Integrated Project for Community-Based Health and Nutrition interventions in Marginalized District D.I.Khan of Khyber Pakhtunkhwa

SABAWON / PPAF

سباون / پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف)

یہ پرگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

PPAF
پی پی اے ایف

Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

حمل کے دوران ماں کا طبی معائنہ

ہر حمل کے دوران ماں کا طبی معائنہ کسی تربیت یافتہ طبی کارکن (لیڈی ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، مڈوائف) سے ضرور کروانا چاہیے۔ اس سے ماں اور بچے کی صحت و نشوونما کے بارے میں جاننے، حاملہ ماں میں خطرناک علامات کی پہچان اور مستند طبی کارکن سے مفید مشورے حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پورے حمل کے دوران ہر ماہ معائنہ کروانا چاہیے ورنہ کم از کم چار مرتبہ لازمی معائنہ کروانا چاہیے۔ معائنہ کروانے کا دورانیہ درج ذیل ہے۔

پہلا معائنہ:	حمل کے ابتدائی چار ماہ کے دوران
دوسرا معائنہ:	پانچویں اور چھٹے مہینے کے دوران
تیسرا معائنہ:	ساتویں اور آٹھویں مہینے کے دوران
چوتھا معائنہ:	نویں مہینے کے دوران

چیک اپ/معائنہ کے دوران درج ذیل عناصر کو زیرِ غور لایا جاتا ہے۔

- بلڈ پریشر جانچنا۔
- حاملہ ماں کا وزن کرنا۔
- بچے کی پوزیشن اور حرکت کے بارے میں جاننا۔
- اینیمیا یا خون کی کمی۔
- فولاد/فولک ایسڈ کی گولیاں کھانے کا طریقہ۔
- خوراک کے بارے میں بتانا۔
- تشنج کے ٹیکوں کے متعلق مشورہ دینا۔
- پیشاب کا معائنہ کرنا۔
- اگلی دفعہ معائنہ کی تاریخ بتانا۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

PPAF پی پی اے ایف

SABAWON Social Action Bureau سباؤن For Assistance In Welfare & Organizational Networking

اگر

حمل کے دوران مندرجہ ذیل علامات ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں

- حمل کے پہلے 20 ہفتے کے دوران پیٹ میں مروڑ ہونا۔
- کمزوری، بے ہوشی کے دورے۔
- مستقل، اچانک پیٹ میں درد ہونا۔
- $100^{\circ}F$ سے زیادہ بخار ہونا۔
- مستقل اُلٹیاں / متلی ہونا۔
- بلند فشار خون کا ہونا (140/90 mmHG) جس کی علامات میں پیروں ہاتھوں کی سوجن چہرے کی سوجن، آنکھوں کا سرخ ہونا شامل ہے۔
- بچے کی حرکت کا کم ہونا۔
- کمر میں درد رہنا۔
- فرج سے خون یا سرخی مائل مواد کا نکلنا۔
- زچگی کے درد کا 20 سے 37 ہفتوں کے دوران ہونا۔

یہ پروگرام / پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔
خوشحالی سب کے لئے

PPAF
پی پی اے ایف

Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

Immunization of Mother During Pregnancy

دوران حمل

ماں اور بچے کی صحت ونشونما کے لئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں

حاملہ خواتین میں تشنج سے بچاؤ کے لئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس

نام	ٹیکہ کب لگوانا ہے	محفوظ کرنے کی صلاحیت
پہلا ٹیکہ TT1	حمل کا پتہ چلنے کے بعد	بالکل نہیں
دوسرا ٹیکہ TT2	حمل کے چار ہفتے بعد	تین سال کے لئے
تیسرا ٹیکہ TT3	حمل کے چھ ماہ بعد	پانچ سال کے لئے
چوتھا ٹیکہ TT4	ایک سال بعد	دس سال کے لئے
پانچواں ٹیکہ TT5	ایک سال بعد	عمر بھر کے لئے

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔
خوشحالی سب کے لئے

Immunization of Children

دورانیہ	عمر	بیماری	ویکسین
پہلی دفعہ	پیدائش کے وقت	بچوں کی ٹی بی، پولیو، کالا یرقان	بی سی جی، او پی وی-0، ہیپاٹائٹس-بی
دوسری دفعہ	چھ ہفتے	پولیو، اسہال، نمونیہ، خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی-۱، روٹا وائرس-۱، نیموکوکل-۱، پینٹا ویلنٹ-۱
تیسری دفعہ	دس ہفتے	پولیو، اسہال، نمونیہ، خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی-۲، روٹا وائرس-۲، نیموکوکل-۲، پینٹا ویلنٹ-۲
چوتھی دفعہ	چودہ ہفتے	پولیو، نمونیہ، خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی-۳، آئی پی وی-۱، نیموکوکل-۳، پینٹا ویلنٹ-۳
پانچویں دفعہ	نو ماہ	پولیو، خسرہ اور روبیلا، ٹائیفائیڈ	آئی پی وی-۲، ایم آر-۱، ٹی سی وی
چھٹی دفعہ	پندرہ ماہ	خسرہ اور روبیلا	ایم آر-۲

یہ پرگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

ماں اور بچے کی صحت کے 15 اہم پیغامات

1 ہر حمل کے دوران تربیت یافتہ طبی کارکن (لیڈی ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا مڈوائف) سے کم از کم چار مرتبہ طبی معائنہ ضرور کروائیں جس میں پہلا معائنہ ابتدائی تین ماہ کے دوران ہو۔

