

ڪائونسلنگ ڪارڊ برائے ڪلائيمیٽ چیمپئن



پاتھ فائڈر انٹرنیشنل اپنے سورمی پروجیکٹ کے تحت کلائمیٹ چیمپیئنز کے لیے معلوماتی مواد کی تیاری میں پارٹنر اداروں اور تنظیموں کے قیمتی تعاون کو تسلیم کرتا ہے

اس معلوماتی مواد کی تیاری میں یو این ویمن (UNWomen) ، موسمیاتی تبدیلی کنسورشیم (GCCC) (جی سی سی سی) ، اور اسپرنگر (Springer) کی معلومات سے استفادہ کیا گیا ہے

غذائیت اور موسمیاتی اثرات سے متعلق مواد کو

جیو انجینئرنگ مانیٹر Geo Engineering Monitoring

جان ہاپکنز یونیورسٹی Johns Hopkins University

یو این انوائرونمنٹ پروگرام UN Environmental Program

پب میڈ Pub-Med

ایمرجنسی نیوٹریشن یو کے Emergency Nutrition-UK

اور نیوٹریشن انٹرنیشنل Nutritional International

کے مستند اور تحقیقی ذرائع سے یکجا کیا گیا ہے ، جس کے لیے ہم ان اداروں کے تہ دل سے شکر گزار ہیں

ہم ان تمام اداروں کی مہارت اور ان کے عزم کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں ، جنہوں نے موسمیاتی تبدیلی کے اثرات سے نمٹنے ، جنسی اور تولیدی صحت ، اور صنفی مساوات کے فروغ میں نمایاں کردار ادا کیا ہے

کارڈ-1



1- موسمیاتی تبدیلی کیا ہے؟

موسمیاتی تبدیلی ایک طویل مدتی تبدیلی ہے جو مقامی، علاقائی اور عالمی سطح پر موسم میں تبدیلیوں کی وضاحت کرتی ہے۔ ان تبدیلیوں کے وسیع پیمانے پر اثرات کے مشاہدات ہوتے ہیں، جو اس (آب و ہوا کی تبدیلی) اصطلاح سے بہت ملتے جلتے ہیں۔

2- موسم کی تبدیلی کیا ہوتی ہے؟

- عالمی سطح پر گرمی میں اضافہ
- شدید موسمیاتی تبدیلی
- سیلاب
- خشک سالی
- گرمی کی شدت میں بار بار اضافہ ہونا
- غیر متوقع بارشیں / مونسون کے نظام میں تبدیلی

3- موسم کی تبدیلی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری اقدامات

- پانی ذخیرہ کرنے کے لئے پانی کے ٹینک کی تعمیر
- ماحول دوست فصل کی پیداوار
- زیادہ سے زیادہ درخت لگائیں، درخت نہ صرف سایہ اور پھل دیتے ہیں بلکہ ماحول کو بھی صاف رکھتے ہیں
- درخت لگانا موسمیاتی تبدیلی کا ایک قدرتی علاج ہے۔
- پھل اور سبزیاں جیسے چنے وغیرہ غذائیت کے قیمتی ذرائع ہیں۔ ان چیزوں کو خشک کر کے ذخیرہ کریں تاکہ جب خوراک کی فراہمی کی کمی ہو تو پریشانی کے دوران ان کا استعمال کیا جاسکے۔
- سیلاب کی ہنگامی صورتحال کے دوران، آپ کو اپنے خاندان سمیت اونچے علاقوں میں جانا چاہئے۔ حکام کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اپنے گھروں کو خالی کر دیں، تاکہ آپ اور آپ کے پیاروں کی زندگیاں بچائی جاسکیں۔

کارڈ-2



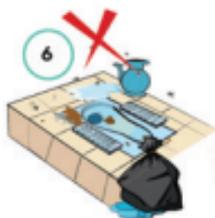
پینے کا صاف اور محفوظ پانی

- صاف پانی کے ذرائع میں صحیح طرح بچھائی گئی پائپ کے ذریعے سپلائی، ٹیوب ویل صحیح طرح بنائے گئے اور ڈھکے ہوئے کنویں اور بہتے ہوئے صاف پانی کے چشمے شامل ہیں۔
- سیلاب کے بعد چشمے کا پانی آلودہ ہو جاتا ہے اور پینے کیلئے محفوظ نہیں رہتا۔
- غیر محفوظ ذرائع مثلاً دریا، تالاب وغیرہ سے حاصل ہونے والے پانی کو ابال کر محفوظ بنا یا جا سکتا ہے۔

خاندان اور کمیونٹی درج ذیل ذرائع سے پانی کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

- کنویں کو صحیح طرح ڈھک کر اور پینڈ پمپ لگا کر پانی نکالیں۔
- گندے پانی کا نکاس سپوریج کے نظام یا سپنک ٹینک کے ساتھ منسلک ہونا چاہیے اور اسے پینے، کھانے پکانے اور نہانے دھونے والے پانی سے الگ ہونا چاہیے۔
- لیٹرین کے پانی کا بہاؤ نیچے کی طرف ہونا چاہیے اور پینے کے پانی کے ذرائع سے کم از کم 15 میٹر دور ہونا چاہیے۔
- پانی کو صاف رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ اسے جس برتن میں رکھا جائے وہ ڈھکا ہوا ہو۔
- پانی کو نکالنے اور ذخیرہ کرنے کے لئے استعمال ہونے والے برتن کو صاف اور محفوظ جگہ پر رکھیں، زمین پر نہ رکھیں۔
- جانوروں کو پینے کے پانی کے ذرائع اور گھروالوں کے رہنے کی جگہ سے دور رکھیں۔
- پانی کے ذرائع کے قریب کیڑے مارا دویات یا دوسری کیمیائی چیزوں کا سپرے نہ کریں۔

کارڈ-3



انفرادی سطح پر ماحولیاتی صفائی

1. گھروں کی روزانہ صفائی کریں، کوڑا کرکٹ اکٹھا کر کے کوڑا دان میں ڈالیں (کوڑا کرکٹ جگہ جگہ نہ پھینکیں)
2. صفائی کے وقت گرد وغبار سے بچنے کے لئے بچوں اور بیماروں کی جس جگہ صفائی ہو رہی ہو اس سے دور رکھیں
3. باورچی خانہ کی چھت اور دیواریں صاف ہونی چاہئیں اور چولہا صاف ہونا چاہئے، کھانے کے برتن دھلے اور سمٹے ہوئے رکھنے چاہئیں۔
5. بچا ہوا کھانا ڈھک کر ٹھنڈی جگہ پر رکھیں (کھانے کو مکھیوں اور کیڑوں سے بچائیں)

لیٹرین کا استعمال

- پیشاب اور پاخانے کے لئے ہمیشہ لیٹرین استعمال کریں اور بچوں کو بھی لیٹرین کے استعمال کی عادت ڈالیں۔
- کوشش کریں کہ لیٹرین کی چھت ہو، مرد اور خواتین کی پردہ داری کا احترام کرتے ہوئے دروازے یا پردے کا انتظام لازمی کریں
- طہارت کے لئے ٹوٹا یا برتن استعمال کریں۔
- فلش لیٹرین کی صورت میں استعمال کے بعد فضلاء کو کھلے پانی سے بہائیں

عمومی صفائی

- مہینہ میں ایک مرتبہ بستر اور چارپائیاں دھوپ میں رکھیں۔ مہینے میں دو مرتبہ بستر کی چادریں بدلیں
- جگہ جگہ تھوکنے سے پرہیز کریں
- ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ صابن اور پانی سے نہائیں۔ روزانہ دو مرتبہ (صبح اور شام) دانت صاف کریں
- باسی اور گلی سڑی سبزی یا کھانے سے پرہیز کریں۔
- ہر پھٹے ناخن کاٹیں

کارڈ - 4

1



2



موسمیاتی تبدیلی اور خاندانی منصوبہ بندی

خاندانی منصوبہ بندی کا مطلب بچوں کی پیدائش کو روکنا ہرگز نہیں ہے، بلکہ اس سے مراد موثر خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے ذریعے دوزندہ پیدائشوں کے درمیان کم از کم دو یا تین سال کا وقفہ دینا ہے،

مناسب وقفے سے کیا مراد ہے

1. زندہ پیدائش کے بعد اگلے حمل کے لئے کم از کم 24 ماہ کا مناسب صحت مند وقفہ ہونا چاہیئے۔
2. حمل ضائع ہونے کے بعد 6 ماہ کا مناسب صحت مند وقفہ ہونا چاہیئے۔
3. پہلے حمل کے لئے 18 سال تک کی عمر کا انتظار کرنا ضروری ہے۔

خاندان / معاشرے کے لئے فوائد

- بچوں کے لئے کھانے، کپڑے، رہنے اور تعلیم دلانے کے وسائل کا انتظام بہتر طریقے سے کرنے کے مواقع حاصل ہوتے ہیں۔
- معاشرے میں غربت اور بے روزگاری جیسے مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- معاشرے میں احساس محرومی اور جرائم کی شرح میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

بچے کے لئے فوائد

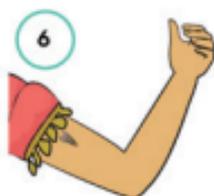
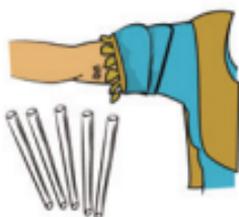
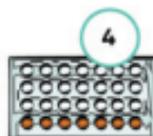
- نوزائیدہ زیادہ صحت مند اور طاقتور ہونگے نوزائیدہ کو ماں لمبے عرصے تک دودھ پلا سکتی ہے، جو ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

ماں کے لئے فوائد

- ماں کو اپنی کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کرنے کا موقع مل جاتا ہے
- ماں اپنے نو زائیدہ اور خاندان کے دیگر افراد کو زیادہ وقت اور توجہ دے سکتی ہے۔

- موسمیاتی تبدیلی کے نتیجے میں ہونے والی کسی بھی ہنگامی صورتحال کے دوران غیر ارادی حمل سے بچنے اور اسقاط حمل سے محفوظ رہنے کے لیے پہلے سے کنڈوم، مانع حمل گولیوں کے اسٹاک کو یقینی بنائیں۔
- موسم کی ہنگامی صورتحال سے پہلے اپنے ارد گرد کی قریبی لیڈی ہیلتھ ورکر، مڈوائف، لیڈی ہیلتھ ورکر کی نشاندہی کر کے رکھیں تاکہ مانع حمل طریقے کے حصول میں روکاوٹ نہ ہو۔
- موسم کی ہنگامی صورتحال کے دوران مزید معلومات کے لیے اپنے علاقے کی کلائیمٹ چیمپین سے مسلسل رابطے میں رہیں۔

کارڈ-5



8



خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقے

مستقل جدید طریقے

1. نل بندی
2. نس بندی

لمبے عرصے کے عارضی طریقے

1. جیڈیل/امپلائن/ناریلانٹ
2. چملا

کمر عرصے کے عارضی طریقے

1. کنڈوم
2. مانع حمل گولیاں
3. مانع حمل انجکشن
4. ہنگامی صورتحال میں استعمال ہونے والی مانع حمل گولیاں

