڪام جي بيماري وڏي ڄمار جي ماڻهن، ڳورهاري عورتن ۽ پنجن سالن کان گهٽ ڄمار جي بارن 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 ڳالهہ ٻولهہ جي ڪري ۽ ان کانسواءِ کنگهڻ، نڇون ڏيڻ ۽ ٿڪڻ سان بہ زکام اوہان کی ٹی سگھی ٿو.
 - اهڙيون شيون جن کي مريض استعمال ڪيو هجي انهن کي هٿ لڳائڻ سان جراثيم ڪنهن ٻئي ماڻهو ۾ منتقل ٹی سگھن ٿا.

سوالن جو خلاصو:

زكام جي وبا عام موسمي زكام جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ خطرناڪ ڪيئن ٿي سگهي ٿو؟

وبائي زڪام جو پکڙڻ وڌيڪ خطرناڪ بيماري جو سبب بڻجي سگهي ٿو جنهن سان موت بہ تی سگھی ٹی



2 پنهنجا هٿ ڌويو















انهن تصويرن ۾ اوهان ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

اوهان هٿ ڪڏهن ڌوڻيندا آهيو؟

اوهان پنهنجي هٿ ڪيئن ڌوئيندا آهيو؟

كجه ضروري كالهيون:

- صابح ۽ پاڻي سان هٿ ڏوئڻ سان اوهان جا هٿ موسمي زڪام ۽ وبائي زڪام جو سبب بڻجندڙ جراثيم کان پاڪ ٿي ويندا آهي. هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ڏوئڻ گهرجن.
 - جيكڏهن صابخ استعمال نه كندئو ته اوهان جا هٿ جراثيم كان پاك نه تي سگهندا.
 - هيٽ ڄاڻايل ڪر ڪرڻ وقت هٿ صابخ ۽ ڀاڻي سان ڌوڻڻ گهرجن.
 - کاڌو پچائڻ کان اڳ ۽ پوءِ
 - کاڌو کائڻ کان اڳ ۽ يوءِ
 - نچ ڏيڻ, کنگهڻ يا نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ
 - مریض کی ہٹ لڳائڻ کان اڳ ۽ پوءِ

سوالن جو خلاصو:

صابح ۽ ياڻي سان هٿ ڌوئڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

مئى ڄاڻايل ڪر ڪندي صابح ۽ پاڻي سان گڏ هٿ ڌوئڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون ٿي سگهن ٿيون؟

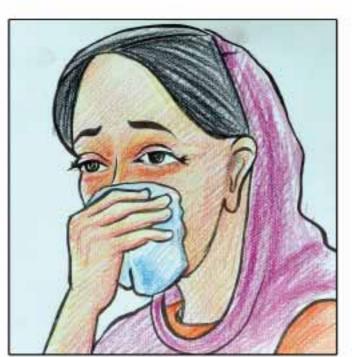
انهن مشڪلاتن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟

متى ڄاڻايل كر كندي پنهنجا هٿ صابح ۽ پاڻي سان ضرور ڌويو

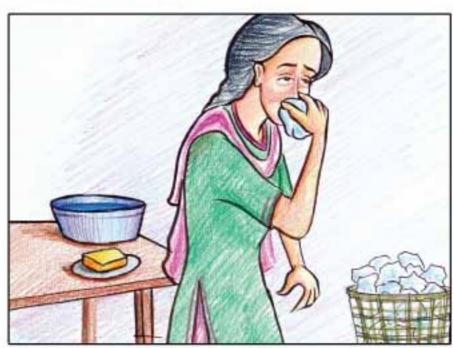




3 کنگھڻ يا نچ ڏيڻ وقت پنھنجو وات ۽ نڪ ڍڪيو









اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو ؟

ڇا اوهان جي علائقي ۾ کنگهڻ يا نڇ ڏيڻ وقت ماڻهو پنهنجا وات ۽ نڪ ڍڪين ٿا؟ جڏهن اوهان کنگهو ٿا يا نچ ڏيو ٿا تہ اوهان پنهنجو وات ۽ نڪ ڍڪو ٿا ؟