2 ہر حمل کے دوران تشنج کے ٹیکے ضرور لگوائیں۔

3 حمل کے دوران ان خطرناک علامات میں سے کسی ایک کے بھی ظاہر ہونے پر فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں:

- خون جاری ہو چاہے ایک دھبہ ہی کیوں نہ ہو۔
- دورے پڑنا۔
- شدید سر درد یا نظر کا دُھندلانا۔
- ہاتھ یا چہرے پر سوجن ہونا۔
- پیٹ میں شدید درد۔
- قبل از وقت پانی کی تھیلی پھٹنا۔

4 صرف ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر (LHV) اور مڈوائف ہی وہ ہنرمند افراد/ماہر زچگی ہیں جو حمل اور زچگی کے دوران ایک ماں کی مدد کرسکتے ہیں۔

5 پیدائش کے دوران ان علامات میں سے کسی ایک کے ظاہر ہونے پر بھی فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں:

- خون کا بہنا/جاری ہونا۔
- دردوں کا دورانیہ 8 گھنٹے سے زیادہ ہونا۔
- دورے پڑنا۔

6 پیدائش کے بعد پہلے چھ گھنٹہ کے دوران ماں اور بچے کا معائنہ لازمی ہے۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔
خوشحالی سب کے لئے

7 بچے کی پیدائش کے بعد ماں میں ان خطرناک علامات میں سے کسی ایک کے بھی ظاہر ہونے پر فوراً کسی بڑے ہسپتال رجوع کریں:

- خون زیادہ بہنا۔
- دورے یا جھٹکے۔
- شدید بخار ہونا۔
- پیدائش کے نصف گھنٹہ بعد تک آنول کا باہر نہ آنا۔
- نیچے سے بدبودار مواد کا اخراج۔

8 نوزائیدہ بچے کو کم از کم چھ گھنٹے تک نہ نہلائیں۔

9 بچے کا سر اور تمام جسم کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں تا کہ اسے ٹھنڈ نہ لگ جائے۔

10 نوزائیدہ بچے کو پیدائش کے فوراً بعد ماں کا دودھ پلائیں۔

11 دودھ نہ پی سکنا، رنگت نیلی ہونا، جھٹکے لگنا، سانس لینے میں دشواری اور ڈھائی کلوگرام سے کم وزن نوزائیدہ میں خطرناک علامات ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کے بھی ظاہر ہونے پر بچے کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔

12 بچے کو چھ ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں حتیٰ کہ پانی بھی نہ پلائیں۔

13 چھ ماہ کی عمر سے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو نیم ٹھوس خوراک بھی شروع کروائیں۔

14 دو صحتمند پیدائشوں میں کم از کم تین سال کا وقفہ ضرور کریں۔

15 بچے کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس شیڈول کے مطابق مکمل کروائیں۔

HIV and AIDS

ایچ آئی وی کیا ہے؟

ایچ آئی وی ایک وائرس (جرثومہ) ہے۔ جو ایڈز کی بیماری کے پھیلاؤ کا باعث بنتا ہے۔ ایچ آئی وی (HIV) سے مراد Human Immunodeficiency Virus ہے جس کا مطلب "انسان کی مدافعتی نظام کو کمزور کرنے والا وائرس" ہے۔ ایچ آئی وی جسم میں داخل ہونے کے بعد افزائش کرتا ہے اور ایک خاص تعداد تک پہنچ کر جسم کے مدافعتی یا حفاظتی نظام پر حملہ آور ہو کر اسے کمزور کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم مختلف انفیکشنز یا بیماریوں کے خلاف اپنی دفاع کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے اور متاثرہ شخص آہستہ آہستہ ایڈز کا مریض بن جاتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص شروع میں کسی انفیکشن یا بیماری کی علامات ظاہر نہ ہونے کی وجہ سے بالکل عام انسانوں کی طرح صحت مند دکھائی دیتا ہے۔ اور اس سے پہلے کہ بیماری کی کوئی علامت ظاہر ہو متاثرہ شخص اس وائرس کو دوسرے انسانوں میں منتقل کر سکتا ہے۔

ایڈز کیا ہے؟

ایڈز (AIDS) سے مراد Acquired Immune Deficiency Syndrome ہے۔ جس کا مطلب ہے مدافعتی نظام میں کمی کی علامات کا مجموعہ (جو اس بیماری کے دوران ظاہر ہوتی ہیں) جو کہ انسان کی مدافعتی نظام یا حفاظتی نظام کو کمزور کرتی ہے۔ ایڈز بذات خود ایک بیماری نہیں ہے بلکہ بہت ساری علامتوں یا بیماریوں کا مجموعہ ہے۔ جب کوئی شخص ایڈز کا شکار ہو جائے تو کوئی بھی بیماری اس پر آسانی سے حملہ آور ہو کر اس کی موت کا سبب بن سکتی ہے۔ ایچ آئی وی کا جسم میں منتقل ہونے کے بعد ایڈز کی کیفیت تک پہنچنے کا دورانیہ 3 سے 8 سال اور بعض صورتوں میں یہ دورانیہ اس سے کم یا زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایچ آئی وی کو مکمل طور پر ختم کرنے کیلئے ابھی تک کوئی دوا دریافت نہیں ہو سکی لیکن کچھ ایسی ادویات تیار کی جا چکی ہیں جو وائرس کو مکمل طور پر ختم تو نہیں کرتی مگر ان کے استعمال سے متاثرہ شخص کی زندگی کے دورانیہ کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