کارڈ-6



کنڈوم

کنڈوم کیسا ہیں؟

- یریڑ سے بنے باریک غلاف ہوتے ہیں جو کہ مرد اپنے تنے ہوئے عضو سے تناسل پر جنسی عمل سے قبل چڑھاتے ہیں۔
- یہ مردانہ خلیوں کا انڈے سے ملاپ ہونے میں رکاوٹ کا کام کرتا ہے۔
- یہ مرد تب جنسی عمل سے پہلے نیا کنڈوم استعمال کرنا پڑتا ہے۔

کنڈوم کے استعمال کا طریقہ

- یہ مرد تب جنسی عمل کرنے سے پہلے پیکٹ سے نیا کنڈوم نکالیں اور تنے ہوئے عضو پر چڑھالیں۔
- استعمال کے بعد احتیاط سے اور محفوظ طریقے سے اسے کوڑا دان یا محفوظ جگہ پر تلف / ضائع کر دیں

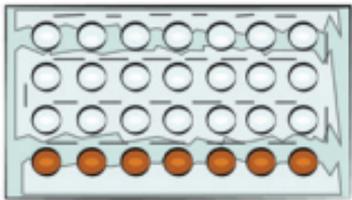
کتنے موثر ہیں؟

- یہ مرد تب جنسی عمل کرنے سے پہلے نیا کنڈوم صحیح طریقے سے استعمال کی صورت میں نہایت موثر ہے۔
- یہ ہرجگہ آسانی سے دستیاب ہے، سستا ہے اور استعمال کرنا نہایت آسان ہے۔

احتیاطی تدابیر اور ضمنی اثرات

- اس کے کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے، البتہ چند عورتوں کو ریز سے الرجی ہو سکتی ہے جس کی شرح انتہائی معمولی ہے۔
- خیال رہے کہ پیکٹ کھولتے وقت یا کنڈوم چڑھاتے وقت کنڈوم پھٹنے نہ پائے۔

کارڈ-7



مانع حمل گولیاں

محفوظ، موثر اور استعمال کرنے میں آسان طریقہ؛ دو طرح کی گولیاں دستیاب ہیں۔ پروگرام میں دو ہارمون والی گولیاں دستیاب ہیں چھ ماہ سے کم عمر بچوں کی ماٹیں استعمال کریں ماں کا دودھ کم کر دیتی ہیں

- پہلی مرتبہ ماہیواری کے پہلے دن سے کھانا شروع کریں۔
- پہلا پختہ ہوتے ہی اگلے دن سے نیا پت شروع کر لیں۔
- چند خواتین کے لئے مانع حمل گولیاں موزوں نہیں ہوتیں

گولیاں کیسے کام کرتی ہیں؟

- عورت کی بیضدانی سے انڈے بنانے کے عمل کو روکتی ہیں جس سے حمل نہیں ٹھہرتا۔

گولی کے نائفے کی صورت میں

1. اگر عورت کسی رات گولی کھانا بھول جائے تو جیسے ہی یاد آئے رات کو کسی وقت یا دوسرے دن گولی کھالے
2. اگر وہ دو گولیاں کھانا بھول گئی ہے تو جیسے ہی یاد آئے، دونوں گولیاں کھالے اور تیسری گولی معمول کے مطابق کھائے
3. اگر دو دن سے زیادہ کھانا بھول جائے تو گولیاں کھانا چھوڑ دے اور ماہیواری کا انتظار کرے۔ اس دوران کنڈوم استعمال کریں

چند خواتین میں ناخوشگوار علامات ہوسکتی ہیں۔

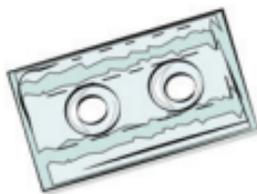
دل متلاں

- ایسی صورت میں گولی کھانے کے ساتھ کھائیں۔

سر درد اور چکر آنا

- ایسی صورت میں گولی رات کو سوتے وقت کھائیں
- گولیاں ترک کرنے کے فوری بعد عورت حاملہ ہو جاتی ہے

ڪارڊ - 8



ہنگامی مانع حمل گولیاں

کب استعمال کرنی چاہئیں؟

- غیر محفوظ جنسی عمل کے بعد پانچ دنوں تک لی جاسکتی ہیں،
- لیکن غیر محفوظ عمل کے بعد جتنی جلدی لے لی جائیں اتنی موثر ہوتی ہیں،
- دو گولیوں والے پیکٹ سے ایک گولی فوراً دوسری 12 گھنٹے کے اندر لے لیں،
- ایک گولی والے پیکٹ کی گولی فوراً استعمال کریں،

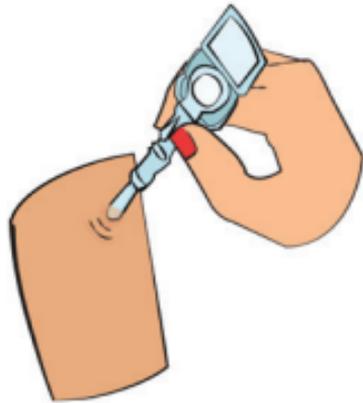
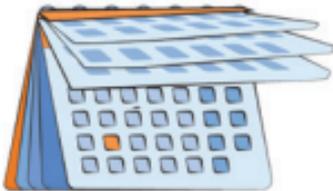
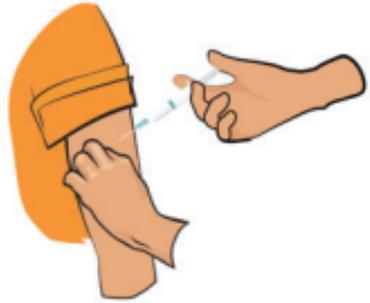
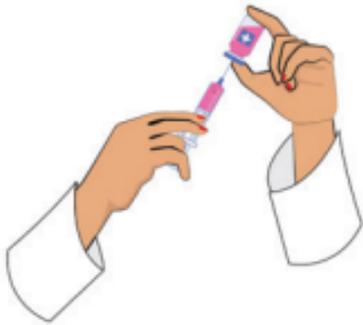
ناخوشگوار علامات:

- بعض مرتبہ ان کو کھانے سے متلی آنا، قے آنا، اور چند دنوں کے لئے داغ لگنا یا ماہواری جیسا خون آنے کی علامات ہو سکتی ہیں،

اہم نکات

- اگلی مرتبہ غیر محفوظ جنسی عمل میں حمل سے محفوظ نہیں رکھتیں،
- ہر مرتبہ غیر محفوظ جنسی عمل کے بعد حمل سے بچنے کے لئے گولیاں کھا نا ضروری ہیں،

کارڈ- 9



مانع حمل انجکشن

مانع حمل انجکشن شروع کرنے سے پہلے مستند ماہر صحت سے مکمل جسمانی معائنہ کروانا نہایت ضروری ہے۔

- انجکشن ڈیپو پروویرا Depo Provera بازو یا کولہے کے پٹھوں میں ہر تین ماہ بعد لگایا جاتا ہے۔
- عورت کی بیضدانی سے انڈے بنانے کے عمل کو روکتا ہے جس سے حمل نہیں ٹھہرتا۔

پہلا انجکشن ماہواری کے پہلے 5 سے 7 دن کے اندر لگایا جاتا ہے۔
انجکشن کے کام کرنے کا طریقہ دوبارہ انجکشن لگوانے کے لئے وقت پر آئیں۔

اگر بھول جائیں تو :

انجکشن ڈیپو پروویرا، تاریخ گزرنے کے بعد 4 ہفتے تک لگایا جاسکتا ہے

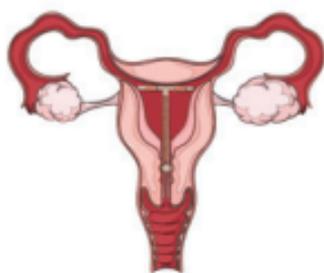
اگر انجکشن لگوانے کا وقت اس دورانیے سے زیادہ ہو جائے تو کنڈوم کا استعمال کریں اور ماہواری کے بعد انجکشن لگوانے آئیں۔

کن خواتین کے لئے موزوں نہیں ہیں۔

- جن کو ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف ہو۔
- جو تمباکو نوشی کی عادی ہوں۔
- جن کی عمر 35 سال سے زیادہ۔

انجکشن سے باخوبن نہیں ہوتا، انجکشن ترک کرنے کے بعد حمل ٹھہرنے میں 6 سے 9 ماہ تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔

کارڈ-10



چھلا IUCD

بے حد موثر اور محفوظ طریقہ ہے۔ اکثر خواتین آسانی سے اسے استعمال کر سکتی ہیں، صرف خاص تربیت یافتہ عملہ چھلا رکھ سکتا ہے

- چھلا پلا سنک کا لچکدار T کی شکل کا بنا ہوتا ہے جس پر تانبے کی تار لپٹی ہوتی ہے۔
- یہ جرثومے اور انڈے کے ملاپ کو روکتا ہے۔
- 10 سال تک موثر رہتا ہے، عورت جب چاہے چھلا نکلوا سکتی ہے۔
- چھلا نکلوانے کے فوری بعد حمل ٹھہر جاتا ہے۔

چھلا رکھنے کا بہترین وقت کونسا ہے؟

- ماہواری کے دوران آسانی سے رکھا جاسکتا،
- زچگی کے فوراً بعد پہلے 48 گھنٹوں میں یا چار سے چھ ہفتے کے بعد بھی رکھا جاتا ہے۔
- اسقاط حمل کے بعد فوری طور پر یا پہلے سات دنوں میں بھی رکھا جاتا ہے۔
- وقفے وقفے سے چھلے کا دھاگہ جانتا میں محسوس کرتی رہیں۔

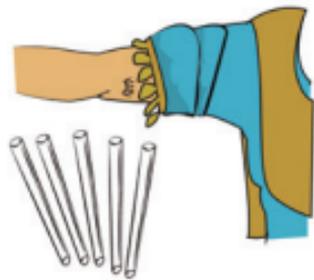
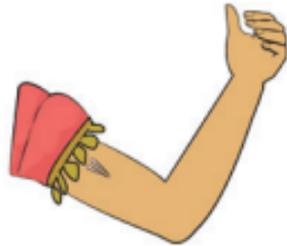
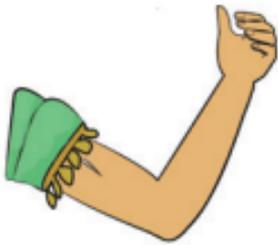
فالو اپ: چھلا رکھنے کے تین سے چھ ہفتے بعد یا پھر اگلی ماہواری پر چیک اپ کروائیں

- چند عورتوں میں تکلیف ہو سکتی ہے۔
- پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد۔
- ماہواری کا زیادہ آنا۔
- چند دن بعد یہ تکلیف خود بخود ختم ہو جاتی ہیں

کن عورتوں کے لئے چھلا ناموزوں ہے۔

- جن کو بچے دان کی انفیکشن ہو (انفیکشن دور ہونے کے بعد رکھا جاسکتا ہے)۔
- جن کو جنسی بیماری یا HIV کی تکلیف ہو

