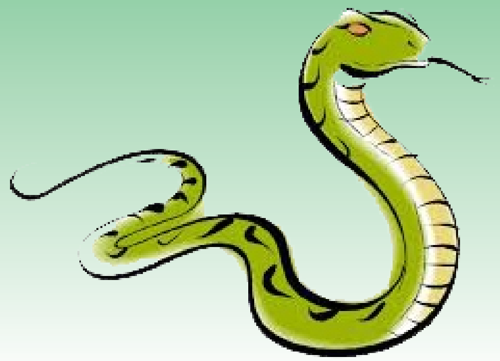
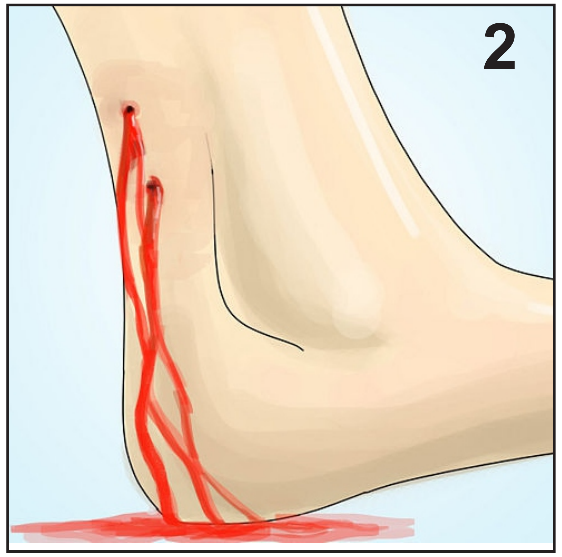
ڪارڊ نمبر-22



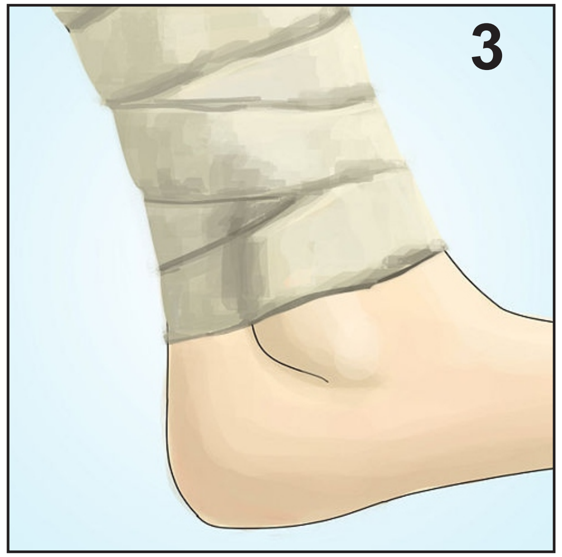
نانگ جو ڏنگڻ

ابتدائي طبي امداد

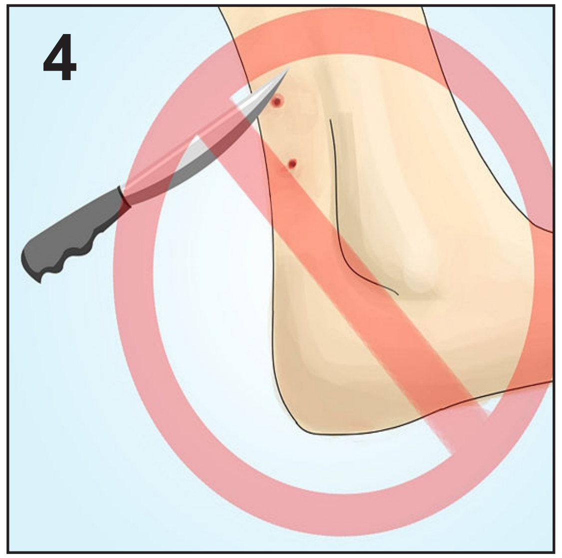
زخم کي صابڻ ۽ پاڻي سان چڱي طرح ڌوئو



رت کي ڪجهه وقت تائين وهڻ ڏيو



جراثيم کان پاڪ خشڪ پٽي سان ٻڌيو



خون وهڻ واري جڳهه کي ڪٽ لڳائڻ يا چوسڻ کان پاسو ڪريو

اسپتال وٺي وڃو

نانگ جو ڏنگڻ

نانگ جو ڏنگڻ شديد صدمو سوڄ ۽ سور جو سبب بڻجندو آهي

نشانيون

1. شديد سور ۽ سوڄ
2. زخم واري جڳهه تي ڏندن جو نشان هجڻ
3. الٽين جو اچڻ
4. پگهر اچڻ
5. ساهه کڻڻ ۾ تڪليف