ونڈو پیریڈ (Window Period)

کسی فرد کو ایچ آئی وی انفیکشن ہونے کے بعد عموماً 6 سے 12 ہفتوں کے دورانیہ کو ونڈو پیریڈ کہتے ہیں۔ اس عرصہ میں ایچ آئی وی خون میں موجود تو ہوتا ہے لیکن خون کے ٹیسٹ سے اس کی تشخیص نہیں ہو پاتی کیونکہ اس عرصہ میں وائرس کے خلاف بننے والی اینٹی باڈیز اُس سطح تک نہیں پہنچ پاتیں کہ ان کی نشاندہی ٹیسٹ کے ذریعے ہو سکے۔ بعض صورتوں میں ونڈو پیریڈ کا دورانیہ اوپر دیئے گئے دورانیہ سے زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔

ایچ آئی وی جسم کے کن کن رطوبتوں میں پایا جاتا ہے؟

ایچ آئی وی متاثرہ انسان کے خون، جنسی رطوبتوں اور ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے جو کہ ایک انسان سے دوسرے انسان تک پھیلاؤ کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ وائرس انسان کے دیگر رطوبتوں میں مثلاً پسینہ، آنسو اور تھوک میں بھی پایا جاتا ہے لیکن یہاں وائرس کی تعداد اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہو سکے۔

ایچ آئی وی کس طرح پھیلتا ہے؟

ایچ آئی وی ایک انسان سے دوسرے انسان تک درج ذیل ذرائع سے پھیلتا ہے۔

- ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کے ساتھ غیر محفوظ جنسی تعلق سے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ خون یا خون کے اجزاء کی منتقلی سے۔
- مختلف مقاصد کیلئے جسم پر استعمال کیے جانے والے آلات جراحی/ اوزار کے ذریعے جو ایچ آئی وی سے متاثرہ ہوں۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کی استعمال کی ہوئی آلودہ سوئی اور سرنج کے استعمال کرنے سے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ آلودہ سوئیوں سے ناک یا کان چھیدوانے اور جسم پر نقش و نگار (Tattoo) سے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کی استعمال کی ہوئی آلودہ بلیڈ کے استعمال کرنے سے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کے اعضاء (گردہ، پھیپھڑا) کی دوسرے فرد کو منتقلی سے۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ ماں حاملہ ہونے کی صورت میں حمل، زچگی یا پھر دودھ پلانے کے دوران اپنے نومولود بچے کو یہ وائرس منتقل کر سکتی ہے۔

ایچ آئی وی اور ایڈز کی علامات:

- مختصر سے عرصہ میں بغیر کسی ظاہری وجہ کے وزن میں 10 فیصد یا اس سے زیادہ کمی ہو جانا۔
- ایک مہینے سے زیادہ عرصے تک بخار کا رہنا۔
- جسم کے مختلف غدود (Glands) کا پھول جانا۔
- جلدی امراض کا ہونا خاص کر جسم پر بڑے سرخ دھبے پیدا ہو جانا۔
- ڈائیریا (دست) کا مسلسل جاری رہنا۔
- کھانسی کا مستقل طور پر رہنا۔
- ٹی بی کا ہو جانا۔
- کمزوری اور تھکاوٹ وغیرہ۔

ایچ آئی وی کس طرح نہیں پھیلتا؟

ایچ آئی وی درج ذیل ذرائع سے نہیں پھیلتا۔

- عام ملنے جلنے سے
- متاثرہ مریض کے ساتھ اٹھنے، بیٹھنے، ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے۔
- متاثرہ مریض کے برتن استعمال کرنے سے۔
- متاثرہ مریض کے ساتھ ایک پلیٹ میں کھانا کھانے سے۔
- ایک ہی تالاب میں نہانے سے۔
- مریض کی تیمارداری کرنے سے۔
- متاثرہ شخص کا بیت الخلاء استعمال کرنے سے۔
- متاثرہ شخص کے کھانسنے اور چھینکنے سے۔
- مچھر اور دیگر کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے۔

ایچ آئی وی سے بچاؤ کے طریقے

- انجیکشن لگوانے کیلئے ہمیشہ بند پیکٹ والی نئی سرنج کا استعمال کریں۔

P P A F
پی پی اے ایف

SABAWON
Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

Hepatitis

ہیپاٹائٹس (Hepatitis)

ہیپاٹائٹس جگر کی سوجن یا ورم کو کہتے ہیں۔Hepa کے معنی جگر اور Titis کے معنی سوجن یا ورم ہے۔ یہ ایک سنگین اور پوری دُنیا میں پائی جانیوالی بیماری ہے جس کے پھیلاؤ کا سبب وائرس (جرثومہ) ہے۔ہیپاٹائٹس پیلیا سے یکسر مختلف بیماری ہے،ہیپاٹائٹس وائرس سے لگنے والا مرض ہے اور پیلیا جسم میں ہونے والی کسی بھی بدنظمی کی محض ایک علامت ہے۔طبی اصطلاح میں ہیپاٹائٹس ایسی کسی بھی صورت کو کہتے ہیں جس میں جگر پر ورم آ جائے یا سوجن آ جائے اور جگر اپنا کام ٹھیک طور پر سرانجام نہ دے سکے۔