کارڈ-11



امپلانٹس

بے حد موثر اور محفوظ طریقہ ہے، اکثر خواتین اس طریقے کو بغیر کسی خوف کے اپنا سکتی ہیں

تین طرح کے ایمپلانٹس دستیاب ہیں۔

- جیڈیل Jadelle: یہ دو نلکیوں یا 2 Rods پر مشتمل ہوتا ہے، یہ پانچ سال کے عرصے تک موثر رہتا ہے
- املانٹون Implanon: یہ ایک نلکی یا 1 Rod پر مشتمل ہوتا ہے یہ تین سال کے عرصے تک موثر رہتا ہے
- نارپلانٹ Norplant: چھ نلکیوں یا 6 Rods پر مشتمل ہوتا ہے یہ پانچ سے سات سال کے عرصے تک موثر رہتا ہے

امپلانٹس کیا ہیں

- پلاسٹک کی چھوٹی سی نالیوں جو بازو کے اوپر والے اندرونی حصے میں زیر جلد رکھی جاتی ہیں،
- نلکیاں بازو میں رکھنے کے 24 گھنٹے کے اندر اپنا اثر دکھانا شروع کر دیتی ہیں۔

امپلانٹس رکھنے کا بہترین وقت:

- ماہواری کے سات دن کے اندر نلکیاں رکھوائی جائیں۔
- حمل ضائع ہونے کے فوری بعد۔
- بچے کی پیدائش کے چھپتے بعد نلکیاں رکھوائی جاسکتی ہیں۔

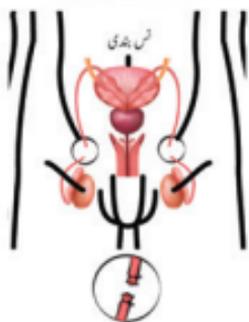
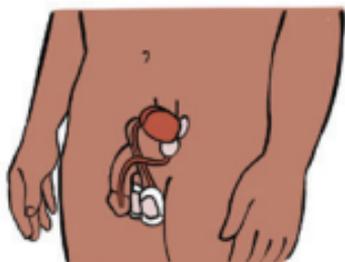
امپلانٹس رکھنے کا طریقہ:

- صرف خاص تربیت یافتہ عملہ ایمپلانٹس کو بازو میں رکھ سکتا ہے۔
- صرف انجکشن کی سوئی چبھنے جیسا درد محسوس ہوتا ہے، اس طریقہ کار میں صرف 10 منٹ کا وقت لگتا ہے۔

ضمنی اثرات:

- ماہواری میں بے قاعدگی۔
 - داغ دھبے لگنا۔
 - بعض مرتبہ ماہواری کارک جانا یا زیادہ آنا۔
 - نلکیاں رکھنے والی جگہ پر انفیکشن کا ہونا۔
- عورت جب چاہے نارپلانٹ نکلا سکتی ہیں۔ ایمپلانٹس نکلانے کے فوری بعد حمل ٹھہر جاتا ہے۔

کارڈ-12



نل بندی اور نس بندی

عورت کا اپریشن نل بندی

- محفوظ اور مستقل طریقہ۔ ان جوڑوں کے لئے جنہیں مزید بچوں کی خواہش نہ ہو۔
- نل بندی میں زنانہ انڈے لانے والی نالیاں (ٹیوب) ایک خاص دھاگہ سے باندھ دی جاتی ہیں۔
- یا کاٹ کر دونوں سرے الگ الگ باندھ دیئے جاتے ہیں یا لپرو سکوپ کے ذریعے بینڈ چڑھادیا جاتا ہے۔
- اس طرح مرد کے جرثوموں کو زنانہ انڈے تک پہنچنے کا راستہ باقی نہیں رہتا۔
- زچگی کے فوراً بعد یا کسی بھی وقت اپریشن کروایا جاسکتا ہے۔

نل بندی کا طریقہ کار :

- چھوٹا سا اپریشن ہے جس میں بے ہوشی کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- پورا اپریشن دس منٹ سے زیادہ نہیں لیتا۔ اپریشن کے تھوڑی دیر بعد عورت گھر جاسکتی ہے۔
- چند دن کے لئے ہلکی سی تکلیف یا درد ہوسکتا ہے۔
- اپریشن کے بعد معمول کے مطابق ماہواری جاری رہتی ہے۔
- اپریشن کے بعد کسی احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مرد کا اپریشن، نس بندی

- صرف خاص تربیت یافتہ عملہ یہ اپریشن کر سکتا ہے۔
- مرد کی دونوں نسیں (ٹیوب) جو منی لے جاتی ہیں، کاٹ کر کٹے ہوئے سرے سے وہیں پر الگ الگ باندھ دیئے جاتے ہیں۔
- اس طرح منی کے جرثومے عضو تناسل میں نہیں پہنچ سکتے
- نس بندی کا طریقہ کار :
- چھوٹا سا اپریشن ہے جس میں بے ہوشی کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- پورا اپریشن دس منٹ سے زیادہ نہیں لیتا۔ اپریشن کے بعد مرد خود چل کر گھر چلا جاتا ہے۔
- چند دن کے لئے ہلکی سی تکلیف یا درد ہوسکتا ہے۔
- پہلے تین ماہ کوئی دوسرا مانع حمل طریقہ استعمال کریں۔

کارڈ-13

3



1



2



4



5



6



7



موسمیاتی تبدیلی کے دوران حمل میں دیکھ بھال

دوران حمل بہرہ ماہ مرکز صحت میں موجود ماہرین مائے افراد (ٹیڈی ڈاکٹر، نرس، مڈوائف یا ایڈی ہیلتھوزیٹر) سے معائنہ کروائیں۔

پورے حمل کے دوران ایک حاملہ خاتون کو کم از کم 8 مرتبہ معائنہ کروانا چاہیے یعنی

پہلا معائنہ

- حمل کے پہلے 12 ہفتے کے دوران

دوسرا اور تیسرا معائنہ

- حمل کے بیسویں (20) اور چھبیسویں (26) ہفتے کے دوران

آخری پانچ معائنہ

- 30، 34، 36، 38 اور 40 ہفتے کے دوران

اگر بہرہ ماہ معائنہ کروانا ممکن نہ ہو تو پورے حمل میں کم از کم 4 مرتبہ معائنہ کروائیں

پہلا معائنہ

- حمل کے شروع کے چار ماہ کے دوران

دوسرا معائنہ

- چھٹے اور ساتویں ماہ کے دوران

تیسرا اور چوتھا معائنہ

- حمل کے آٹھویں اور نویں ماہ کے دوران

معائنہ ضروری ہے

- ماں اور بچے کی صحت اور نشوونما کے لئے
- حاملہ میں خطرناک علامات کی پہچان کے لئے (خون کی کمی، ہائی بلڈ پریشر وغیرہ)
- ماہرین مند افراد مشورہ کے لئے

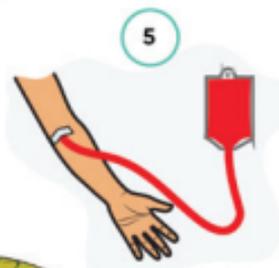
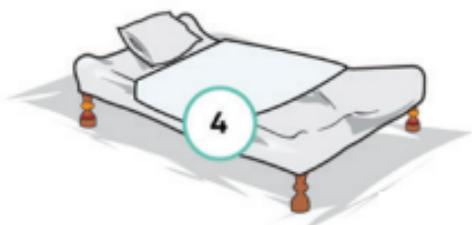
معائنہ

- بلڈ پریشر چیک کرنا
- وزن کرنا
- خون کا معائنہ (گروپ معلوم کرنے کے لئے اور خون کی کمی جاننے کے لئے)
- پیشاب کا معائنہ (معمول کا چیک اپ اور شوگر کی جانچ کے لئے)
- اضافی خوراک تشنج کے ٹیکوں کا مشورہ
- بچے کی پوزیشن اور حرکت جاننے کے لئے ضرورت کے تحت الٹراساؤنڈ کا مشورہ
- فولاد فولک ایسیڈ کی گولیاں کھانے کا مشورہ
- اگلے معائنے کی تاریخ

فولاد والی خوراک، فولک ایسیڈ گولیوں کا استعمال اور آرام

- حمل کے دوران ہر قسم کی میسر خوراک زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ کسی قسم کی خوراک کی ممانعت نہیں (مثلاً انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ)
- دن میں تین دفعہ کھانا کھا ئیے، ہر کھانے پر روٹی اور سالن کی دگنی مقدار استعمال کریں
- دن میں تین دفعہ کھانوں کے درمیان پلکی غذائیں۔
- حمل کے چوتھے ماہ سے لے کر بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد تک فولاد فولک ایسیڈ کی گولیوں کا استعمال جاری رکھیں
- دن میں ایک یا دو گھنٹے آرام ضرور کریں، بائیں کروٹ لیٹنا سیدھا لینے سے بہتر ہے۔ زیادہ دیر کے لئے سخت تھکا دینے والے کام نہ کریں
- زیادہ بوجھ اٹھانے سے پرہیز کریں۔ زیادہ دیر تک کھڑے ہو کر کام نہ کریں
- چائے یا دودھ پینے کے دو گھنٹے تک فولاد کی گولیاں استعمال نہ کریں

کارڈ-14

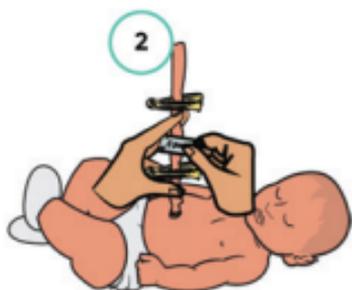


موسمیاتی تبدیلی کے نتیجے میں ہونے والی ہنگامی صورتحال کے دوران زچگی کی پیشگی تیاری

حمل کے دوران

1. بچے کی پیدائش سے پہلے شوہر اور گھر والوں کے ساتھ مل کر محفوظ زچگی کے لئے لیڈی ہیلتھ وزیٹر، مڈوائف اور لیڈی ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں
- تربیت یافتہ دائی سے صرف اسی صورت میں رابطہ کریں جب لیڈی ہیلتھ وزیٹر، مڈوائف اور لیڈی ڈاکٹر دستیاب نہ ہو
2. زچگی کے لئے جگہ کا انتخاب (گھر، مرکز صحت/ہسپتال) پہلے سے کریں
- حمل/زچگی کے دوران اور بعد میں خطرناک علامات کی صورت میں پہلے سے ڈسٹرکٹ ہسپتال، پرائیویٹ ہسپتال کی نشاندہی لیڈی ہیلتھ ورکر کے مشورے سے کر کے رکھیں
3. مسئلے کی صورت میں کون سا تھ جائے گا اور کون خون دے گا، اس کا فیصلہ پہلے سے کر لیں
4. کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لئے اور زچگی کے اخراجات کے لئے پہلے سے پیسوں کا بندوبست کر لیں
- اس مقصد کے لئے ہر ماہ تھوڑی تھوڑی رقم بچا کر رکھیں
5. مرکز صحت یا ہسپتال جانے کے لئے سواری کا انتظام پہلے سے کر لیں
- متعلقہ افراد کو بوقت ضرورت سواری مہیا کرنے کے لئے پہلے سے پابند کر لیں
6. زچگی سے پہلے، موسم کے لحاظ سے اپنے اور بچے کے کپڑوں کا انتظام پہلے سے کر لیں (ماں کے لئے دو صاف جوڑے، اوڑھنے کے لئے چادر، جانگید اور پیڈز)

