

وبائي زڪام بابت معلومات

1



1 وبائي زڪار بابت معلومات

ڌيان طلب سوال:

انهن تصويرن ۾ اوهان ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

ڇا ان قسم جون علامتون اوهان جي ڪٽنب يا علائقي جي ماڻهن ۾ ڏٺيو ويو آهي؟

ڪجهه ضروري ڳالهون:

- هي ماڻهو موسمي زڪار جي ڪري بيمار آهن.
- عام طور تي موسمي زڪار جي نشانين ۾ ڪنگهه، نچون نڪ مان پاڻي اچڻ، مٿي ۾ سور، بخار ٽڪاوت ۽ بدن ۾ سور هجڻ شامل آهي. وبائي زڪار جي صورت ۾ اهي علامتون وڌيڪ ٿي سگهن ٿيون.
- وبائي زڪار جي وبا جي صورت ۾ موت به ٿي سگهي ٿي.
- وبائي زڪار 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 ٻولڻ جي ڪري ۽ ان کانسواءِ ڪنگهه، نچون ڏيڻ ۽ ٽڪڻ سان به زڪار اوهان کي ٿي سگهي ٿو.
- اهڙيون شيون جن کي مريض استعمال ڪيو هجي انهن کي هٿ لڳائڻ سان جراثيم ڪنهن به ماڻهو ۾ منتقل ٿي سگهن ٿا.

سوالن جو خلاصو:

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

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

پنهنجا هت ڌويو 2



2 پنهنجا هت ڌويو

ڌيان طلب سوال:

انهن تصويرن ۾ اوهان ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

اوهان هت ڪڏهن ڌوئيندا آهيو؟

اوهان پنهنجي هت ڪيئن ڌوئيندا آهيو؟

ڪجهه ضروري ڳالهيون:

- صابن ۽ پاڻي سان هت ڌوئڻ سان اوهان جا هت موسمي زڪام ۽ وبائي زڪام جو سبب بڻجندي ڄاڻايل ڄاڻايل کان پاڪ ٿي ويندا آهي. هت صابن ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.
- جيڪڏهن صابن استعمال نه ڪندو ته اوهان جا هت ڄاڻايل ڄاڻايل کان پاڪ نه ٿي سگهندا.
- هيٺ ڄاڻايل ڪم ڪرڻ وقت هت صابن ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.
 - کاڌو پچائڻ کان اڳ ۽ پوءِ
 - کاڌو کائڻ کان اڳ ۽ پوءِ
 - نچ ڏيڻ، کنگهڻ يا نڪ صاف ڪرڻ کانپوءِ
 - مريض کي هت لڳائڻ کان اڳ ۽ پوءِ

سوالن جو خلاصو:

صابن ۽ پاڻي سان هت ڌوئڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

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

انهن مشڪلاتن جو ڪهڙو حل ٿي سگهي ٿو؟

مٿي ڄاڻايل ڪم ڪندي پنهنجا هت صابن ۽ پاڻي سان ضرور ڌويو

کنگھٹ یا نیچ ڈیٹ وقت پنهنجو وات ۽ نڪ ڏکيو

3



ڪنگهڻ يا نچ ڏيڻ وقت پنهنجو وات ۽ نڪ ڍڪيو

3

ڌيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

ڇا اوهان جي علائقي ۾ ڪنگهڻ يا نچ ڏيڻ وقت ماڻهو پنهنجا وات ۽ نڪ ڍڪين ٿا؟

جڏهن اوهان ڪنگهڻ ٿا يا نچ ڏيو ٿا ته اوهان پنهنجو وات ۽ نڪ ڍڪو ٿا؟

ڪجهه ضروري ڳالهون:

- جڏهن ماڻهو ڪنگهڻ يا نچ ڏين ٿا ته جراثيم هوا ۾ پکڙجي وڃن ٿا.
- ميڙ واري جڳهن تي ٽڪڻ کان پاسو ڪيو جڳهه جڳهه ٽڪڻ سان جراثيم پکڙن ٿا.
- وبائي زڪارم کي پکڙجڻ کان روڪڻ لاءِ پنهنجو وات ۽ نڪ تشو پيپر يا رومال سان ڍڪي وٺو.
- تشو پيپر يا رومال موجود نه هجڻ جي صورت ۾ پنهنجي نونٽ يا بغل ۾ ڪنگهڻ يا نچ ڏيو.

وبائي زڪارم کي پکڙڻ کان روڪڻ لاءِ:

- استعمال ٿيل تشو پيپر ڪچري جي ٽوڪري ۾ وجهي ڇڏيو.
- پنهنجي رومال کي روزانو صابن ۽ پاڻي سان ڌويو.
- ڪنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ کانپوءِ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان ڌوئي وٺو.