ہیپاٹائٹس کی پانچ اقسام اے، بی، سی، ڈی اور ای ہیں جو جگر پر حملہ آور ہو کر عارضہ جگر کا سبب بنتے ہیں۔ دُنیا کے مختلف علاقوں میں ہیپاٹائٹس کی مختلف اقسام اپنا وجود رکھتی ہیں جن میں ہیپاٹائٹس بی اور سی عام ہیں جو سب سے زیادہ اموات کا سبب بنتی ہیں۔اس کے علاوہ آلودہ پانی، غذا اور حفظان صحت کے اصولوں سے لاعلمی کے باعث ہیپاٹائٹس اے اور ای بھی اپنا وجود رکھتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی کے پھیلاؤ کے ذرائع:

- متاثرہ فرد کے ساتھ غیر محفوظ جنسی تعلق کے ذریعے۔
- متاثرہ خون یا خون کے اجزاء کی منتقلی سے۔
- مختلف مقاصد کیلئے جسم پر استعمال کیے جانے والے آلات جراحی/اوزار جو وائرس سے متاثرہ ہوں۔
- وائرس سے متاثرہ شخص کی استعمال کی ہوئی آلودہ سوئی اور سرنج کے استعمال کرنے سے۔
- وائرس سے متاثرہ آلودہ سوئیوں سے ناک یا کان چھیدوانے اور جسم پر نقش و نگار (Tattoo) سے۔
- وائرس سے متاثرہ شخص کی استعمال کی ہوئی آلودہ بلیڈ کے استعمال کرنے سے۔
- وائرس سے متاثرہ فرد کے اعضاء (گردہ، پھیپھڑا) کی دوسرے فرد کو منتقلی سے۔
- وائرس سے متاثرہ ماں حاملہ ہونے کی صورت میں حمل، زچگی یا پھر دودھ پلانے کے دوران اپنے نومولود بچے کو یہ وائرس منتقل کر سکتی ہے۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی کی علامات:

- اُلٹیاں آنا۔
- بخار۔
- تھکاوٹ۔
- پیٹ میں درد ہونا۔
- بھوک کی کمی یا بھوک کا نہ لگنا۔
- جوڑوں میں درد۔
- جلد اور آنکھوں میں پیلاہٹ۔
- گہرے پیلے رنگ کا پیشاب آنا۔
- معدہ کا ٹھیک نہ رہنا وغیرہ۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی کس طرح نہیں پھیلتے؟

- عام ملنے جلنے سے
- متاثرہ مریض کے ساتھ اُٹھنے، بیٹھنے، ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے۔
- متاثرہ مریض کے برتن استعمال کرنے سے۔
- متاثرہ مریض کے ساتھ ایک پلیٹ میں کھانا کھانے سے۔
- ایک ہی تالاب میں نہانے سے۔
- مریض کی تیمارداری کرنے سے۔
- متاثرہ شخص کا بیت الخلاء استعمال کرنے سے۔
- متاثرہ شخص کے کھانسنے اور چھینکنے سے۔
- مچھر اور دیگر کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی سے بچاؤ کے طریقے:

- انجکشن لگوانے کیلئے ہمیشہ بند پیکٹ والی نئی سرنج کا استعمال کریں۔
- دانت نکلوانے، آپریشن اور زچگی کیلئے استعمال کیے جانے والے آلات و اوزار جراثیم سے پاک ہونے کی تصدیق کر لیں۔
- غیر محفوظ جنسی تعلقات سے اجتناب کریں۔
- ناک، کان چھیدوانے، جسم پر نقش و نگار (Tattoo) اور سوئیوں کے ذریعے علاج (Acupuncture) کے لئے نئی سوئیوں کا استعمال کریں۔
- شیو کیلئے ہمیشہ نئی بلیڈ کا استعمال کریں اور حجام سے بھی نئی بلیڈ استعمال کرنے پر اصرار کریں۔
- خون کی منتقلی کی صورت میں اس بات کا خیال رکھیں کہ خون کو لیبارٹری میں سکرین (ٹیسٹ) کیا گیا ہے۔
- ہیپاٹائٹس بی سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای کس طرح پھیلتے ہیں؟

ہیپاٹائٹس اے اور ای آلودہ پانی یا غذا کے استعمال سے پھیلتے ہیں۔اس کے علاوہ یہ کچا کھانے سے بھی پھیل سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای کی علامات:

- ہلکا بخار۔
- پیلیا۔
- ڈائریا (دست) کا رہنا۔
- شدید معدے کا درد۔
- پیٹ اور جوڑوں میں درد وغیرہ۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای سے بچاؤ کے طریقے:

- پینے کے لئے ہمیشہ اُبلا ہوا پانی استعمال کریں۔
- کھانا پکانے سے پہلے سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔
- کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں۔
- باہر کے غیر معیاری کھانوں کا استعمال نہ کریں۔
- ہمیشہ باتھ روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔
- دوران سفر عام نلکے کا پانی استعمال نہ کریں۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئیشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

P P A F
پی پی اے ایف

WASH

SABAWON
Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

ہاتھ دھونے کے مراحل

بیماریوں اور جراثیموں سے بچنے اور ان کے خاتمے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہاتھوں کو صابن سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔ دیئے گئے مراحل پر عمل کریں۔

1

ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں۔

2

صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔

3

دونوں ہاتھ کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔

4

ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر صاف کریں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔

5

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑ کر صاف کریں۔

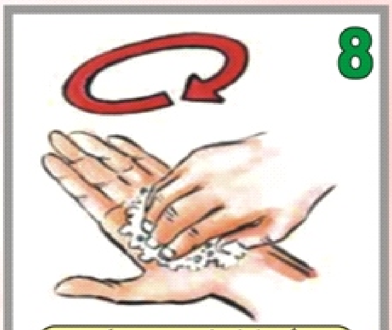
6

انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر صاف کریں۔

7

دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح صاف کریں۔

8



انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر صاف کریں۔

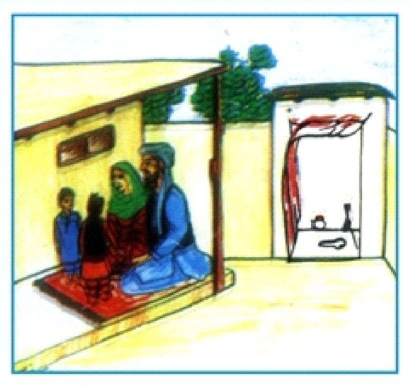
9

کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔

10

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئیشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

لیٹرین کے استعمال کی اہمیت



انسانی پاخانہ انسانی صحت اور ماحول پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ پاخانے کو اگر کھلا چھوڑ دیا جائے تو اس سے مختلف قسم کی بیماریاں ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل ہوتی ہیں خاص طور پر بچے جو کہ بیماریوں کا جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ ان بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے کہ انسانی پاخانے کو درست اور محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگایا جائے۔ جس کے لیے گھر میں لیٹرین کی تعمیر سب سے سستا اور کارآمد طریقہ ہے۔ کیونکہ لیٹرین کا استعمال نہ صرف انسان کو بیماریوں سے بچاتا ہے بلکہ گھر میں صحت مند فضا میسر ہونے کے ساتھ ساتھ بوڑھے اور بیمار افراد کے لئے سہولت اور افراد خانہ کو پردہ بھی مہیا کرتی ہے۔

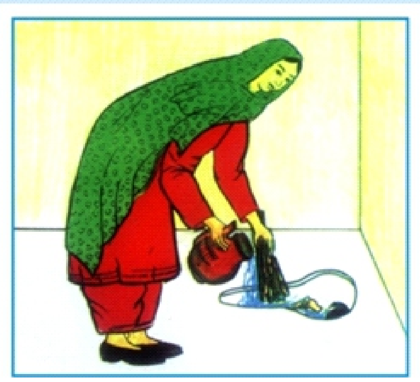
لیٹرین کی اقسام

مختلف حالات کے لئے مختلف اقسام کی لیٹرین مناسب ہیں۔

- اگر گھر میں پانی وافر مقدار میں موجود ہے تو پور فلش لیٹرین بہترین انتخاب ہے اس لیٹرین کے لئے پین پی وی سی پائپ (جو کہ کھڈے اور پین کو ملاتی ہے) استعمال ہوتی ہے۔
- پور فلش لیٹرین کے لئے ایک یا دو کھڈوں والا ڈیزائن منتخب کیا جاسکتا ہے۔ دو کھڈے لیٹرین کی معیاد کو بڑھا دیتے ہیں۔ جب ایک کھڈا بھر جاتا ہے تو دوسرا کھڈا استعمال کرتے ہیں۔ جب تک پہلے والا کھڈا ایک سال میں خشک ہو جاتا ہے تو اس کو آسانی سے صاف کیا جاسکتا ہے اور اس طرح دوبارہ استعمال کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور یہ لیٹرین تمام زندگی کارآمد ہوتی ہے۔
- جہاں گھروں میں پانی نہیں وہاں براہ راست کھڈے والی لیٹرین تعمیر کی جائے۔ براہ راست کھڈے والی لیٹرین میں کھڈے پر سلیب اور ہوا کا پائپ ہوتا ہے۔

لیٹرین کا صحیح استعمال اور اس کی صفائی

اگر تمام گھر والے لیٹرین کا صحیح استعمال کریں تو یہ آپ کے خاندان کو بیماریوں سے بچاتی ہے۔



- بچوں کو بھی لیٹرین کے استعمال کے بارے میں بتائیں اور اس کا عادی بنائیں۔
- چھوٹے بچوں کا پاخانہ بھی لیٹرین میں پھینکنا چاہیے۔
- لیٹرین کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے کیونکہ گندی لیٹرین خاندان کو اور زیادہ بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔
- لیٹرین سے آنے کے بعد ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئیشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

حفظانِ صحت کے 20 اہم پیغامات

01 پینے کیلئے ہمیشہ محفوظ ذرائع (نلکے، ہینڈ پمپ کنویں اور چشمے) کا پانی استعمال کریں۔

02 اگر آپ چاہتے ہیں آپ کو ہمیشہ صاف اور محفوظ پانی دستیاب ہو تو اپنے پانی کے ذرائع کا درست استعمال اور دیکھ بھال کریں۔

03 گندے پانی کے استعمال سے مختلف بیماریاں پھیلتی ہیں۔ پانی میں ایسے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو نظر نہیں آتے، وباء کی صورت میں پانی کو ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔

04 اگر گھر کے اندر کھلے منہ کا کنواں ہو تو کنویں کے ارد گرد جانور، مرغیاں اور ان کی غلاظت بکھر جاتی ہے، اس لئے کنویں کا منہ ڈھانپنا چاہیے۔

05 پانی ذخیرہ کرنے کی جگہ زمین سے اونچی اور سایہ دار ہونی چاہیے۔ اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ارد گرد جانوروں کا فضلہ اور کیچڑ نہ ہو۔