کارڈ-15



24

نوزائیدہ کی دیکھ بھال

زچگی کے وقت

- زچگی سے پہلے ہاتھ دوبارہ دھوئیں اور پرانے دستانے اتار کر نئے پہنیں
 - بچے کی دیکھ بھال کے لئے لیڈی ہیلتھ ورکر یا گھر کی کسی ذمہ دار خاتون سے مدد لیں
 - بچے کو فوری کپڑے میں لپیٹ کر خشک کریں اور دوسرے خشک کپڑے میں لپیٹ کر ماں کی چھاتیوں کے درمیان لٹادیں
 - کٹ میں موجود دونوں کارڈ کلیمپ کھول لیں اور جب نازو تھرتھرا نا بند کر دے تو :
 1. پہلا کارڈ کلیمپ بچے کے پیٹ سے دو (2) انگلیوں کے فاصلے پر
 2. دوسرا کلیمپ پہلے سے دو انگلیوں کے فاصلے پر لگائیں
 3. اب دونوں کلیمپ کے درمیان سے نازو نئے بلیڈ کے ساتھ کاٹیں
 4. نازو پر کلورہیکسیڈین جیل روزانہ ایک مرتبہ لگائیں (جب تک نازو جھڑ نہ جائے)
 - بچے کو فوری ماں کا دودھ شروع کروائیں
- نوزائیدہ کو 24 گھنٹے تک ہرگز نہ نہلائیں

کارڈ-16

1



2



3



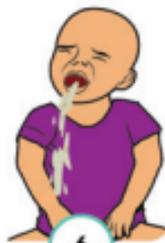
5



4



6



7



8



10



9



نوزائیدہ میں خطرناک علامات

- بچے کو فوراً مرکز صحت ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اگر پیدائش کے بعد بچے کو :
 - سانس لینے میں مشکل ہو یا سانس کی رفتار 60 منٹ تک یا اس سے زیادہ ہو۔ (مصنوعی سانس دینے کے باوجود بچہ صحیح سانس نہ لے سکتا ہو)
 - کم وزن بچہ ہو (بچے کا وزن 2500 گرام سے کم ہو)
 - دورے پڑنے لگیں
 - دودھ نہ پی سکے
 - بخار ہو جائے
- دست آنا شروع ہو جائیں اور پانی کی کمی کی علامات ظاہر ہونے لگیں
- مسلسل قے ہونے لگے
- یرقان ایک ہفتے سے زیادہ دیر تک رہے یا بڑھ جائے (یرقان پیدائش کے تقریباً دو دن بعد شروع ہوتا ہے)
- بچے کے جسم کی رنگت نیلی ہو جائے
- نال / ناڑو، آنکھوں اور جلد میں جراثیمی سوزش (سوجن، مواد کا اخراج، سرخی یا پیپ سے بھرے چھالے)

کارڈ-17



ماں کے دودھ کی اہمیت

1. پیدائش کے ساتھ ہی بچے کو ماں کا دودھ پلایا جائے، یہاں تک کہ صحیح دودھ آنا شروع ہو جائے

ماں کے دودھ کے فوائد

- کلو سٹرم (باڈی یا ماں کا پہلا دودھ) غذائیت اور طاقت سے بھرپور ہوتا ہے
 - یہ بچے کا پہلا حفاظتی ٹیکہ ہے
 - اس میں وہ تمام خوبیاں (مثلاً پیٹ صاف کرنا، طاقت پہنچانا) موجود ہیں جو گھٹی وغیرہ میں نہیں ہوتیں
 - یہ بچے کے لیے بہت مفید اور صحت بخش ہے
2. کسی قسم کی گھٹی وغیرہ نہ دی جائے۔ نہ صرف ماں کے دودھ کو کم کر دے گی بلکہ اس کے ذریعہ انفیکشن بھی بچے کو منتقل ہوگی
3. ماں بچے کو بار بار دودھ پلائے
- جتنا زیادہ بچہ ماں کا دودھ پینے کی کوشش کرے گا اتنا ہی زیادہ ماں کا دودھ اترے گا
 - دن رات میں کم از کم بارہ مرتبہ دودھ پلایا جائے
 - اگر بچہ سویا ہوا پوٹو اسے جگا کر دودھ پلائیں۔ اگر رات کو دودھ نہ پلایا جائے تو دودھ کم ہونے کا خطرہ ہوتا ہے
4. ماں دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے، بچہ جب تک چاہیے اسے دودھ پینے دینا چاہیے
5. ماں کا دودھ پینے والے بچے کو پانی نہ دیا جائے کیونکہ
- ماں کے دودھ میں 87 فیصد پانی ہوتا ہے
 - گندے پانی سے انفیکشن ہو سکتا ہے
 - بچے کی توجہ ماں سے ہٹ جاتی ہے جس کی وجہ سے ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے
6. اوپری دودھ (جانور یا ڈبے کا) نہ دیا جائے

کارڈ-18



ماں کا دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

صحیح پوزیشن کی نشانیوں

1. بچے کی گردن سیدھی ہے یا ذرا سی پیچھے کو جھکی ہوئی ہے۔
2. بچے کا جسم ماں کی طرف گھوما ہوا ہے۔
3. بچے کا جسم ماں سے قریب ہے اور
4. بچے کے پورے جسم کو سہارا مل رہا ہے۔

چھاتی سے درست انداز میں لگانا

1. بچے کی ٹھوڑی چھاتی سے چھوریس ہے یا بہت قریب ہے
2. منہ اچھی طرح سے کھلا ہوا ہے
3. بچے کا نچلا ہونٹ باہر کو مڑا ہوا ہے
4. نپل کے گرد بالاجچے کے منہ میں اوجھل ہے یا منہ کے نیچے کے مقابلے میں بالاکا زیادہ حصہ منہ کے اوپر سے نظر آتا ہے۔

بچے کو دودھ پلانے کیلئے ماں کی مختلف پوزیشنیں

ماں بچے کو کئی مختلف پوزیشنوں میں دودھ پلا سکتی ہے ماں کو کسی خاص پوزیشن میں دودھ پلانے پر اصرار نہ کریں بلکہ جس پوزیشن میں ماں آرام محسوس کرے وہ دودھ پلائے

1. بغل کی پوزیشن
2. بچے کو بازو پر لٹانا اور مخالف چھاتی سے دودھ پلانا
3. لیٹ کر دودھ پلانا

چھاتی کو پکڑنے کا صحیح طریقہ

1. انگلیوں کو چھاتی کے نیچے اپنی پسلیوں پر رکھے
2. شہادت کی انگلی سے چھاتی کو نیچے سے سہارا دیتے ہوئے
3. انگوٹھے کو چھاتی کے اوپر رکھے
4. اس کی انگلیاں بالکے بہت قریب نہیں ہونی چاہئیں

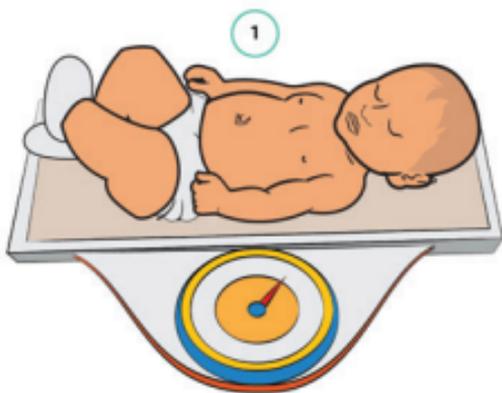
کارڈ-19



چھ ماہ کی عمر سے اضافی غذا شروع کروانا

1. چھ ماہ کی عمر میں ماں کے دودھ کے علاوہ دوسری اضافی خوراک شروع کرنے سے بچے کی نشوونما بہتر ہوتی ہے
2. دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلانے سے بچے کی نشوونما بہتر ہوتی ہے اور وہ صحت مند اور مضبوط ہوتا ہے
3. ایسی غذائیں جواتنی گاڑھی ہوں کہ چمچ کے اندر ٹھہر سکیں، بچے کو زیادہ توانائی دیتی ہیں
4. اضافی غذا کا آغاز ایک غذا سے کریں اور بتدریج مختلف غذائیں کھلائیں
5. اضافی غذا شروع کرانے وقت کھچڑی، دلیہ، کھیر، آلو یا کیلا ملا کر کھلائیں
6. جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں بالخصوص بچوں کے لیے اچھی ہوتی ہیں تاکہ وہ مضبوط بن سکیں اور چست رہیں
- مٹر، پھلیاں، دالیں، مونگ پھلیاں اور بیج بھی بچوں کیلئے اچھے ہوتے ہیں
- گہرے سبز رنگ والے پتے اور پیلے رنگ کی سبزیوں اور پھلوں سے بچے کی آنکھیں صحت مند اور بیماری سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے
7. دیسی گھی، تیل مکھن اور شہد ملانے سے غذا میں توانائی بڑھتی ہے، اس سے غذا کا حجم نہیں بڑھتا بلکہ کھانا لذیذ بھی ہو جاتا ہے
8. چھ ماہ سے دو سال تک کے بچے کو دن میں ماں کے دودھ کے علاوہ پانچ دفعہ اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے
- 6 سے 8 مہینے کے بڑھتے ہوئے بچے کو دن میں دو سے تین غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- 9 سے 24 مہینے کے بڑھتے ہوئے بچے کو دن میں تین سے چار غذاؤں اور ایک سے دو سنیکس کی ضرورت ہوتی ہے، اگر بچہ بھوکا ہو تو مختلف اقسام کی غذا ئیں دیں
9. چھوٹے بچے کو کھانے کی تربیت درکار ہوتی ہے تحمل سے اس کی حوصلہ افزائی اور مدد کریں۔
10. بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بیماری کے دوران کھائیں پئیں اور انہیں بیماری کے فوراً بعد زیادہ خوراک دیں تاکہ ان کی صحت جلد بحال ہو۔
11. ڈب بند یا بازاری غذا ئیں ہرگز مت دیں۔
12. بچوں کے لئے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ہمیشہ تازہ غذا بنا کر کھلائیں، باسی غذائیں بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

کارڈ-20



بچوں کی نشوونما

پیدائش سے پانچ سال تک کی عمر کے بچوں کی غذائی صورتحال کا جائزہ لینے کے لئے ہر ماہ باقاعدگی سے بچوں کی نشوونما کی جانچ کی جاتی ہے۔