ابتدائي طبي امداد

1. مريض کي مڪمل آرام پهچائڻ
2. زخم واري حصي کي دل جي سطح کان هيٺ رکڻ
3. زخم کي پاڻي سان ڌوئڻ
4. زخم واري حصي مان منڊي، گهڙي، جوتا وغيره لاهيو
5. مريض کي گرم رکو
6. زخم وار جاءِ تي پٽي ٻڌو
7. متاثر حصي (جاءِ) کي گهٽ کان گهٽ حرڪت ڏيو
8. مريض کي فوري طور اسپتال پهچايو

نوٽ: جسم تي ڪٽ ڏيڻ ۽ زهر چوسڻ جي ڪوشش هرگز نه ڪرڻ گهرجي

وڇون جون ڏنگ هڻڻ

ابتدائي طبي امداد

زخم کي صاف پاڻي سان چڱي طرح ڌوئو

جسم کي جراثيم کان پاڪ خشڪ پٽي سان ڍڪي ڇڏيو

مريض کي ويجهي اسپتال پهچايو

وڇون جو ڏنگ هڻڻ

انهي سان شديد سور ٿيندو آهي ۽ شديد صدمو پڻ ٿي سگهي ٿو. خاص ڪري ٻارن ۾ شديد قسم جون نشانيون پئدا ٿي وينديون آهن.

نشانيون

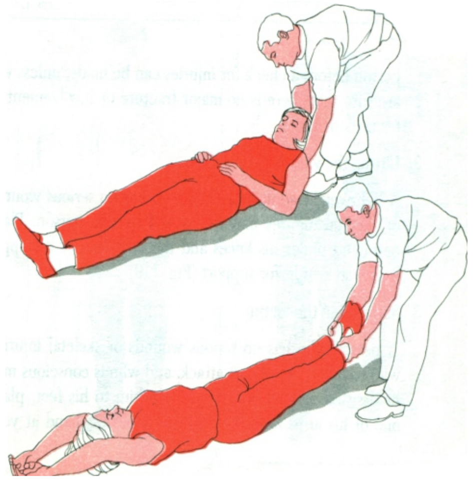
1. شديد سور ۽ سوڄ
2. قئ ٿيڻ ويڃڻ
3. ايڪا ۽ الٽي جو اچڻ
4. ساهه کڻڻ ۾ تڪليف
5. صدمي ۾ هليو وڃڻ

علاج

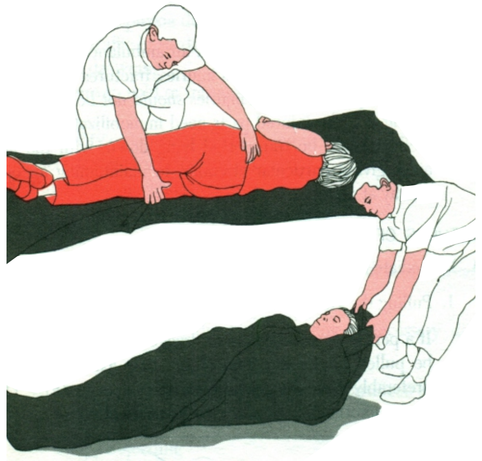
1. جيڪڏهن مريض خطري ۾ آهي تہ ان کي خطري واري هنڌ کان پري ڪريو
2. مريض کي تسلي ڏيو ۽ پرسڪون رکڻ جي ڪوشش ڪريو
3. زخم کي صابڻ ۽ پاڻي سان چڱي طرح ڌوئو
4. زخم کي جراثيم کان پاڪ خشڪ پٽي سان ڍڪي ڇڏيو
5. مريض کي ويجهي اسپتال پهچايو