06 ہمیں چاہیے جن برتنوں میں پانی رکھتے ہیں، پہلے اُس برتن کو صاف اور اچھی طرح دھوئیں اور پانی بھرنے کے بعد ڈھکن بند رکھیں، جس برتن میں پانی ابالا جائے، وہ بھی صاف ہو، پانی نکالنے کیلئے ہینڈل والا کپ استعمال کریں۔

07 کھانا بنانے سے پہلے یا آٹا گوندنے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

08 کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء سے آنے کے بعد ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں، اس طرح اسہال کی بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

09 بڑے افراد بچوں کے ہاتھ دھونے میں مدد کریں۔ اور ہاتھ دھونے کے بعد خشک نہ کریں۔

10 جن علاقوں میں پانی کم ہے وہاں کے لوگوں کو چاہیے کہ بیت الخلاء سادہ اور سستا بنائیں اس قسم کے بیت الخلاء کیلئے کم جگہ درکار ہوتی ہے۔ اور کھڈے کی دیواریں کچی ہوتی ہیں۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئیشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

11	پانی کو آلودہ ہونے سے بچانے کیلئے بیت الخلاء کو پانی کے ذرائع سے دور تعمیر کریں۔
12	بیت الخلاء کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے۔
13	بچوں کو بیت الخلاء کے استعمال کا طریقہ کار سکھایئے۔اوران کو بیت الخلاء کے استعمال کا عادی بنائیں۔
14	گھر کے اندر اور ارد گرد بکھرا ہوا انسانی فضلہ ہوا اور مکھیوں کے ذریعے خوراک، پانی، ماحول اور برتنوں کو آلودہ کر دیتا ہے۔ جس سے انسانی صحت متاثر ہو سکتی ہے، اس لئے فضلہ کو ہمیشہ مٹی سے ڈھانپنا چاہیے۔
15	ہاتھوں کی انگلیوں کے بڑھے ہوئے ناخن میل اور جراثیم سے بھرے ہوتے ہیں اور وہ پانی اور خوراک کو آلودہ کر کے بیماریاں پھیلا سکتے ہیں اس لئے ناخن صاف رکھیں اور ہفتے میں ایک بار تراش کر چھوٹا کریں۔
16	ننگے پاؤں پھرنے سے جلد کے امراض اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماری ہو سکتی ہے اس لئے ہمیشہ جوتے پہنیں۔
17	بیماریوں سے بچنے کیلئے اپنے آپ، اپنے گھر اور گلیوں کو صاف رکھیں۔
18	کھانے پینے کی چیزوں کو صاف ستھرا اور ڈھانپ کر رکھیں تا کہ مختلف بیماریوں سے بچا جا سکے۔
19	بیماریوں سے بچنے کیلئے تمام کچرے کو ڈھکنے والے کچرہ دان میں ڈالیں یا زمین میں دفن کر دیں اور گلیوں میں کچرہ نہ پھینکیں۔
20	گھروں میں گھروں سے باہر گندہ پانی جمع ہونے سے مچھروں کی افزائش نسل ہوتی ہے جس سے ملیریا پھیلتا ہے۔ اس لئے کھڑے پانی کے گھڑوں کو مٹی سے ڈھانپ دیں تا کہ مچھر زیادہ پیدا نہ ہوں۔

یہ پرگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئیشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

PPAF
پی پی اے ایف

SABAWON
Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

Nutrition (Dietary Needs of a Baby-from birth upto two years of age)

تعارف:

ماں کا دودھ بچے کے لئے نہایت اہم ہے۔ کیوں کہ یہ بچے کے لیے ایک مکمل غذا ہے، زود ہضم ہے اور اس میں بچے کی ضرورت کے مطابق خوراک کے تمام ضروری اجزاء ہوتے ہیں۔ اس سے نہ صرف بچہ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوتا ہے بلکہ دست اور سانس کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے جو کہ چھوٹے بچوں کی اموات کا بڑا سبب ہے۔ دنیا میں کی گئی مختلف ریسرچز سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ بچے جنہیں ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے میں معدہ کے امراض، کان کے انفیکشنز اور گردن توڑ بخار کم پائے جاتے ہیں بہ نسبت اُن بچوں کے جنہیں ماں کا دودھ نہیں پلایا جاتا۔ حالیہ کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔

پیدائش سے چھ ماہ تک کے بچے کی اہم غذائی ضرورت۔ صرف ماں کا دودھ:

پیدائش کے پہلے چھ ماہ تک بچے کو مکمل طور پر ماں کا دودھ پلانا بہت ضروری ہے۔ بچے کو ماں کے دودھ سے پہلے کوئی اور ابتدائی غذا مثلاً گھٹی، جڑی بوٹی کا پانی، شربت، چائے یا اضافی پانی وغیرہ دینا بچے میں انفیکشنز کا سبب بن سکتی ہے۔ بچے کو پہلے چھ ماہ میں بکری، گائے یا بھینس کا دودھ ہرگز نہیں پلانا چاہیے یہاں تک کہ پانی بھی نہیں پلانا چاہیے کیونکہ ماں کے دودھ میں ستاسی فیصد پانی ہوتا ہے جس سے بچے کی پانی کی مطلوبہ ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔

چھ ماہ سے بارہ ماہ تک کے بچے کی غذائی ضروریات:

