

وبائی زکام کے بارے میں معلومات

1



وبائی زکام کے بارے میں معلومات

1

غور طلب سوالات:

ان تصویروں میں آپ کیا دیکھ رہے ہیں؟
کیا اس طرح کی علامات آپ کے خاندان یا علاقے کے لوگوں میں پائی جاتی ہے؟

کچھ ضروری باتیں:

- یہ لوگ موسمی زکام کی وجہ سے بیمار ہیں۔
- عام طور پر موسمی زکام کی علامات میں کھانسی، چھینکے، ناک کا بہنا، سر درد، بخار، تھکاوٹ اور جسم میں درد کا ہونا شامل ہیں، وبائی زکام کی صورت میں یہ علامات زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔
- وبائی زکام کی وبا کی صورت میں بیماری میں شدت اور موت بھی ہو سکتی ہے۔
- وبائی زکام کی بیماری بڑی عمر کے افراد، حاملہ خواتین اور 5 سال سے کم عمر کے بچوں کیلئے خاص طور پر خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ ان افراد میں بیماری کے خلاف مدافعت کم ہوتی ہے۔
- مریض کے ساتھ قریبی رابطے اور خاص طور سے بات چیت کی وجہ سے اور اس کے علاوہ اس کے کھانسنے، چھینکنے اور تھوکنے سے بھی انفلونزا آپ کو ہو سکتا ہے۔
- ایسی چیزیں جن کو مریض نے استعمال کیا ہو، ان کو ہاتھ لگانے سے جراثیم کسی دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

خلاصہ سوالات:

انفلونزا کی وبا عام موسمی انفلونزا کی نسبت زیادہ خطرناک کیسے ہو سکتی ہے؟

وبائی زکام کا پھیلنا زیادہ خطرناک بیماری کا سبب بن سکتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

اپنے ہاتھ دھوئیں 2



2 اپنے ہاتھ دھوئیں

غور طلب سوالات:

ان تصویروں میں آپ کیا دیکھ رہے ہیں؟

آپ اپنے ہاتھ کب دھوتے ہیں؟

آپ اپنے ہاتھ کیسے دھوتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- صابن اور پانی کے ساتھ ہاتھ دھونے سے آپ کے ہاتھ کو بیماری زکام اور بائی زکام کا سبب بننے والے جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں۔
- ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ دھونے چاہئیں۔
- اگر آپ صابن استعمال نہیں کریں گے تو آپ کے ہاتھ جراثیم سے پاک نہیں ہو سکیں گے۔
- مندرجہ ذیل کام کرتے ہوئے ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ دھونے چاہئیں:
 - کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں
 - کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں
 - چھینکنے، کھانسنے یا ناک صاف کرنے کے بعد میں
 - مریض کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور بعد میں

خلاصہ سوالات:

صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے کیا فوائد ہیں؟

مندرجہ بالا کام کرتے ہوئے صابن اور پانی کے ساتھ ہاتھ دھونے میں کیا مشکلات ہو سکتی ہیں؟

ان مشکلات کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

مندرجہ بالا کام کرتے ہوئے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے ضرور دھوئیں۔

کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں

3



کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے میں کھانستے یا چھینکتے وقت لوگ اپنا منہ اور ناک ڈھانپتے ہیں؟
- جب آپ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو کیا آپ اپنا منہ اور ناک ڈھانپتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- جب لوگ کھانستے یا چھینکتے ہیں تو جراثیم ہوا میں پھیل جاتے ہیں۔
- اہم والی جگہوں پر تھوکے سے پرہیز کیجیے۔ جگہ جگہ تھوکے سے جراثیم پھیلنے ہیں۔
- وہائی زکام کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے اپنا منہ اور ناک نشو پھیر یا رومال سے ڈھانپ لیں۔
- نشو پھیر یا رومال دستیاب نہ ہونے کی صورت میں اپنی کہنی یا بغل میں کھائیں اور چھینکیں۔

وہائی زکام کو پھیلنے سے روکنے کیلئے:

- استعمال شدہ نشو پھیر کوڑے کی ٹوکری میں ڈال دیجیے۔
- اپنے رومال کو روزانہ صابن اور پانی سے دھویے۔
- کھانسنے اور چھینکنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھویجیے۔

خلاصہ سوالات:

- کھانسنے اور چھینکنے کے وقت منہ اور ناک ڈھانپنے کے کیا فوائد ہیں؟
- کھانسنے اور چھینکنے کے وقت منہ اور ناک ڈھانپنے میں کیا مشکلات ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ کے پاس نشو پھیر یا رومال موجود نہیں ہے تو اپنی کہنی یا بغل میں کھائیں اور چھینکیں۔

اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہیں

4



اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہیں

4

غور طلب سوالات:

آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
آپ کے علاقے میں جب کبھی بیماری کی وبا پھیلتی ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- وہابی زکام ہر بیض کے ساتھ قرچی میٹل جوں سے پھیلتا ہے۔
- وہابی زکام ان مقامات پر آسانی سے پھیل سکتا ہے جہاں بہت سے لوگ ایک ہی جگہ اکٹھے ہوں جیسے بازار، سکول، عبادت گاہیں اور اجتماعات
- ہیلتھ ورکر علاقے کے افراد کو اس امر کی اطلاع دے گا کہ کب:
 - سکول اور کام پر جانے کی بجائے گھر پر ٹھہرا جائے
 - ہجوم والی جگہوں اور اجتماعات میں نہ جایا جائے
 - خوراک اور ایمر جنسی میں کام آنے والی اشیاء کا ذخیرہ کر لیا جائے
 - پبلک مقامات پر جانا شروع کر دیا جائے۔
- ضرورت پڑنے پر گھر کے صرف ایک فرد کو بازار جانے دیا جائے۔
- بڑی عمر کے افراد، حاملہ خواتین اور 5 سال سے کم عمر کے بچے اور نئی بنی، مہیا ٹائٹس، ایڈز جیسی سنگین بیماریوں کے شکار افراد میں وہابی زکام کی بیماری زیادہ شدید ہو سکتی ہے۔
- لوگوں سے اور بالخصوص بیمار افراد سے 2 میٹر کے فاصلے پر ہیں۔

خلاصہ سوالات:

- وہابی زکام کی وبا پھونسنے کے دوران گھر میں رہنے کے کیا فوائد ہیں؟
- وہابی زکام کی وبا پھونسنے کے دوران گھر میں رہنے میں کیا مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ بیمار ہیں تو ہجوم والی جگہوں اور اجتماعات سے دور رہیں!

مریض کی دیکھ بھال گھر کا صرف ایک فرد کرے

5



مریض کی دیکھ بھال گھر کا صرف ایک فرد کرے

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے میں مریض کی دیکھ بھال کی ذمہ داری گھر میں صرف ایک ہی فرد کو دینے کا رواج ہے؟

کچھ ضروری باتیں:

- بیمار فرد کی گھر میں دیکھ بھال کریں کیونکہ اس بات کا امکان ہے کہ وہ اپنی زکام کی دوا پھونسنے پر ہسپتال وغیرہ سب مریضوں کو طمانجی کی سہولیات فراہم نہ کر سکیں۔
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر کے صرف ایک فرد کو نامزد کریں تاکہ خاندان کے باقی لوگوں کو وہ اپنی زکام کے جراثیم سے محفوظ رکھا جاسکے۔
- بیماری کے مزید پھیلاؤ کو روکنے کیلئے مریض کو ماسک یا روٹاں پہنانا چاہیے۔
- مریض کے قریب جاتے وقت منہ پر ماسک یا روٹاں پہن لیں تاکہ آپ جراثیم سے محفوظ رہ سکیں۔
- مریض کے پاس کم از کم ملاقات کرنے والے افراد کو جانے دیں تاکہ انھوں نے ازراحت متاثر افراد میں منتقل نہ ہو۔
- مریض کے استعمال شدہ کھانے پینے کے برتن، تولیے، چادریں، اور کپڑے وغیرہ گھر کے دیگر افراد استعمال نہ کریں۔
- وہ اپنی زکام شدہ ہونے کی صورت میں مرکز صحت یا ہسپتال سے رجوع کریں۔ شدید علامات میں سانس لینے میں دشواری یا سینے میں درد شامل ہیں۔

خلاصہ سوالات:

- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر کے صرف ایک فرد کو نامزد کرنے کے کیا فوائد ہیں؟
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے صرف ایک فرد کو ذمہ داری سونپنے میں کیا مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں؟
- ان مشکلات کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

مریض کی عیادت کیلئے کم از کم افراد کو آنے دیں!

مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں

6



6 مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں

غور طلب سوالات:

- آپ ان تصویروں میں کیا دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ کے علاقے کے لوگ مریض کو دیکھ بھال کیلئے گھر میں الگ جگہ پر رکھتے ہیں؟

کچھ ضروری باتیں:

- مریض میں جوں ہی بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوں تو اسے گھر میں ہی رکھیں۔ مریض کو اس وقت تک گھر ہی رکھیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائے۔ بیماری کی شدت میں ڈاکٹر کو دکھائیں۔ شدت کی علامات میں سانس لینے میں دشواری اور سینے کا درد شامل ہیں۔
- اگر آپ وہائی زکام میں مبتلا ہیں تو اپنے گھر کے دیگر افراد اور گرد و نواح کے افراد سے قریبی میل جول نہ رکھیں۔
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے گھر میں ایک علیحدہ جگہ مخصوص کریں۔
- گھر میں مریض کی دیکھ بھال کیلئے صرف ایک ہی فرد کو مدد دیتا نہیں۔
- مریض کے استعمال شدہ برتن اور دیگر اشیاء کو اچھی طرح دھو کر رکھیں۔
- مریض کو گھر میں الگ جگہ پر رکھیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائے۔
- مریض کو چاہیے کہ وہ دیگر افراد کی موجودگی میں اپنا منہ اور ناک ڈھانپ کر رکھے۔

خلاصہ سوالات:

- مریض کی دیکھ بھال کیلئے علیحدہ جگہ مخصوص کرنا کیوں ضروری ہے؟
- مریض کی دیکھ بھال کیلئے علیحدہ جگہ مخصوص کرنے میں کیا مشکلات پیش آسکتی ہیں؟
- ان مشکلات کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟

مریض کے لیے الگ جگہ مخصوص کریں!