ڪارڊ نمبر-24

مريض جي منتقلي جو طريقيڪار

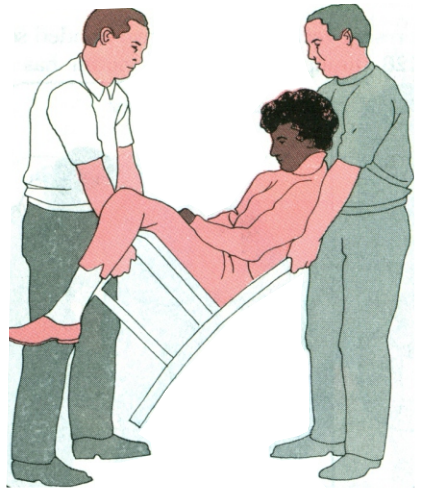


مريض کي ڪنڌ ۽ پيرن کان ڇڪڻ



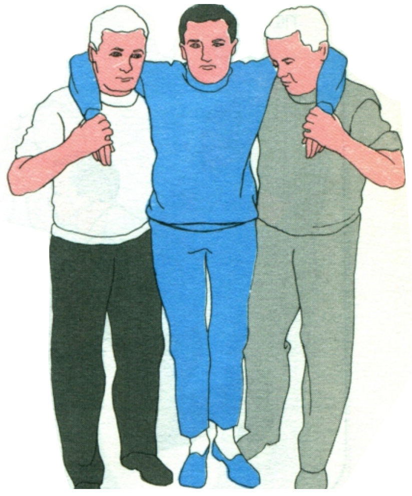
ڪمبل ذريعي ڇڪڻ

جهولڻ



ڪرسي ذريعي منتقلي

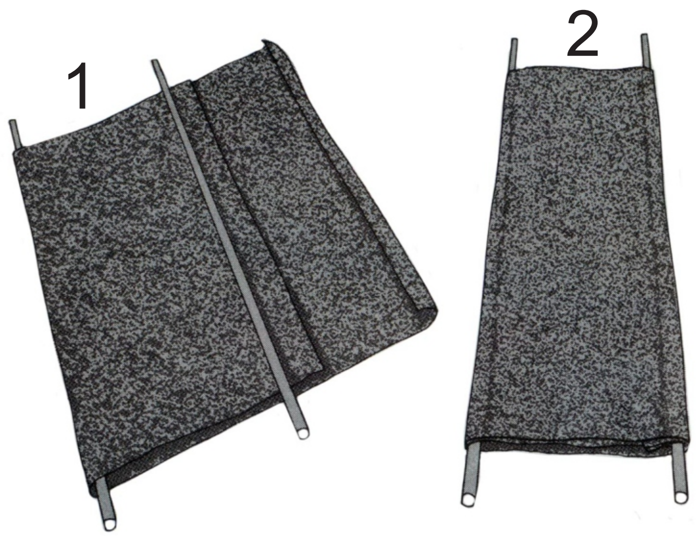
ٻن ماڻهن ذريعي مريض کي کڻڻ



انساني بيساکي

چار نشست وارو طريقو

ٽن ماڻهن ذريعي مريض کي کڻڻ



ڪمبل ذريعي اسٽريچر ٺاهڻ جو طريقو

زخمين جي منتقلي جو طريقيڪار

ايمرجنسي ۾ مريض کي حادثي واري جاءِ کان اسپتال منتقل ڪرڻو پوندو آهي. انهي عمل دوران انهي ڳالهه جو خيال تمام ضروري آتهي تہ مريض کي وڌيڪ نقصان نہ پهچي. خاص طور تي جڏهن ڪنڌ ۽ چيلهہ تي زخم هجي. جيڪڏهن منتقلي جو طريقيڪار صحيح نہ هوندو تہ زخمي کي وڌيڪ نقصان پهچي سگهي ٿو.

منتقلي جا چندا اصول

☆ ساهہ ۽ دل جي متحرڪ هجڻ کي يقيني بڻايو

☆ رت جي تيز وهڻ کي روڪيو

☆ زخمن جو معائنو ڪريو

☆ زخمي ٿيل عضون کي حرڪت کان روڪيو

☆ انهن سيني شين جي اطمينان ڪرڻ کانپوءِ مريض کي ساڪن يعني صحيح طرح سان (immobilize) ڪندي ايمبولينس ۾ منتقل ڪريو

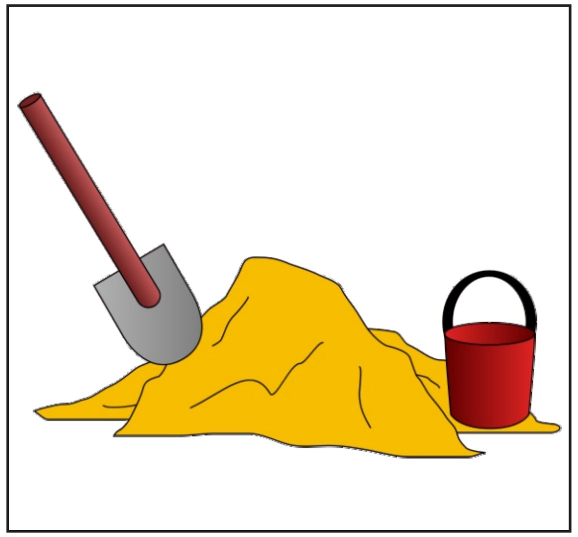
☆ انهي منتقلي جي دوران زخمي کي اهڙي طريقي سان کڻو جيئن انهي جي چيلهہ ۽ ڪنڌ ۾ جهول يا زخم نہ اچي