ترقی پذیر ممالک بشمول پاکستان میں وزن بڑھنے کی رفتار میں کمی کی عام وجوہات ناکافی خوراک، بار بار دست اور بیماری کا شکار ہونا اور ابتدائی چھ ماہ میں صرف اور صرف ماں کے دودھ کا استعمال نہ کرنا شامل ہیں۔ پہلے چھ ماہ میں بچے کی تمام غذائی ضروریات ماں کے دودھ سے پوری ہوجاتی ہیں لیکن چھ ماہ کے بعد اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم ٹھوس غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ اس عمر میں نرم ٹھوس غذا شروع کرنے سے بچہ غذائی کمی سے محفوظ رہتا ہے۔

چھ ماہ سے بارہ ماہ کے بچے کو کون کون سی خوراک دینی چاہیے

- گندم یا چاول سے بنا ہوا دلیہ
- نرم چاول کی کھچڑی
- نرم پکائی ہوئی موسمی سبزیاں جیسے گاجر، پالک، آلو اور ہری پتیوں والی سبزیاں۔
- کھانوں کے درمیان دوسری ہلکی پھلکی غذائی مثلاً کچلا ہوا کیلا، ابلا ہوا نرم انڈا یا نرم چپاتی۔
- اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو دن میں پانچ مرتبہ کھلا دیں۔
- ہر بار کھانے کی مقدار تقریباً آدھا کپ کے برابر ہونی چاہیے۔
- بچہ ٹھوس غذا کا عادی ہونے پر اسے گوشت، قیمہ، مرغی اور مچھلی وغیرہ دینی چاہیے۔

بچے کو خوراک دینے کے اصول:

- بچے کو دو سال تک ماں کا دودھ پلانا بے حد ضروری ہے۔
- بچے کو نرم اور جلد ہضم ہونے والی خوراک دیں۔
- بچے کو تھوڑی خوراک دیں کیوں کہ بچے کا معدہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے زیادہ خوراک نہیں کھا سکتا۔
- بچے کو وقفے سے خوراک دیں تا کہ اس کا ہاضمہ ٹھیک رہے۔
- بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خوراک میں اضافہ کرتے جائیں۔
- ماں کو کھانا تیار کرنے سے پہلے ہاتھ اور برتن اچھی طرح دھونے چاہئیں۔

بارہ ماہ سے دو سال تک کے بچے کی غذائی ضروریات:

- ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہے۔
- بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ وہ کھانا جو گھر کے دوسرے افراد کھاتے ہیں دن میں 5 مرتبہ کھلانا چاہیے۔
- بچے کو روٹی، پراٹھا، چاول، سبزیاں، قیمہ، مرغی، مچھلی، انڈا یا کوئی بھی خوراک دینی چاہیے۔
- کھانے کے درمیان کوئی بھی موسمی پھل مثلاً کیلا، آم، مالٹا، سیب، آڑو وغیرہ دینا چاہیے۔

یاد رکھیے: بچے کو جو بھی خوراک دیں وہ مناسب مقدار میں دیں تا کہ بچے کا ہاضمہ ٹھیک رہے۔

ماں کے دودھ کے فوائد:

- ماں کا دودھ بچے کے لئے ایک مکمل غذا ہے۔
- ماں کا دودھ بچے کو مختلف بیماریوں اور الرجی سے محفوظ رکھتا ہے۔
- دودھ پلانے والی ماں کو چھاتی کے کینسر کا خدشہ کم ہوتا ہے۔
- ماں کا دودھ ہر طرح کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔
- ماں بچے کو اپنا دودھ پلانے سے بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ بڑھ جاتا ہے۔
- یہ ماں اور بچے کے رمیان پیار کے رشتے کو مضبوط کرتا ہے۔

بوتل سے دودھ پلانے کے نقصانات:

- بکری، گائے یا بھینس کا دودھ بچے کے لیے موزوں نہیں ہوتا کیوں کہ اس کے اجزاء ماں کے دودھ سے یکسر مختلف ہوتے ہیں۔
- جانور کے دودھ میں جراثیم جلد پیدا ہوتے ہیں۔
- بوتل کے استعمال سے دست لگنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کیوں کہ بوتل کو ٹھیک طرح سے صاف رکھنا مشکل ہوتا ہے۔
- بوتل سے دودھ پیتے وقت بچہ اپنے پیٹ میں بہت سی ہوا بھر لیتا ہے۔
- اکثر غربت کی وجہ سے مائیں ڈبے کے دودھ میں پانی ملاتی ہیں جس سے بچہ غذائی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

Zinc and LOORS

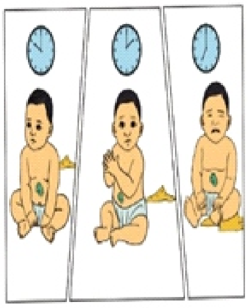
یہ پرگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

خوشحالی سب کے لئے

زنک اورلواو۔آر۔ایس بچوں میں دست کا علاج ہے۔

5 سال سے کم عمر کے بچوں میں، اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک وجہ دست ہے۔

زنک اور لواو۔آر۔ایس کے موثر اور بروقت استعمال سے اپنے پانچ سال سے کم عمر کے بچے کی زندگی کو دست سے بچائیں۔



دست سے بچاؤ اور علاج کیلئے بچے کو زنک اور لواو۔آر۔ایس ساتھ ساتھ دیں۔

زنک اور لواو۔آر۔ایس سستا بھی ہے اور کسی قریبی فارمیسی، لیڈی ہیلتھ ورکر یا گورنمنٹ ہیلتھ سینٹر سے آسانی سے لیا جا سکتا ہے۔