كجه ضروري كالهيون:

- جڏهن ماڻهو کنگهن يا نڇ ڏين ٿا تہ جراثيم هوا ۾ پکڙجي وڃن ٿا .
- مير واري جڳهن تي ٽڪڻ کان ياسو ڪيو جڳه جڳه ٽڪڻ سان جراثيم پکڙن ٿا.
- وبائي زڪام کي پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ پنهنجو وات ۽ نڪ تشو پيپر يا رومال سان ڍڪي وٺو.
 - تشو پیپر یا رومال موجود نہ ہجڻ جي صورت ۾ پنهنجي ٺونٺ يا بغل ۾ کنگهو يا نچ ڏيو.

وبائي زكام كى يكڙڻ كان روڪڻ لاءِ :

- استعمال ٿيل ٽشو پيپر ڪچري جي ٽوڪري ۾ وجهي ڇڏيو
 - پنھنجی رومال کی روزانو صابح ۽ پاڻي سان ڌويو
- كنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ كانپوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ ڀاڻي سان ڌوئي وٺو

سوال جو خلاصو:

كنگهڻ ۽ نڇ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ ڍڪڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

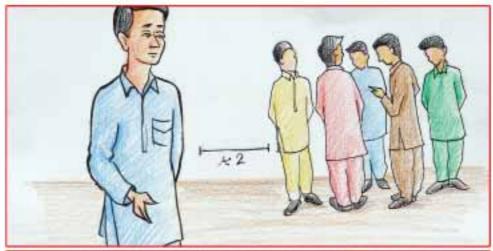
كنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ ڍڪڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون ٿي سگهن ٿيون؟

انهن مشڪلاتن کي ختم ڪرڻ لاءِ ڇا ڪري سگهجي ٿو؟

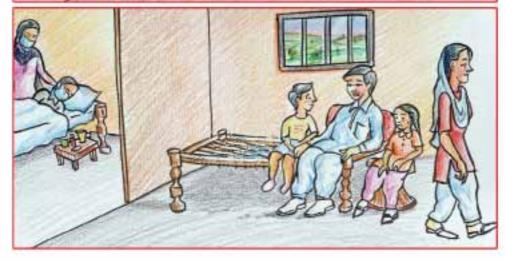
جيڪڏهن اوهان وٽ ٽشو پيپر يا رومال موجود نہ آهي تہ پنهنجي ٺونٽ يا بغل ۾ کنگهو ۽ نڇ















اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

اوهان جي علائقي ۾ جڏهن ڪا بيماري يا وبا پکڙجي ته اوهان ڇا ڪندا آهيو؟

كجهم ضروري گالهيون:

- وبائي زكام مريضن سان ويجهى سان ملڻ ڪري پکڙجي ٿو.
- وبائی زکام انهن هنڌن تي آساني سان پکڙجي سگهي ٿو جتي گهڻا ماڻهو
- هڪ ئي هنڌ گڏ ٿين ٿا جهڙوڪ باز ار. اسڪول، عبادت گاهون ۽ ميڙاڪا.
- هيلت وركر علائقي جي ماڻهن كي ان ڳالهہ جي آگاهي ڏيندو تہ ڪڏهن:
 - اسکول ۽ ڪر تي وڃڻ ٻجاءِ گهر ۾ رهڻ گهرجي
 - ميڙ وارن هنڏنءِ ميڙاڪن ۾ نہ وڃڻ گهرجي
 - کاڌي ۽ جلدي ڪر 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 ڄمار جي ماڻهن، ڳورهاري عورتن ۽ پنج سالن جي گهٽ ڄمار جي ٻارن ۽ ٽي بي، سائي،
- ايڊڙ جهڙين خطرناڪ بيماري ۾ ورتل ماڻهن ۾ وبائي زڪام جي بيماري وڌيڪ ٿي سگهي ٿي.
 - ماثهن کان ۽ خاص طور تي بيمار ماڻهن کان 2 ميٽرن جي فاصلي تي رهو.