کارڊ نمبر-25

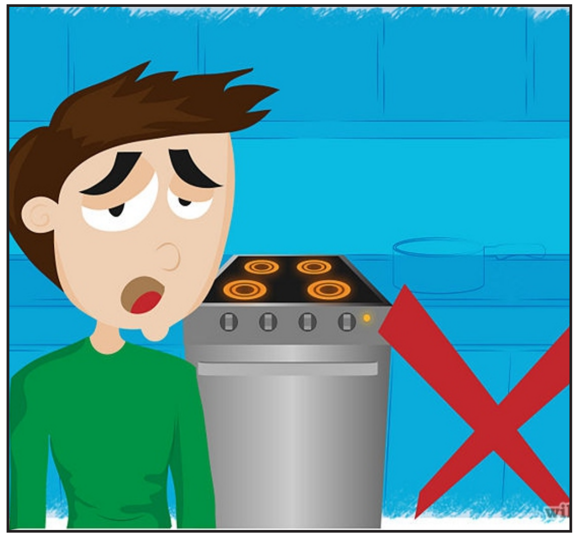
گھريلو سطح تي باھ کان بچاءُ جا اپاءُ

ٻارن کي باھ سان راند ڪرڻ نہ ڏيو

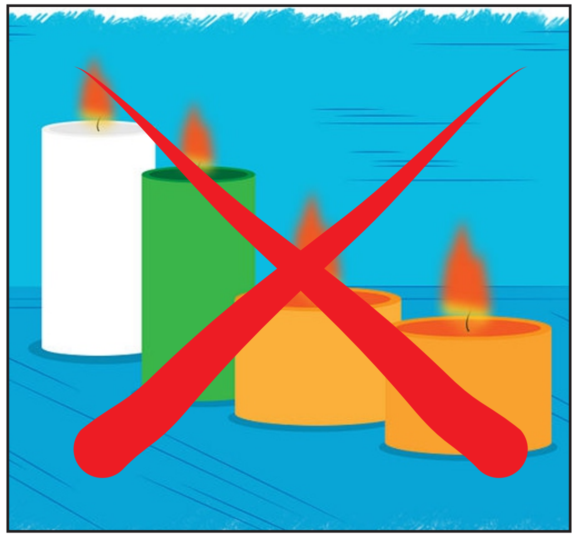
سگريٽ کا صحيح طريقي سان اجھايو



واري سان ڀريل بالٽي گھر ۾ ضرور رکو



ٻارن کي رڌ پچاءُ وار چلھ کان پري رکو



ميڻ بتي کي گھڻي تائين ٻرندي نہ ڇڏيو

سڪل ڪک ڪانن ۽ ٿارين کي هٽايو

خراب اوزار استعمال نہ ڪريو

تيل ياباھ پڪڙندڙ ڪيميڪل چلھ کان پري رکو

گھريلو سطح تي باھ کان بچڻ لاءِ اپاءُ

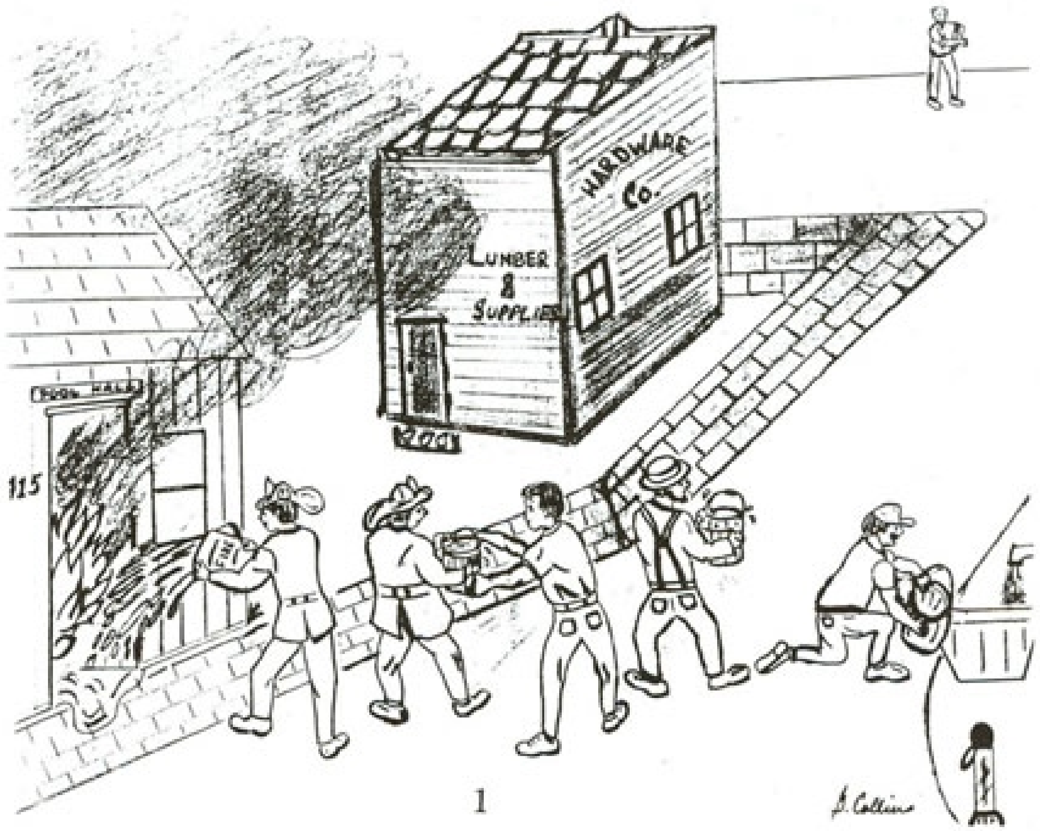
1. ٻارن کي باھ سان راند ڪرڻ نہ ڏيو
2. گاسليٽ ۽ پيٽرول پاڻ ۾ ملائي استعمال نہ ڪريو
3. تيل يا باھ پڪڙيندڙ ڪيميڪل چلھ کان پري رکو
4. مڇر ڀڄائيندڙ جليبي، ميڻ بتي ۽ اگربتي کي ٽري کان سواءِ استعمال نہ ڪريو
5. خراب اوزار استعمال نہ ڪريو
6. ميڻ بتي کي گھڻي دير تائين جلائي نہ رکو. ڪمري مان ٻاھر نڪرڻ وقت ان کي اجھائي ڇڏيو
7. گھر جي ايراضي کي صاف رکو. گند ڪچرو، سڪل ڪک ڪانن ۽ ٿارين کي صاف ڪريو.
8. سگريٽ پيئڻ ڪانپوءِ بچيل پڇڙي کي چڱي طرح اجھايو
9. ماچيس ۽ لائٽرز ٻارن کان پري ڪنهن مٿاهين جاءِ تي رکو جيڪڏهن