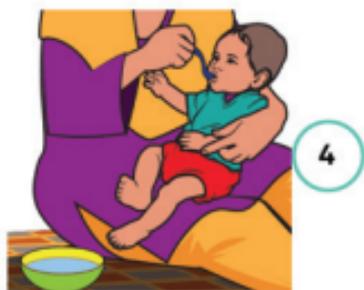
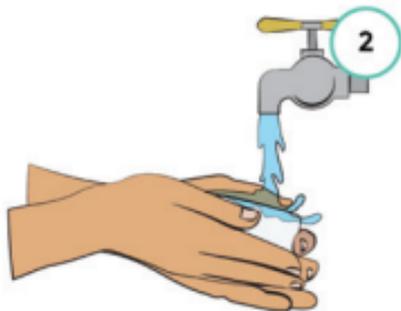
نشوونما کی جانچ تین طریقوں سے کی جاتی ہے۔

1. عمر کے لحاظ سے وزن کی جانچ
2. عمر کے لحاظ سے قد کی جانچ
3. بازو کے درمیانے حصے کی جانچ

بچے کی صحت اور وزن کا گہرا تعلق ہے۔ بچے کے وزن بڑھنے کی رفتار کو اس کی صحت کی رفتار بھی کہا جاتا ہے۔

- ہر ماہ وزن بڑھنا اور 6 ماہ کی عمر کے بعد وزن کی جانچ کے ساتھ MUAC ٹیپ سے بچے کے بازو کے درمیانی حصے کی پیمائش کرنا
- عمر کے ساتھ ساتھ گردن اٹھانا، کروت لینا، بیٹھنا یا سہارے سے کھڑا ہونا یا چلنا وغیرہ
- عمر کے ساتھ ساتھ خوراک (ماں کا دودھ یا اضافی غذا) کی مقدار میں اضافہ
- بچہ جست کھلکھلاتا ہوا، پکارنے یا آواز دینے پر متوجہ ہونا، کھلونوں کی طرف یا رنگین چیزوں کی طرف متوجہ ہونا
- نشو و نما کی تبدیلیوں کا عمر کے ساتھ ظاہر نہ ہونے کا مطلب ہے کہ بچے میں غذائی کمی کی شروعات ہو چکی ہیں
- بچے کا وزن اس کی ماں کو ضرور بتائیں یہ بہت ضروری ہے، اپنے بچے کا بڑھتا ہوا وزن دیکھ کر مائیں خوش ہوتی ہیں
- ہر ماہ اپنے بچے کی نشوونما کی جانچ لازمی کروائیں

کارڈ-21



اسہال کی علامات اور علاج

24 گھنٹوں کے دوران تین یا تین سے زیادہ پتلے پانی والے پاخانے آنا اسہال کہلاتا ہے اسہال کی وجہ سے بچے میں پانی اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے جس سے بچے کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہے

اسہال کا علاج

1. او آر ایس سے علاج

او. آر ایس بنانے اور استعمال کے بارے میں معلومات دیں

1. صابن اور پانی سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں
2. چار گلاس صاف پانی ایک جگ میں ڈالیں
3. او آر ایس کا پورا پیکٹ پانی والے جگ میں ڈالیں
4. لمبی ڈنڈی والے چمچ سے محلول کو اچھی طرح ہلائیں اور ڈھک کر رکھیں
5. وقفے وقفے سے یہ پانی بچے کو پلائیں
6. یہ پانی 12-24 گھنٹے تک استعمال کیا جا سکتا ہے

گھریلو او آر ایس بنانے کا طریقہ

1. صابن اور پانی سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں
2. چار گلاس صاف پانی ایک جگ میں ڈالیں
3. کھانے کا نمک ایک چائے کا چمچ ملائیں
4. 8 چائے کے چمچے (برابر کٹے ہوئے) چینی ملائیں
5. اگر دستیاب ہو تو چند قطرے لیموں کے بھی ملائیں
2. او. آر ایس کے ساتھ ساتھ 6 ماہ سے زائد عمر کے بچوں کو زنک کا شربت پلائیں۔ ایک چائے کا چمچ روزانہ 10 دن تک (بچے کی حالت ٹھیک ہو جانے کے باوجود شربت پلانا جاری رکھیں)
3. دو سال سے کم عمر بچوں کو ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں
4. چھ ماہ سے زائد اور دو سال سے کم عمر بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ ٹرہ تازہ اضافی غذا دینا جاری رکھیں
5. ماں کو اسہال کی خطرناک علامات کے بارے میں معلومات دیں اور کہیں کسی ایک بھی خطرناک علامت کی صورت میں بچے کو فوری ہسپتال لے جائیں
6. کھانا پکانے، کھلانے سے پہلے اور لیٹرین سے آنے اور بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد صابن اور پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں

خطرناک علامات

- اسہال شدید ہو جائے یا بچہ بار بار قے کرنے لگے۔
- بچہ سست اور ڈھیلا یا غنودگی میں نظر آتا ہے۔
- شدید پیاس لگتی ہے لیکن پانی پی نہیں سکتا۔
- آنکھیں خشک اور دھنسی ہوئی ہوتی ہیں۔
- منہ اور زبان بہت زیادہ خشک اور زبان سفید ہوتی ہے۔

کارڈ- 22



نوعمر لڑکیوں کی دیکھ بھال

نوعمر لڑکیوں کی غذائی ضروریات

- نوعمر لڑکیوں کی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ کسی قسم کی خوراک کی ممانعت نہیں ہے۔ بالغ لڑکوں اور لڑکیوں کو برابر کی خوراک دیں
- نوعمر لڑکیوں کو ایسی متوازن غذا دیں جس میں خوراک کے چاروں گروپس شامل ہوں
- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً پنیر، مکھن، دہی وغیرہ کا استعمال لازمی کریں اس سے کیلشیم کی کمی دور ہوتی ہے
- ماہواری کی وجہ سے ہونے والی خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے تین ماہ کے لئے فولاد اور فولک ایسید کی گولیاں کھانے کو دیں
- گھر میں بنی ہوئی تازہ اور حفظان صحت کے اصولوں کے تحت بنائی گئی خوراک کا استعمال کریں۔ گھر کے بنے ہوئے کھانوں میں بازاری کھانوں کی نسبت غذائیت سے بھرپور اور کم خرچ ہوتی ہیں
- بازاری کھانوں میں نمک اور چربی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے موٹاپا اور دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

ذاتی صفائی

- نوعمر لڑکیوں کو ذاتی صفائی کا خیال رکھنے کی ہدایات کریں خاص کر سر، دانتوں، ہاتھوں اور جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ماہواری کے دوران ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں
- صاف کپڑا، روٹی کا پیڈ یا بازار کے بنے ہوئے پیڈز کا استعمال کریں، (کپڑا استعمال کرنے کی صورت میں استعمال کے بعد کپڑا دھو کر دھوپ میں سکھا کر یا اسٹری کر کے دوبارہ استعمال کریں)
- پرمیٹیبلیٹرین استعمال کے دوران نیا پیڈ یا صاف کپڑا استعمال کریں
- روزانہ یا کم از کم دو دن بعد غسل کریں اور کپڑے بدلیں
- نوعمر لڑکیوں کو دن بھر میں کچھدیر رکھیل کود یا تفریح کے مواقع مہیا کریں

کارڈ- 23



ملیریا کی علامات اور پمیلنے کے طریقے

- ملیریا ایک مخصوص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہوتا ہے۔
- یہ مچھر گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ (جولائی سے نومبر تک)
- مچھر کے کاٹنے کے 7 دن سے لے کر 30 دن کے دوران علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

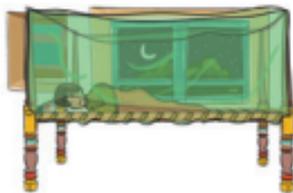
علامات

1. بدن کانپنا اور سردی سے بخار چڑھنا۔
2. بخار 104 ڈگری تک جا پہنچتا ہے، چند گھنٹے تک جاری رہتا ہے۔
3. کچھ گھنٹوں بعد پسینہ آنا شروع ہوتا ہے اور بخار اترنے لگتا ہے۔
4. متلی ہوتی ہے اور بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے۔
5. مریض بہت کمزوری محسوس کرتا ہے۔
6. ملیریا کا حملہ روزانہ بھی ہوتا ہے اور ہر دو تین دن بعد بھی ہو سکتا ہے۔

ملیریا کیسے پھیلتا ہے

- مچھر کی افزائش گندے کھڑے پانی کی جگہوں پر ہوتی ہے۔
- مچھر کسی ایسے شخص کو کاٹتا ہے جس کے خون میں ملیریا کے جراثیم موجود ہوں۔
- ملیریا کے جراثیم مچھر میں منتقل ہو جاتے ہیں۔
- جب متاثرہ مچھر کسی صحت مند شخص کو کاٹتا ہے تو جراثیم اس شخص کے جگر میں جا کر پرورش پاتے ہیں۔
- بڑے ہونے پر یہ جراثیم جگر کو چھوڑ کر خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔

کارڈ-24



ملیریا کی احتیاطی تدابیر اور علاج

خون کے ٹیسٹ سے بیماری کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ مفت سہولت دستیاب ہے۔
 ہر عمر کے لوگ اس سے متاثر ہو سکتے ہیں خصوصاً بچے (چھ ماہ سے زیادہ یا پانچ سال سے کم) اور حاملہ
 خواتین (حاملہ خواتین کے لئے مرض بے حد خطرناک ہوتا ہے)

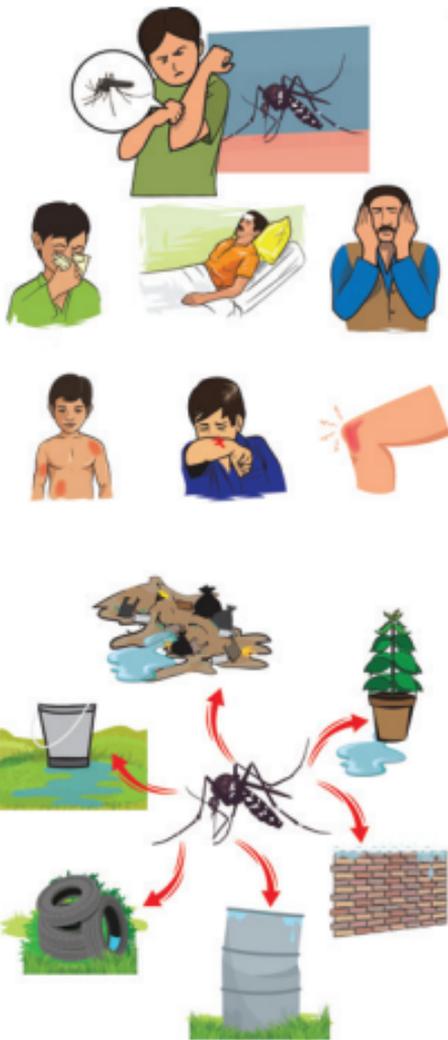
1. مچھروں کی افزائش کی جگہوں کو ختم کر دیا جائے۔

- اپنے علاقے میں گندا پانی کھڑا نہ ہونے دیں،
- ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھیں اور گھروں کے ارد گرد موجود گڑھوں کو مٹی سے بھر دیں۔
- پانی کے جو بیڑوں، دلدلوں وغیرہ میں تھوڑا سا مٹی کا تیل، مشین کا استعمال شدہ ڈیزل اور تیل ڈال دیں۔
- برسات کا موسم شروع ہونے سے پہلے ہیلتھ کمیٹی کی مدد سے مچھر مار سپرے کروائیں۔