بچوں میں دست کے علاج کیلئے زنک اور لواو۔آر۔ایس کیوں ضروری ہے؟

1. لواو۔آر۔ایس اُس پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے جو دست کی وجہ سے، بچے کے جسم سے ضائع ہو جاتا ہے
2. زنک دست کی شدت اور اُس کے دورانیہ کو کم کرتا ہے۔ الٹیوں کو کم کرتا ہے۔ اور دوبارہ بیماری کی شکایت ہونے کے امکان کو کم کرتا ہے۔

دستوں کی بیماری سے روک تھام:

دن میں کئی بار صابن کے ساتھ ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر کھانا پکانے سے پہلے، کھانا کھلانے سے پہلے، غسل خانے کے بعد، بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد اور جانوروں کو چھونے کے بعد۔

لواو۔آر۔ایس کیسے تیار کیا جائے؟

لواو۔آر۔ایس

ایک ساشے لوآرایس کو ایک جگ (چار گلاس) صاف پانی میں حل کر لیں اور اسے 24 گھنٹے میں استعمال کریں

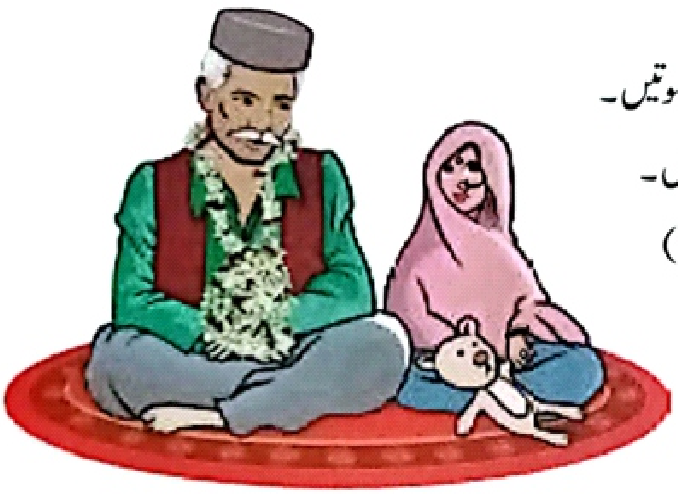
بچوں کی بہتر صحت کے لئے

بچے کو ماں کا دودھ پیدائش کے پہلے گھنٹے میں شروع کرائیں اور 6 ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔

کم عمر کی شادی کے مسائل

لڑکیوں کے لئے



- نئی ذمہ داریاں اور رشتے نبھانے کے قابل نہیں ہوتیں۔
- جذبات اور احساسات کا کھل کر اظہار نہیں کر سکتیں۔
- جنسی تعلقات اور افزائش نسل (بچوں کی پیدائش) کے بارے میں فیصلہ نہیں کر سکتیں۔
- سوچ پختہ نہیں ہوتی۔
- تعلیم اور کھیل کا حرج ہوتا ہے۔

- زچگی کا نظام مکمل طور پر نہیں بنا ہوتا اس لئے ماں اور بچے دونوں کی صحت کو خطرہ ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق زچگی کے دوران سب سے زیادہ اموات کم عمر ماؤں میں ہوتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں میں حمل گرنے اور رحم کے کینسر کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ نیز ایسی ماؤں سے پیدا ہونے والے بچوں کی صحت متاثر ہوتی ہے اور ان کا وزن کم ہوتا ہے۔

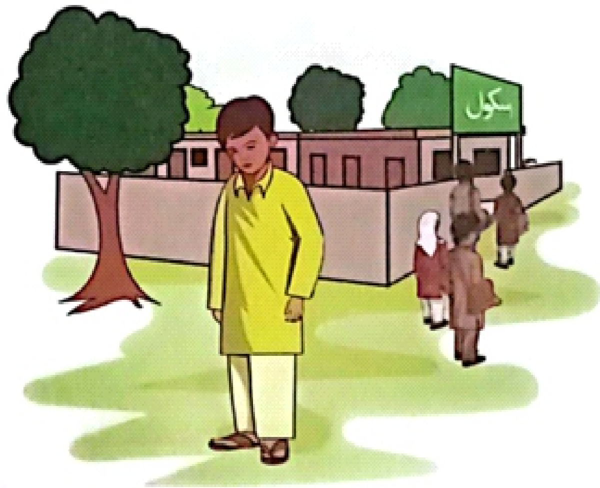
PPAF
پی پی اے ایف

SABAWON
Social Action Bureau
سباؤن
For Assistance In Welfare & Organizational Networking

کم عمر کی شادی کے مسائل

لڑکوں کے لئے

- نئی ذمہ داریاں اور رشتے نبھانے کے قابل نہیں ہوتے۔
- جذبات اور احساسات کا کھل کر اظہار نہیں کر سکتے۔



- جنسی تعلقات اور افزائش نسل (بچوں کی پیدائش) کے بارے میں فیصلہ نہیں کر سکتے۔
- تعلیم اور کھیل کا حرج ہوتا ہے۔
- ذہن پختہ نہیں ہوتا۔
- خاندان کی کفالت اور تحفظ فراہم کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔

اس لئے اپنے بچے اور بچی کی شادی کم عمری میں ہرگز نہ کریں۔انہیں تعلیم، کھیل کود، اچھی صحت اور پر سکون و پر وقار زندگی کا پورا حق حاصل ہے۔انہیں اس حق سے محروم کرنا غفلت ہے۔

یہ پروگرام/پروجیکٹ پاکستان پاورٹی ایلیویئشن فنڈ (پی پی اے ایف) کے مالی تعاون سے مقامی سطح پر 'سباون' کے ذریعے جاری ہے۔