ممڪن هجي تہ تالو لڳائي ڪنهن خاني ۾ رکو

10. واري، مٽي يا پاڻي سان ڀريل بالٽي ۽ چاڙهي گھر ۾ ضرور رکو جيئن باھ اجھائڻ جي ڪم اچي سگھي.

انساني زنجير جي طريقيڪار ذريعي باهہ کي وسائڻ

(Bucket Brigade Techniques)



انساني زنجير جي طريقيڪار ذريعي باهه کي وسائڻ (Bucket Brigade Techniques)

هي باهه وسائڻ جو هڪ مشهور روايتي طريقيڪار آهي جنهن ۾ انساني زنجير ناهي ويندي آهي. باهه وسائيندڙ عملو يا رضاڪار بالٽي ۾ پريل پاڻي، واري يا مٽي باهه وسائڻ جي لاءِ هڪٻئي ڏانهن منتقل ڪندا آهن. هن منظم طريقي سان گهٽ ڪان گهٽ وقت ۾نقصان کي گهٽ ڪان گهٽ ڪري سگهجي ٿو. هي طريقيڪار انهن هنڌن جي لاءِ انتهائي ڪارآمد آهي جتي باهه وسائڻ جي جديد مشينن يا اوزارن تائين محدود يا ناممڪن پهچ هجي.

ڪارڊ نمبر-27

جانورن جي حفاظتي ٽڪن جي اهميت ۽ ضرورت

عام چوڻي آهي تہ پرهيز علاج کان بهتر آهي انهي جو مطلب اهو آهي تہ اسان هزارين روپيا بيماري جي علاج تي لڳائڻ بجاءِ چند روپيا جانورن جي حفاظتي ٽڪن تي خرچ ڪريون. حفاظتي ٽڪا جانورن ۾ بيمارين جي خلاف وڙهڻ جي طاقت (مدافعت) کي وڌائيندا آهن. انهي کان علاوہ جانورن مان حاصل ٿيندڙ پئداوار ۾ اضافو ٿيندو آهي ۽ معاشي فائدو پڻ وڏي ويندو آهي.