2. ملیریا پھیلانے والا مچھر عموماً رات کو کاتا ہے اس لئے

- خاندان کے ہر فرد کو مچھر دانی لگا کر سونا چاہیے۔ دوائی مچھر دانی کا استعمال زیادہ حفاظت فراہم کرتا ہے، چھوٹے بچوں کو جالی یا کیڑے سے ڈھکیں
- بچوں کو مکمل کیڑے پہنائیں یعنی پوری بازوؤں والی قمیض اور پاجامہ پہنائیں
- گھروں کے دروازوں اور کھڑکیوں پر جالی لگوائیں
- سوتے وقت تمام بڑے اور بچے مچھر مار دوائی کا استعمال کریں (مچھر مار لوشن جسم کے کھلے حصوں پر لگائیں اور کمروں میں مچھر مار کوئل یا میٹ جلائیں)
- ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق ادویات کا استعمال کریں اور بخار اتر جانے کی صورت میں بھی دوائی کا کورس مکمل کریں

کارڈ- 25



ذینگی کی علامات اور پھیلنے کے طریقے

- ذینگی ایک خاص قسم کے مادہ مچھر کے کانٹے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس مچھر پر سفید دھاریاں بنی ہوتی ہیں اسے صاف پانی کا مچھر کہتے ہیں
- یہ مچھر گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے
- متاثرہ مچھر کے کانٹے کے 4 سے لے کر 10 دن کے دوران علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں، عموماً 2 سے 7 دن تک اس کی علامات برقرار رہتی ہیں

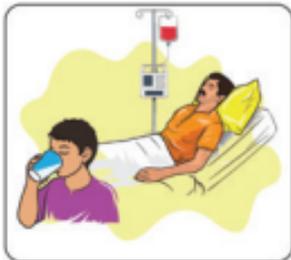
علامات

- ابتدائی علامات نزلہ زکام جیسی ہوتی ہیں
- بہت سارے لوگوں میں اس کی ابتداء تیز بخار سے ہوتی ہے
- بھوک نہ لگنا
- سردرد
- متلی اور قے
- آنکھوں کے ڈھیلوں کے پیچھے شدید درد
- جسم میں شدید درد (پٹھوں اور جوڑوں میں درد)
- بعد میں جسم پر دھبے نمودار ہونا
- خطرناک علامت جیسے کے جسم کے مختلف حصوں سے خون جاری ہونا

ذینگی کیسے پھیلتا ہے

- یہ مچھر صرف صاف پانی میں انڈے دیتا ہے
- گھروں، دفاتروں اور سکولوں کے ارد گرد مختلف برتنوں میں جمع صاف پانی ان کے انڈے دینے کی پسندیدہ جگہ ہے
- یہ مچھر باہر ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ میں پایا جاتا ہے اور گھروں کے اندر الماریوں، فرنیچر کے اندرونی حصوں یعنی اندھیرے کی جگہ میں رہنا پسند کرتا ہے
- یہ مچھر زیادہ تر صبح سویرے سورج نکلتے وقت اور شاہ کو سورج ڈوبتے وقت کاٹتا ہے
- یہ مچھر جب ذینگی وائرس سے متاثرہ کسی شخص کو کاٹتا ہے تو وائرس اس میں منتقل ہو جاتا ہے

کارڈ-26



ڈینگی سے بچاؤ اور علاج

خون کے ٹیسٹ سے وائرس کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ مفت سہولت دستیاب ہے خون کے ٹیسٹ سے پلیٹلٹس کی تعداد اور ڈینگی وائرس کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے

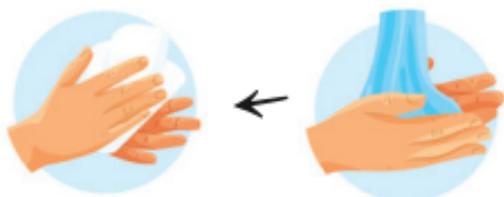
احتیاطی تدابیر

- پوری بازوں والی قمیض اور پاجامہ کا استعمال کریں۔ خاص طور پر صبح سویرے اور شام کے وقت
- گھر میں اور گھر سے باہر نکلتے وقت مچھر بھگا ٹولوشن یا کریم کا استعمال کریں
- گھر، دفتر وغیرہ میں ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ مچھر مار سپرے کروائیں
- چھتوں کی ٹینکیوں اور پانی سے بھرے برتن ڈھانپ کر رکھیں
- گھر میں اور گھر کے باہر پانی جمع نہ ہونے دیں
- کیاڑیوں اور پودوں کو ایک دن چھوڑ کر دن کے وقت پانی دیں
- گھروں اور دفاتر کو روشن اور ہوا دار رکھیں اور نمی سے محفوظ رکھیں
- اپنے گھر اور محلے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

علاج

- ڈینگی بخار کا کوئی مخصوص علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا۔ صرف علامتی علاج تجویز کیا جاتا ہے
- بخار کے لئے ہر چار چار گھنٹے بعد پیراسیٹامول دوا کا استعمال کریں۔ 24 گھنٹوں میں چار مرتبہ سے زیادہ یہ دوا استعمال نہ کریں
- مائع کا استعمال زیادہ کریں۔ نارمل خوراک کے ساتھ زیادہ پانی، سوپ، جوس اور دودھ کا استعمال کریں
- مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کا مشورہ دیں
- مقامی ٹوٹکے اور مختلف گھریلو علاج پر عمل کریں مثلاً پھیتے کے پتوں کا پانی، لیموں کا رس، چقندر کا جوس، گنے کا رس، تازہ پھلوں کے جوس مالٹا/موسمی، سیب اور دیگر موسمی پھل

کارڈ-27



ہاتھ دھونا

ہاتھوں کو صابن اور پانی یا راکھ اور پانی سے دھو کر جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے۔ انگلیوں کو پانی سے دھونا کافی نہیں، دونوں ہاتھوں پر اچھی طرح صابن یا راکھ ملنا ضروری ہے۔ اس طرح مٹی گرد اور جراثیم خوراک اور مہ میں داخل نہیں ہوسکیں گے، ہاتھ دھونے سے پیٹ کے کیڑوں کی بیماری سے بھی بچا جاسکتا ہے، صابن یا راکھ لیٹرین کے پاس موجود ہونے چاہیے

- یہ بہت ضروری ہے کہ رفع حاجت کے فوراً بعد، یا بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے فوراً بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ دھویا جائے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ جب جانوروں کی دیکھ بھال کی جائے یا کچی سبزیوں یا پھلوں کو ہاتھ لگایا جائے تو ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- کھانا پکانے، کھانے اور بچوں کو کھلانے سے پہلے بھی ہاتھ دھونا ضروری ہے، بچوں کو سکھانا چاہیے کہ رفع حاجت کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے سے بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔

بچے اکثر اپنا ہاتھ منہ میں لیتے ہیں اس پر ضروری ہے کہ بچوں کے ہاتھ بار بار دھوائے جائیں خاص طور پر جب وہ مٹی میں کھیل کر یا جانوروں کے پاس سے آئیں۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑوں کی بیماری بہت جلدی ہو جاتی ہے، یہ کیڑے اسے غذائیت سے محروم کرتے ہیں، پیٹ کے کیڑے اور ان کے انڈے، انسانوں اور جانوروں کے پیشاب اور پاخانے میں، پانی میں، مٹی میں اور صحیح طرح سے نہ پکے ہوئے گوشت میں پائے جاتے ہیں، ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے اور اپنے بچوں کے ناخن باقاعدگی سے ہر ہفتے کاٹے، بچوں کو لیٹرین یا رفع حاجت کی جگہ کے قریب نہیں کھیلنا چاہیے انہیں ننگے پاؤں نہیں پھرنا چاہیے کیونکہ بعض کیڑے پاؤں کی جلد کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

ہاتھ دھونا وبائی جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پھیلنے سے روکنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ جراثیم کے پھیلاؤ کو نہ صرف ایک شخص سے دوسرے تک پھیلنے سے روکتے ہیں بلکہ اس عمل سے تمام کمیونٹی جس میں گھر، کار کی جگہ، ہسپتال وغیرہ کو بھی جراثیم سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ ہاتھ دھونے سے اسہال، پیٹ کے کیڑوں، ڈینگی، ملیریا اور کھانسی سانس کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ہاتھ دھونے کے پانچ اقدامات

- ہاتھوں کو کھلے پانی سے اچھی طرح گیلا کریں
- نلکا بند کر کے ہاتھوں پر اچھی طرح صابن لگائیں۔ اب ہاتھوں کو ملیں تاکہ صابن کا جھاگ ہاتھوں کے دونوں طرف اور انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے تک پہنچ جائے
- تقریباً 20 سیکنڈ تک ہاتھوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں
- اب کھلے پانی سے اچھی طرح ہاتھوں کو دھوئیں تاکہ تمام صابن دھل جائے
- صاف خشک تولیے سے یا ہوا میں ہاتھ خشک کریں

کارڈ-28

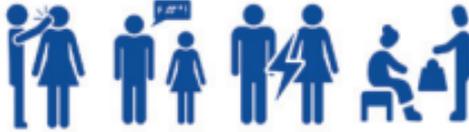


صنفي تشدد ڪيائين؟

افراد يا گروپون ڪو محض ان کي جنس يا شناخت کي بنياد پر نقصان يا تڪليف پهچائڻا جنس مي ان کي رضامندي شامل نهيو. اس مي جسماني، جنسي، زباني، جذباتي اور نفسياتي بدسلوڪي، دھمڪيا، جبر، تعليم، صحت يا معاشي محرومي شامل هيڻ چاڀي يه ڪهله عام هيون يا نجي زندگي مي.

صنفي تشدد مي طاقت ايڪ ايم اور قابل غور بات هي اور يه بات هي توجه طلب هي ڪ تشدد صرف جسماني نهين هوتا.

تشدد کي اقسام:



1. زيرجنسي

زيرجنسي يا جنسي زيادتي ڪا مطلب هي ڪسي مرد ڪا ڪسي عورت ڪي سا ته ذيل حالات مي جنسي عمل ڪرڻا :

1. اس کي مرضي يا اجازت ڪي بغير
 2. اس کي خوابش ڪي خلاف
 3. ڪسي قسم ڪي دٻا ڪي تحت اس کي اجازت لينا جي سي زندگي ڪا خوف، هار بيٺ يا ڪسي چيز سي محروم ڪرڻي ڪا خوف
 4. اگرو سهول سال سي ڪم عمر هي
- ڪسي قسم ڪا دخول زيرجنسي ثابت ڪرڻي ڪي لييه ڪافي هي

2. جنسي تشدد: رضامندي ڪي بغير ڪسي قسم ڪا جنسي تعلق جنس مي دخول نهين هوتا، مثال ڪي طور پري زيرجنسي کي

ڪوشش، مرضي ڪي خلاف چومنا، لاڏپيار ڪرڻا، جنسي اعضا ڪو چھونا، عورتون ڪي جنسي اعضا ڪو مسخ ڪرڻا يا ڪا ننا يه تشدد هي جو جنسي اعضا ڪو متاثر ڪرڻا هي سو اسه بهي جنسي نوعيت ڪا حمل تصور ڪيا جانا چاڀي اور اس ڪا اسي حيثيت مي اندراج هونا چاڀي.