سوال جو خلاصو:

ڪنگهڻ ۽ نچ ڏيڻ وقت وات ۽ نڪ ڍڪڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

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

انهن مشڪلاتن کي ختم ڪرڻ لاءِ ڇا ڪري سگهجي ٿو؟

جيڪڏهن اوهان وات تشو پيپر يا رومال موجود نه آهي ته پنهنجي نونٽ يا بغل ۾ ڪنگهڻ ۽ نچ ڏيو!

جیکڈھن اوہان بیمار ہجو تہ گھر یر رھو

4



جيڪڏهن اوهان بيمار هجو ته گهر ۾ رهو

4

ڌيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟
اوهان جي علائقي ۾ جڏهن ڪا بيماري يا وبا پکڙجي ته اوهان ڇا ڪندا آهيو؟

ڪجهه ضروري ڳالهون:

- 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 علائقي جي ماڻهن کي ان ڳالهه جي آگاهي ڏيندو ته ڪڏهن:
 - اسڪول ۽ ڪم تي وڃڻ بجاءِ گهر ۾ رهڻ گهرجي
 - ميڙ وارن هنڌن ۽ ميڙاڪن ۾ نه وڃڻ گهرجي
 - کاڌي ۽ جلدي ڪم ايندڙ شين جو ذخيرو ڪيو وڃي
 - عام هنڌن تي وڃڻ شروع ڪيو وڃي
- ضرورت پوڻ تي ڪٽنب جي صرف هڪ پاتي کي بازار وڃڻ ڏنو وڃي.
- وڏي ڄمار جي ماڻهن، ڳورهاري عورتن ۽ پنج سالن جي گهٽ ڄمار جي ٻارن ۽ ٽي ٻي، ساٿي،
- ايڊز 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 ڇا ڪري سگهجي ٿو؟

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

مريض جي سار سنڀال گهر ۾ صرف هڪ ڀاتي ڪري

5



مريض جي سار سنڀال گهر ۾ صرف هڪ ڀاتي ڪري

5

ڏيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

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

ڪجهه ضروري ڳالهون:

- بيمار ماڻهو جي گهر سار سنڀال ڪريو ڇاڪاڻ ته ان ڳالهه جو خدشو آهي ته وبائي زڪار پکڙجڻ تي اسپتال وغيره سڀني مريضن کي علاج جي سهولت فراهم نٿي ڪري سگهي.
- مريض جي سار سنڀال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڀاتي کي ذميواري ڏيو ته جيئن ڪٽنب جا ڀاتي ڀاتين کي وبائي زڪار 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 پھري وٺو ته جيئن اوهان جراثيم کان محفوظ رهي سگهو.
- مريض کان گهٽ ۾ گهٽ ماڻهن کي ملاقات ڪرڻ ڏني وڃي ته جيئن وبائي زڪار صحت مند ماڻهن ۾ منتقل نه ٿئي.
- مريض جي استعمال ٿيل کاڌي پيئي جا ٿانو، ٽوال، چادرون ۽ ڪمبل وغيره گهر جا ٻيا ڀاتي استعمال نه ڪن.
- وبائي زڪار وڌڻ جي صورت ۾ صحت مرڪز يا اسپتال سان رابطو ڪريو. شديد علامتن ۾ ساھ کڻڻ ۾ تڪليف يا ڇاتي ۾ سور شامل آهي.

سوالن جو خلاصو:

مريض جي سار سنڀال لاءِ گهر جي صرف هڪ ڀاتي کي ذميواري ڏيڻ جا ڪهڙا فائدا آهن؟

مريض جي سار سنڀال لاءِ صرف هڪ ڀاتي 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 كي گھر ۾ ڪنهن ڌار جڳهه تي رکو



6 مريض کي گهر ۾ کنهن ڌار جڳهه تي رکو

ڌيان طلب سوال:

اوهان انهن تصويرن ۾ ڇا ڏسي رهيا آهيو؟

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

ڪجهه ضروري ڳالهون:

- مريض ۾ جيئن بيماري جون نشانيون ظاهر ٿين ته کيس گهر ۾ ئي رکو. مريض کي ان وقت تائين گهر ۾ ئي رکو جيستائين هو مڪمل طور تي صحت مند نه ٿي وڃي. بيماري وڌڻ جي صورت ۾ ڊاڪٽر کي ڏيکاريو. بيماري وڌڻ جون نشانيون ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ ڇاتي ۾ سور شامل آهي.
- جيڪڏهن اوهان وبائي زڪار ۾ مبتلا آهيو ته پنهنجي گهر جي ٻين ڀاتي کي آڙي پاڙي وارن ماڻهن سان ويجهو ملڻ جهڙو نه 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 ٿانو ۽ ٻيون شيون چڱي ريت ڌوئي رکو.
- مريض کي گهر ۾ ڌار هنڌ تي رکو جيستائين هو مڪمل طور صحت مند نه ٿي.
- مريض کي گهرجي ته 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!