(Hemorrhagic Septicemia) گل گهوٽو

(Foot and mouth diseases) منهن کُر

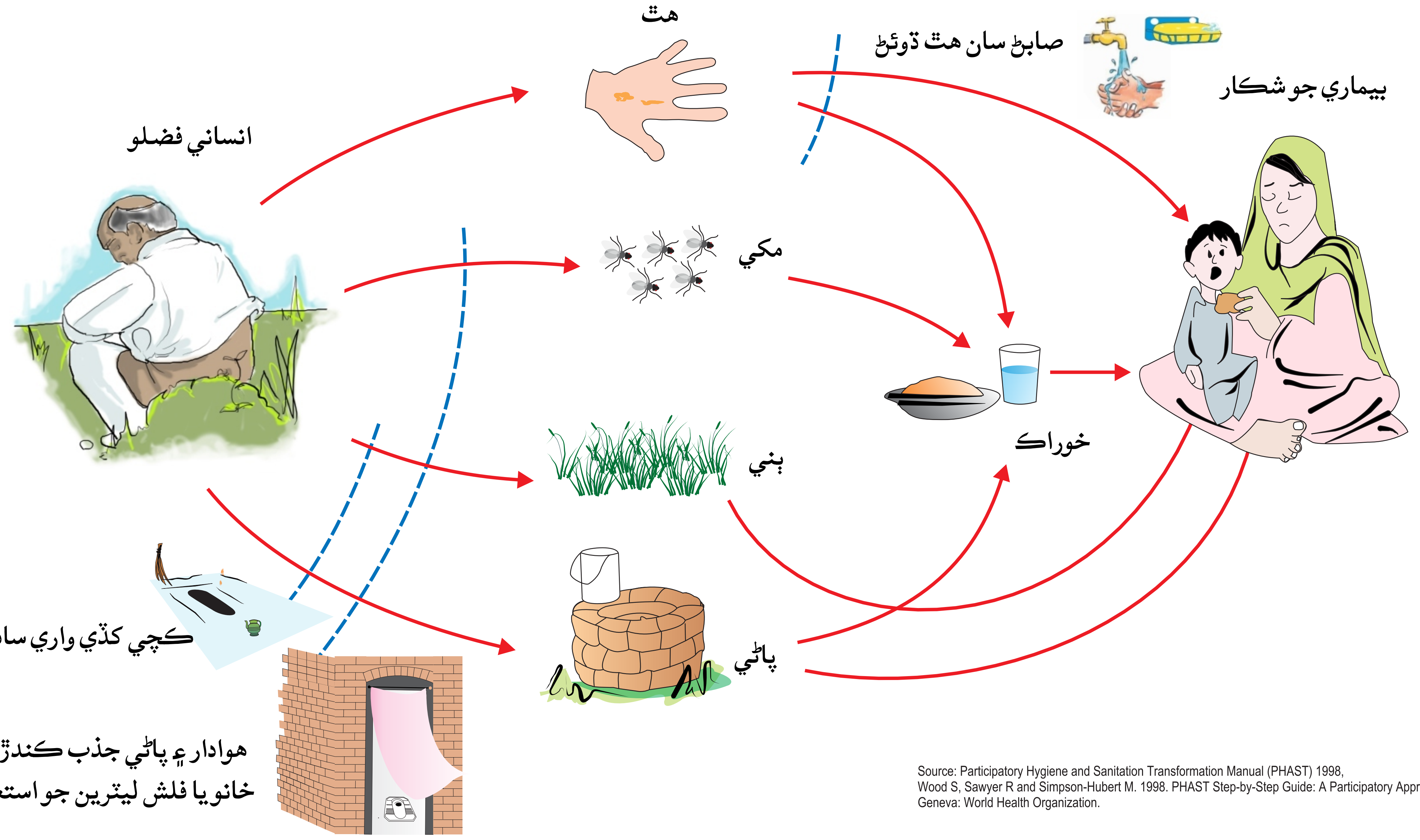
جانورن جي حفاظتي ٽڪن جي اهميت ۽ ضرورت

عام چوڻي آهي تہ پرهيز علاج کان بهتر آهي انهي جو مطلب اهو آهي تہ اسان هزارين روپيا بيماري جي علاج تي لڳائڻ بجاءِ چند روپيا جانورن جي حفاظتي ٽڪن تي خرچ ڪريون. حفاظتي ٽڪا جانورن ۾ بيمارين جي خلاف وڙهڻ جي طاقت (مدافعت) کي وڌائيندا آهن. انهي کان علاوهہ جانورن مان حاصل ٿيندڙ پئداوار ۾ اضافو ٿيندو آهي ۽ معاشي فائدو پڻ وڌي ويندو آهي.