3. گھريلو تشدد: بهر طرح کي صنفي يا ڀيگر نوعيت کي جسماني يا نفسياتي بدسلوڪي جو اسي عورتون، ڀچون يا ڀيگر ڪمزور

افراد ڪي خلاف هيو جو تشدد ڪرڻي والي ڪي سا ته ايڪ هي گھر مي رهي هون يا پهلي ڪهي رهي هون مثلاً

1. حمل جسماني تشدد يا جسماني تشدد کي ڪوشش، يا تشدد ڪرڻي مي ڪسي کي مدد ڪرڻا
2. جذباتي، نفسياتي يا زباني بدسلوڪي ڪا مطلب هي ڪه ظلم ڪي سا ته مسلسل به عزي ڪرڻي اور تڏليل ڪرڻي والو يه اختيار ڪي رکھڻا جنس مي

- ملکیت کے خبط یا حسد کی بنیاد پر مظلوم کی ذاتی زندگی، آزادی، سالمیت اور تحفظ پر حملہ کرنا
- توہین کرنا یا مذاق اڑانا
- جسمانی تکلیف پہنچانے کی دھمکی
- جھوٹے مقدمے بنانے کی دھمکی
- بے راہروی کا الزام لگانا
- طلاق کی دھمکی دینا
- بے بنیاد الزامات لگانا یا ذہنی طور پر پاگل ہونے کا تاثر دینا یا دوسری شادی کی نیت سے اپنے جیون ساتھی کو باعجم قرار دینا
- یا گھر میں رہنے والے کسی بھی فرد کی طرف سے گھر کی کسی خاتون کے کردار پر الزام تراشی کرنا
- مظلوم فرد کو جان بوجھ کر بے سہارا چھوڑ دینا یا غفلت کا مظاہرہ کرنا
- 3. ہراسائی، تکلیف، پیچھا کرنا
- 4. معاشی بدسلوکی میں معاشی یا مالیاتی وسائل سے محروم کرنا یا ایسے وسائل تک رسائی کو محدود کرنا یا ان پر مکمل پابندی لگا دینا جن پر عام حالات میں مظلوم فرد کا حق ہوتا ہے۔
- 4. **جسمانی حملہ:** ایسا عمل جو جسمانی تشدد کی ذیل میں آتا ہو مگر جنسی نوعیت کا نہ ہو۔ اس کی مثالیں ہیں ماریپیٹ، تھپڑ مارنا، سانس بند کرنا، کاٹنا، دھکے دینا، جلانا، گوئی مارنا یا کسی اور ہتھیار کا استعمال، تیزاب پھینکنا یا کوئی اور ایسا فعل جو درد، بے آرامی یا زخم کی وجہ بنے۔
- 5. کم عمری، بچپن یا جبری شادیاں: کم عمر بچوں کی شادیاں یا کسی فرد کی مرضی کی خلاف شادی
- 6. وسائل یا مواقع یا خدمات سے محروم کرنا: گھر کی حد تک اس میں آمدنی / خوراک / اٹائے اور تعلیم، صحت اور روزگار کے مواقع اور دیگر سماجی خدمات شامل ہیں۔ مثال کے طور پر کسی قریبی رشتے دار کی طرف سے کسی عورت کی آمدنی چھین لینا، ایک عورت کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے استعمال کرنے سے روکنا، کسی بچی کو اسکول جانے سے روکنا وغیرہ۔ کمیونٹی یا خدمات کی سطح پر اس میں کسی ادارے کی طرف سے کسی عورت کو خدمات فراہم کرنے سے انکار یا انصاف تک رسائی نہ دینا۔
- 7. نقصان دہ رسم و رواج، غیرت کے نام پر قتل، وٹسنڈ، پیٹ لکھی، تیزاب پھینکنا، جبری تبدیلی مذہب

موسمیاتی تبدیلی کے صنف اور صنفی تشدد پر ممکنہ اثرات

موسمیاتی تبدیلی خاص طور پر موسمیاتی تبدیلی سے جڑی ہوئی قدرتی آفات جیسے سیلاب، خشک سالی اور شدید موسم صنفی تشدد میں اضافے کی وجہ بنتے ہیں جس میں بدتر گھریلو تشدد، جنسی تشدد میں اضافہ، غیر آزادی حمل، ذہنی امراض، جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں اور جبری شادیاں شامل ہیں۔ شدید ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے حالات جیسے معاشی عدم تحفظ اور غیرت کی وجہ سے بدسلوکی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بحرائی حالات کا مطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ جب خاندان کے افراد ایک طویل عرصے تک مسلسل ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں تو عورتوں اور لڑکیوں کے خلاف تشدد کی شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہمارے ہاں وسائل محدود ہوتے ہیں اور ان میں سے بھی عورتوں اور لڑکیوں کو ان کے حصے کے طور پر آخر میں کچھ بچا کھچا ہی مل پاتا ہے۔ معاشی، خوراک اور پانی کے وسائل کے محدود ہونے کی وجہ سے عورتوں اور لڑکیوں کو اکثر ان کا جائز حصہ بھی نہیں ملتا یا بہت کم حصہ ملتا ہے تاکہ مردوں اور لڑکوں کی ضرورتیں پوری کی جاسکیں اور اس وجہ سے عورتوں اور لڑکیوں میں غذائیت کی کمی ہو سکتی ہے،

موسمیاتی تبدیلی کے عورتوں اور لڑکیوں کی پھلائی پر غیر متناسب طور پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سیلاب، خشک سالی اور شدید موسموں میں گھر بار چھوڑنا پڑ جاتا ہے اور ان کی گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دور دراز علاقوں سے پانی بھر کر لانے کی وجہ سے جنسی بدسلوکی، جنسی ہراسانی، جسمانی بدسلوکی اور نقصان/زخم پہنچنے کے امکانات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ حتیٰ کہ گھر سے باہر عورتوں اور لڑکیوں کو ہراسانی اور خوف کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مالی عدم استحکام سے مالی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے جو کہ گھریلو اور جنسی تشدد میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

پروجیکٹ کے اضلاع میں عورتوں اور لڑکیوں کے پاس فیصلہ سازی کا اختیار نہیں ہے؛ چنانچہ وہ صحت کی خدمات کے حصول کے لیے گفت و شنید نہیں کر سکیں گی۔ ہنگامی حالات اور معاشی دباؤ کی وجہ سے عورتیں اور لڑکیاں صحت کی سہولیات تک جانا کم کر دیتی ہیں۔ اس میں تشدد کی وجہ سے ہونے والے جسمانی زخموں کا علاج معالجہ بھی شامل ہوگا۔ عورتوں اور لڑکیوں کا کہیں بھی آنا جانا محدود کر دیا جائے گا اور عین ممکن ہے کہ اس کے لیے انہیں بیماریوں سے ڈرایا جائے۔ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ پیدا ہونے والی معاشی مشکلات میں بچپن کی اور جبری شادیوں میں اضافہ دیکھنے کو ملتا ہے،

موسمیاتی تبدیلی کا کشیدگی سے بھی براہ راست تعلق ہے جس کی وجہ سے عورتوں اور لڑکیوں کا تحفظ خطرے کا شکار ہو جاتا ہے۔ محدود وسائل جیسے زمین اور پانی پر ہونے والے جھگڑے عورتوں اور لڑکیوں کے تحفظ کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں اور ان کے لیے تشدد کے امکانات میں اضافہ کر دیتے ہیں۔

کارڈ-29



موسمیاتی تبدیلی اور کم عمری کی شادی

موسمیاتی تبدیلی کا بچپن / کم عمری کی شادی پر لازمی اثر ہوتا ہے، شدید گرم موسم، سیلاب اور خشک سالی لوگوں کی غربت اور پسماندگی میں اضافہ کر دیتی ہے۔ وہ معاشی مسائل کا سامنا کرتے ہیں؛ ان کے پاس اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں ہوتا کہ اپنی بیٹیوں کو اسکول سے اٹھا لیں اور ان کی شادیاں کر دیں کیوں کہ خاندانوں کے لیے یہ بہت مشکل ہو جاتا ہے کہ اپنے بچوں کے لیے خوراک اور چھت کا انتظام کریں۔ موسمیاتی بحرانوں کا تعلق عورتوں اور لڑکیوں کے لیے خطروں میں غیر متناسب اضافے کے ساتھ جوڑا جا سکتا ہے، لڑکوں اور لڑکیوں میں کم عمری / بچپن کی شادی چودہ سے سولہ سال کی عمر میں ہوتی ہے۔

شادی کی قانونی عمر

سال 2014ء میں سندھ اسمبلی نے ایک قانون منظور کیا جس کی رو سے بچپن کی شادیوں کو ممنوع قرار دے دیا گیا ہے۔ اس قانون کے تحت لڑکوں اور لڑکیوں کی قانونی عمر 18 سال ہے اور اگر کوئی اس سے کم عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں کی زبردستی شادی کا انتظام کرتا ہے تو اسے قید کی سزا دی جائے گی جو جرمانے کے ساتھ دو سے تین سال تک ہو سکتی ہے

کارڈ-30



بیٹی کی پڑھائی

معاشرے کی بہلائی

- بیٹی کی تعلیم سے معاشرہ خراب نہیں ہوتا بلکہ بہتر ہوتا ہے
- بیٹی کی تعلیم نہ صرف ان کی زندگی کے لئے بلکہ پورے خاندان کی بہتری کے لئے بھی ضروری ہے
- بیٹی پڑھی لکھی ہوگی تو پراعتماد طریقے سے اپنی زندگی کا فیصلہ کرسکے گی
- پڑھی لکھی بیٹی مختلف طریقوں سے اپنے گھر والوں کی رہنمائی کرسکتی ہے، جیسے کہ بیماری کی حالت میں ادویات کا نام پڑھنا اور ادویات پر ایکسپائری تاریخوں Expiry Dates کا دھیان رکھنا، کسی بھی طرح کے قرضے، مالی معاملات، زمین کی ملکیت یا کسی بھی قانونی دستاویزات کو پڑھ کر گھروالوں کو بتانا
- بیٹی اسکول جائے گی تو وہ کم عمری کی شادی سے بچ جائے گی
- پڑھی لکھی بیٹی بوجھ نہیں بلکہ بوجھ ہانٹنے والی ہوتی ہے