سوالن جو خلاصو:

وبائي زكام جي وبا يكون وقت گهر ۾ رهن جا كهوا فائدا آهن؟

وبائي زڪام جي وبا پکڙڻ وقت گهر اندر رهڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون پيش اچي سگهن ٿيون؟ انهن مشڪلاتن کي منهن ڏيڻ لاءِ ڇا ڪري سگهجي ٿو؟

جيكڏهن اوهان بيمار آهيو تہ ميڙ ۽ ميڙاكن وارن هنڌن كان ياسو كيو!











مریض جی سار سنیال گهر پر صرف هک پاتی کری

ذيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

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

كجه ضرورى كالهيون:

- بيمار ماثهو جي گهر سار سنيال ڪريو چاڪاڻ ته ان ڳالهه جو خدشو آهي ته وبائي زڪام پکڙجڻ تي اسپتال وغيره سيني مريضن كي علاج جي سهولت فراهر نثي كري سگهي.
 - مريض جي سار سنڀال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڀاڻي کي ذميواري ڏيو تہ جيئن ڪٽنب جا باقي ڀاڻين کي وبائي زكام جي جراثيم كان محفوظ ركي سگهجي.
 - بیماری کی و ڈیک پکڑجؤ کان روکؤ لاءِ مریض کی ماسک یا رومال پهرؤ گهرجی.
- مريض ويجهو وڃڻ وقت منهن تي ماسڪ يا رومال پهري وٺو تہ جيئن اوهان جراثيمر کان محفوظ رهي سگهو.
- مريض کان گهٽ ۾ گهٽ ماڻهن کي ملاقات ڪرڻ ڏني وڃي تہ جيئن وبائي زڪام صحت مند ماڻهن ۾ منتقل نہ ٿئي.
 - مريض جي استعمال ٿيل کاڌي پيتي جا ٿانو، ٽوال، چادرون ۽ ڪمبل وغيره گهر جا ٻيا ڀاتي استعمال نہ ڪن.
 - وبائي زكام وڌڻ جي صورت ۾ صحت مركز يا اسپتال سان رابطو ڪريو. شديد علامتن ۾ ساھ كڻڻ ۾ تڪليف يا ڇاتي ۾ سور شامل آهي.

سوالن جو خلاصو

مريض جي سارسنيال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڀاڻي کي ذميواري ڏيڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

مريض جي سار سنڀال لاءِ صرف هڪ ڀاتي کي ذميواري حوالي ڪرڻ ۾ ڪهڙيون مشڪلاتون پيش اچيسگهن ٿيون؟ انهن مشڪلاتن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟

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









اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

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

كجه ضروري گالهيون:

- مریض ۾ جيئن ٻيماري جون نشانيون ظاهر ٿين تہ کيس گهر ۾ ئي رکو. مريض کي ان وقت تائين گهر ۾ ئي رکو جيستائين هو مڪمل طور تي صحت مند نه ٿي وڃي. بيماري وڏڻ جي صورت ۾ داڪٽر کي ڏيکاريو. ٻيماري وڌڻ جون نشانيون ساھ کڻڻ ۾ تڪليف ۽ ڇاتي ۾ سور شامل آھي.
- جيكڏهن اوهان وبائي زكام ۾ مبتلا آهيو تہ پنهنجي گهر جي ٻين ڀاتين كي آڙي ڀاڙي 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 ٿانؤ ۽ ٻيون شيون چڱي ريت ڌوئي رکو.
 - مريض كي گهر ۾ ڌار هنڌ تي ركو جيستائين هو مڪمل طور صحت مند نٿو ٿئي.
 - مريض کي گهرجي تہ هو ٻين ماڻهن جي موجودگي ۾ پنهنجو وات ڍڪي رکي.

سوالن جو خلاصو:

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

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

انهن مشكلاتن كي ختر كرڻ ڇا كرڻ جي لاءِ ڇا كري سگهجي ٿو؟

مريض لاءِ ڌار هنڌ مخصوص ڪريو!