1. گل گهوٽو (Hemorrhagic Septicemia): هي عام بيماري آهي جيڪا عام طور تي پاڪستان جي ميداني علائقن ۾ جانورن کي متاثر ڪندي آهي. جانورن جي نڙي ۽ زبان سجي ويندي آهي ۽ تيز بخار جي ڪري موت واقع ٿي ويندو آهي. سال ۾ ٻہ ڀيرا حفاظتي ٽڪا لڳائڻ گهرجن. پهريون ٽڪو مئي، جون ۽ ٻيو نومبر، ڊسمبر ۾ لڳائڻ گهرجي جيئن هن بيماري کان بچي سگهجي.
2. منهن کُر (Foot and mouth diseases): هي بيماري ڀاڳئي کي سڀ کان وڌيڪ نقصان ڏيندي آهي. هي بيماري کير ڏيندڙ جانورن کي ٿيڻ جي صورت ۾ کير جي پئداوار گهٽجو گهٽ ٿي ويندي آهي. انهي بيماري ۾ منهن، زبان ۽ کُر جي وچ وارو حصي ۾ ڇالا ٿي پوندا آهن. بيماري جي صورت ۾ ڳاڙهي دوا سان ٻہ يا ٽي ڀيرا روزانو ڌوئو ۽ گليسرين لڳايو ۽ کر جو وچ وارو حصو فنائل ملايل پاڻي سان روزانو ٻہ ڪان ٽي ڀيرا ڌوئو. سال ۾ ٻہ ڀيرا حفاظتي ٽڪا لڳائڻ ضروري آهن. پهريون ٽڪو فيبروري ۽ مارچ ۽ ٻيو سيپٽمبر ۽ آڪٽوبر ۾ لڳايو.
3. چوڙي مار Black Quarter : هي جانورن ۾ ٿيندڙ انتهائي موتمار موذي مرض آهي جيڪو بيڪٽريا جي ڪري پکڙجندو آهي. اها بيماري ٻڪرين، ميهن ۽ رڍن کي متاثر ڪندي آهي. 6 کان 21 مهينن جي جانورن کي وڌيڪ متاثر ڪندي آهي. هن بيماري ۾ جانورن جو گوشت وڌيڪ نرم ٿي ويندو آهي. جانورن جا عضوا گهٽو ڪري ڪلها ۽ ڪنڌ ڍرا ٿي پوندا آهن. هن جي لاءِ سال ۾ هڪ ڀيرو ٽڪو لڳائڻ ضروري آهي. گهٽو ڪري اهو ٽڪو اپريل جي مهيني ۾ لڳندو آهي.
4. ٻرڪي (Anthrax): ٻرڪي هڪ اهڙي خطرناڪ موذي ۽ موتمار مرض آهي جيڪو ٻڪري، ڍڳي، رڍ، گهوڙي وغيره کي متاثر ڪندي آهي. هن بيماري ۾ رت جانور جي رڳن ۾ جمي ويندو آهي. ٻرڪي جي ڪري مري ويل جانورن کي دفنائي ڇڏڻ گهرجي جيئن ٻين جانورن کي اها بيمار نہ لڳي. سال ۾ هڪ دفعو حفاظتي ٽڪا لڳائڻ ضروري آهن.

ڪارڊ نمبر-28

جراثيم جو پکڙجڻ ۽ ان جي روڪٿام



Source: Participatory Hygiene and Sanitation Transformation Manual (PHAST) 1998,
Wood S, Sawyer R and Simpson-Hubert M. 1998. PHAST Step-by-Step Guide: A Participatory Approach for the Control Diarrheal Disease.
Geneva: World Health Organization.

هي معلوماتي مواد پلان پاڪستان، يونيسيف ۽ يو ايس ايڊ هيپاٽائيٽس 1 جي پوئين تشهيري مهم تان ورتل آهي.

جراثيم جو پکڙجڻ

انساني فضلو اسان جي کاڌي ۾ گندي پاڻي، گندن هٿن، مکين ۽ آلوده پاڻي جي ذريعي شامل ٿي مختلف بيمارين جو ڪارڻ بڻجي ٿو جهڙوڪ دستن يا پيچش جون بيماريون وغيره جيڪي خاص ڪري پنج سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن لاءِ انتهائي خطرناڪ آهن.

جراثيم جي روڪٿام

جراثيم جي روڪٿام جي لاءِ ٻہ آسان ۽ سستا اُپاءَ وٺي سگهجن ٿا:

☆ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ

- ليٽرين جو باقائده استعمال
- ننڍن ٻارن جو ڪاڪوس صرف ڪرڻ کان پوءِ
- کاڌو کائڻ ۽ پچائڻ کان پهرين
- ٻارن کي کير، کاڌو کارائڻ ۽ دوا پيارڻ کان پهرين

☆ ليٽرين جي استعمال کان پوءِ

ڪارڊ نمبر-29

پاڻي کي گهر ۾ صاف ڪرڻ جو سستو ۽ آسان طريقو

پاڻي اُبارڻ لاءِ اسٽيل جو برتن استعمال ڪريو

پاڻي گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 5 منٽ تائين اُباريو

اُبارڻ کان پوءِ پاڻي کي صاف برتنن ۾ محفوظ ڪريو

هي معلوماتي مواد پلان پاڪستان، يونيسيف ۽ يو ايس ايڊ جي مدد سان هيپاٽائيٽس جي پوئين تشهيري مهم تان ورتل آهي.

- پاڻي اُبارڻ لاءِ اسٽيل جو برتن استعمال ڪريو
- پاڻي گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 5 منٽ تائين اُباريو
- اُبارڻ کان پوءِ پاڻي کي صاف برتنن ۾ محفوظ ڪريو

ٻارن لاءِ حفاظتي ٽڪا ۽ ان جي اهميت

حفاظتي ٽڪا لڳرائڻ هڪ اهڙو عمل آهي جنهن سان ڪنهن شخص ۾ بيمارين يا انفيڪشن جي خلاف حفاظتي ٽڪن ذريعي قوتِ مدافعت وڌائي ويندي آهي. هي حفاظتي ٽڪا جسم جي پنهنجي دفاعي صلاحيت ۾ اضافو ڪندا آهن جيئن انهي شخص کا بيماري کان بچائي سگهجي.

بيمارين کان بچاءُ اڄ جي دور جي ضرورت آهي. بيماريون موت جو ڪارڻ بڻجن ٿيون ۽ علاج تي ٿيندڙ خرچ تمام گهڻو هجڻ ڪري اسان احتياطي تدبيرن طرف راغب ٿيندا آهيون. حفاظتي ٽڪا بيمارين کان بچاءُ جو هڪ ڪامياب جُز آهي ۽ اهو صحتِ عامہ جي هڪ ڪاميابي آهي جنهن جا عوام جي صحت تي گهرا اثر پوندا آهن. هر سال پوري دنيا ۾ ڪروڙين ٻارن کي ٽڪن ذريعي بيمار ٿيڻ يا مرڻ کان بچايو ويندو آهي. علاج جو هي طريقو نسبتہ سستو آهي ۽ انهي مد ۾ بچيل رقم ملڪ ۾ غربت ختم ڪرڻ, سماجي ۽ اقتصادي ترقي جا موقعا پئدا ڪرڻ تي خرچ ڪيا ويندا آهن.

ٻار کي بيمارين کان بچائڻ لاءِ ٽڪن لڳرائڻ جو شيڊول

تڪن لاءِ عمر	ويڪسين	بچاءُ جي لاءِ	انفيڪشن جو سبب	تاريخ	ڊاڪٽر جي دستخط
ڄمڻ کان فورن بعد	BCG	ٻار جي ٽي بي	بيڪٽيريا		
ڄمڻ کان فورن بعد ٦ هفتن کانپوءِ ١٠ هفتن کانپوءِ ١٤ هفتن کانپوءِ	OPV 0 OPV 1 OPV 2 OPV 3	پوليو مائيلٽس	وائرس		
٦ هفتن کانپوءِ ١٠ هفتن کانپوءِ ١٤ هفتن کانپوءِ	Penta 1 Penta 2 Penta 3	ڊفٿيريا تشنّج پرٽيوسِس هيپاٽائٽس بي Hib ڦڦڙن جي سوڄ ۽ ڳاٽي توڙ بخار کان بچڻ لاءِ	ٽاڪسنز ٽاڪسنز بيڪٽيريا وائرس بيڪٽيريا		
٦ هفتن کانپوءِ ١٠ هفتن کانپوءِ ١٤ هفتن کانپوءِ	PCV 1 PCV 2 PCV 3	S.Pneumonia جي ڪري ڦڦڙن جي سوڄ ۽ ڳاٽي توڙ بخار کان بچڻ لاءِ	بيڪٽيريا		
٩ مهيني ١٥ مهيني	Measles 1 Measles 2	ارڙي	وائرس		

یہ معلوماتی لٹریچر گرین سٹار اور یو ایس ایڈ کی پچھلی تشہیری مہم سے ماخوذ ہیں

ABOUT TAHAFUZ

Tahafuz, which literally means ' protection, is a community-based disaster risk management project, which aims to build the resilience of rural communities to deal with natural hazards, bounce back quickly after disasters, and to adapt and change to ensure effective recovery. Now in its second phase, Tahafuz is being implemented in four of Sindh's most disaster prone districts – Thatta, Badin, Umerkot and Tharparker, by the Rural Support Programmes Network in partnership with the National Rural Support Programme and the Thardeep Rural Development Programme.

Tahafuz recognizes the central role of communities as disaster managers, placing people at the heart of decision making and the implementation of disaster risk management activities. By supporting the construction and rehabilitation of critical micro-community infrastructures and building the capacity of communities to manage and mitigate resources, Tahafuz will empower 1,199,703 residents of flood, drought and cyclone prone areas to be better prepared to deal with natural and hydrological disasters.

Developed by:
Atta-ur-Rehman Aziz
Capacity Building Specialist Usaid-Tahafuz Project

Design by:
Azhar Hussain Lakhwera
Consultant Graphic Designing

Sindhi Translation by:
Gulab Rai

Disclaimer

This material is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of the Rural Support Programmes Network (RSPN) and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

RSPN

Rural Support Programmes Network (RSPN)
House No.7, Street 49, F-6/4 Islamabad, Pakistan.
Tel: 00-92-51-2829141,2829556, 2822476,2826792,2821736
Fax: 00-92-51-2829115, Email: Info@rspn.org.pk
Web: www.rspn.org, www.facebook.com/RSPNPakistan