کارڈ-31



عورتوں کا کام کریں آسان اومل کرکریں گھر کا کام

- گھر کا کام مل بانٹ کر کرنے میں کوئی شرم نہیں ہے
- اگر گھر کے سب افراد مل کر گھر کا کام کریں تو عورتوں کی زندگی آسان ہوگی اور ان کا وقت بچے گا
- اس بچے ہوئے وقت میں عورتیں اپنے گھروالوں اور معاشرے کی بھلائی کے بارے میں ہونے والی بات چیت میں حصہ لے سکیں گی۔
- عورتیں ماحولیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات سے بچنے کی آگاہی مہم کا حصہ بن سکتے ہیں
- اگر گھر کا کام سب مل کر کریں گے تو گھر کا ماحول پرسکون ہوگا
- ذرا سوچیں! اگر مرد گھر کا کام گھر سے باہر کرے تو ان کو پیسے ملتے ہیں، مگر مرد گھر کا کام گھر کے اندر کرے تو اسے طعنہ ملتے ہیں۔ ایسا کیوں؟

کارڈ-32



فیصلہ کرنے کا اختیار بنائے عورتوں کو خود مختار

- عورتوں کی ذاتی ، گھریلو اور کمیونٹی کی سطح پر ہونے والے فیصلوں میں شمولیت معاشرے کی پائیدار ترقی کے لئے نہایت اہم ہے
- عورتیں مردوں کی طرح اپنے علاقے کی بہتری ، صحت کے حصول اور ارد گرد کے لوگوں کو ماحولیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات سے بچنے کے لئے سرگرم کردار ادا کر سکتی ہیں۔
- عورتوں کی معلومات تک رسائی ان کی قیادانہ صلاحیتیں بڑھانے کا باعث بن سکتی ہے
- آئیں مل کر عورتوں اور بچیوں کی فیصلہ سازی میں شمولیت کے لئے اپنا مثبت کردار ادا کریں۔

کارڈ- 33



شدید گرمی

- شدید گرمی میں بچوں، خواتین (خاص طور پر حاملہ اور دودھ پلانے والی مائیں)، بوڑھے اور بیمار افراد کا خاص خیال رکھیں
- زیادہ پانی سے پھر پور پھل اور سبزیاں جیسے آڑو، کیلے، آلو بخارا، انار، کھیرے اور انڈوں کا استعمال کریں۔
 - مقامی طور پر دستیاب شربت / مشروبات جیسے تھادل، ستون، املی کا شربت، آلو بخارے کا شربت، لسی، پانی کی بوتل، آلو کا کیڑا، تولید یا ٹوپی اپنے ساتھ استعمال کریں۔
 - نرم اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں
 - گوشت، گندم، نہاری، پاوا، مغیر، پکوڑے وغیرہ کھانے سے گریز کریں۔
 - پانی کی کمی کا باعث بننے والے شربت جیسے چائے، قہوہ، کافی یا الکوحل سے پرہیز کریں۔
 - صبح 11 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک گھر سے باہر کھیلنے سے گریز کریں غیر ضروری طور پر گھر کے اندر سایہ دار جگہ یا درخت کے نیچے بیٹھیں۔

گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے

- رات کے وقت کھڑکیاں اور دروازے کھولیں
- دن کے وقت کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں
- کھڑکیوں پر ہلکے پردے کا استعمال
- غیر ضروری لائٹس بند کریں

ہنگامی صورتحال میں

- اگر آپ کو چکر آنا، کمزوری، سر میں شدید سوجن یا سوجن محسوس ہو تو جلد از جلد سے کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں اور پھر اپنے جسم کا درجہ حرارت چیک کریں
- فوراً پانی، لیموں کا پانی یا کوئی اور شربت پئیں
- جتنا ممکن ہو ٹھنڈے پانی کے ساتھ پئیں
- اگر جسم گرم اور خشک ہو، بخار ہو یا چکر آجائیں تو فوری طور پر ڈاکٹر یا ایمبولینس سے رابطہ کریں
- متاثرہ شخص کو سیدھا لے جائیں اور ایمبولینس یا ڈاکٹر کی دستیابی تک اس کی رانوں کو آسمان کی طرف اٹھائیں، اس کے غیر ضروری کپڑے اتاریں اور اس کے سر پر ٹھنڈی پٹیاں لگائیں

کارڈ-34



شدید سردی

- شدید سردی میں بچوں، خواتین (خاص طور پر حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین)، بوڑھے اور بیمار افراد کا خاص خیال رکھیں
- پروٹین سے بھرپور غذائیں جیسے یخنی، مچھلی، انڈے، گوشت، چکن، مکھن اور مکھن کا زیادہ استعمال آپ کے جسم کو گرم رکھنے میں مدد دیتا ہے
- موسمی پھلون اور سبزیوں جیسے سرسوں کے بیج، جوار اور مکئی، آم، شہد اور کینو کا استعمال کریں
- گرم شربت جیسے چائے، کھوہ، کافی، کشمیری چائے اور خشک میوہ جات کا استعمال کیا
- جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کے لئے پانی کے استعمال کو یقینی بنائیں
- گرم کپڑوں کا استعمال کریں، سر، ہاتھوں اور کانوں کو ڈھانپ لیں
- غیر ضروری شاہ اور رات میں گھر سے باہر نکلنے سے احتیاط / پرہیز کریں
- روزانہ تھوڑی دیر کے لئے دھوپ میں باہر جائیں

گھر کو گرم رکھنے کے لئے

- دن کے دوران دروازوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھیں
- رات کے وقت دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں
- کھڑکیوں پر ایک پتلا پردہ استعمال کریں، اور دروازوں اور کھڑکیوں میں سوراخ کو کپڑے یا تولیہ سے بند کریں
- اگر ضروری ہو تو فائر اور ہیٹر کا استعمال کریں

ہنگامی صورتحال میں

- اگر کسی شخص کے جسم کا درجہ حرارت 95 ڈگری فارن ہائیٹ (35 ڈگری سینٹی گریڈ) سے نیچے گر جاتا ہے تو اسے ہائیو تھریمیا ہے، جو صحت کے لئے ایک بڑا خطرہ ہے جو اس وقت ہوتا ہے جب جسم کا درجہ حرارت بہت کم ہوتا ہے
- ہائیو تھریمیا میں، متاثرہ شخص گھبراہٹ محسوس کرتا ہے، درد محسوس کرتا ہے، بولنے میں دشواری ہوتی ہے اور زیادہ سوتا ہے
- ایسی صورت میں فوری طور پر طبی مدد حاصل کریں، متاثرہ شخص کو کسی گرم جگہ پر لے جائیں اور پھر ہاتھوں کی مدد سے جسم کو گرم کرنا شروع کر دیں
- ہیٹ پیڈ کو معمول پر لانے کے لئے کمبل یا ہیٹر کا استعمال کریں

کارڈ- 35



خشک سالی کی تیاری

- ایسی فصلیں تیار کریں جو گرمی اور خشک موسم کے حالات کو برداشت کریں، جیسے موٹی جوار، میوے، جوار، اژد، گوار، لابیا، مونگ کی دال، نارنجی، سرخ چیری، جنگل جلیبی، آلو، مٹر، جنگلی بادام، طوطا اور گھجور وغیرہ
- ایسی فصلیں لگائیں جو خشک سالی اور گرمی سے خود کو بچانے کے لئے خود کو محفوظ رکھ سکیں
- خشک سالی کے دوران غذائی قلت سے بچنے کے لئے معاشی بحران سے محفوظ رہنے کے لئے بہتر تیاریاں کریں
- پینے اور گھریلو ضروریات کے لئے ٹینکوں اور اسٹوریج ذرائع کے ساتھ پانی کا تحفظ
- خشک سالی کے دوران فصلوں اور مویشیوں کے لئے پانی کی وافر دستیابی کو یقینی بنانا، ڈرپ آبپاشی، بارش کے پانی کے ذخائر بنا کر زرعی آبپاشی کے لئے بہتر طریقوں کو یقینی بنانا اور کاشتکاروں کو پانی کے تحفظ کے بارے میں آگاہ کرنا
- مختلف اوزاروں اور ٹکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے خوراک کو محفوظ کر لیں جیسے مٹی سے بنے برتن 'کلوٹی' (جس میں گندم ذخیرہ کیا جاتا ہے)، زیر زمین گڑھوں کا استعمال کرتے ہوئے کھانے کو ذخیرہ کریں
- کھانے کو ذخیرہ کرنے کی جگہ مناسب اونچائی پر ہونی چاہئے تاکہ خواتین آسانی سے رسائی حاصل کر سکیں
- مختلف طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے کھانے کو محفوظ رکھیں جیسے اس میں سورج کی روشنی گرم کرنا (گوشت، مشروم، پھل، پسے ہوئے پھل اور سبزیاں) چٹنیاں (پھل) اچار (سبزیاں)
- ٹی وی ریڈیو نیوز وغیرہ کے ذریعے خشک سالی کے اعلان سے آگاہ رہیں اور دوسروں کو باخبر رکھیں
- کامیاب جڑی بوٹیاں اور ذخیرہ کرنے کے دیگر طریقوں کو ایک دوسرے کو فراہم کریں

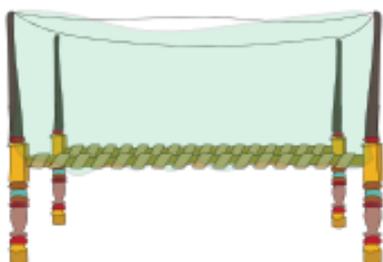
کارڈ- 36



(سیلاب اور طوفان کے دوران ضروری اقدامات)

- مون سون کا موسم شروع ہونے سے پہلے گھر کی چھتوں اور پانی کے ٹینکوں کی صفائی کو یقینی بنائیں
- آلودہ اور گندی جگہوں پر جانے سے بچنے کے لئے موسمی بیماریوں اور انفیکشن سے محفوظ رہنے سے بچیں
- شدید بارش اور سیلاب کے وقت، ضروری اشیاء اور کھانے کی چیزوں کو اونچی جگہ پر رکھیں اور انہیں پلاسٹک کے تھیلوں سے ڈھانپ دیں
- ٹی وی، ریڈیو، خبروں وغیرہ کے ذریعہ بروقت معلومات اور اعلانات سے آگاہ رہیں اور دوسروں کو بھی خبردار کریں
- اپنے آپ اور اپنے اہل خانہ اور ان کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کے لئے ریسکیو 1122 پر کال کریں
- جب سیلاب یا طوفان کا انتباہ ہو تو ایک ہنگامی کٹ تیار کر لیں جس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوں
- خشک کھانے کی اشیاء (خشک مکی، خشک میوہ جات، ناریل، میوے، بسکٹ، پاپا، خشک کیلے، چنے، پاپ کارن، چپس، خشک مشروبات وغیرہ)
- ضروری ادویات
- ایک چارج شدہ لائٹ اور ماچس کا ایک باکس
- مچھر
- مطلوبہ دستاویزات، خاص طور پر شناختی کارڈ (کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ)
- پانی کو صاف کرنے کے لئے کلورین سفید
- ایک لیٹر پانی کی بوتل فی شخص
- چاقو یا قینچی
- ضروری اشیاء رکھنے اور انہیں خشک رکھنے کے لئے پلاسٹک بیگ

کارڈ- 37



سیلاب، طوفان، زلزلے وغیرہ کی وجہ سے اغلا کے دوران اقدامات

- اگر ممکن ہو تو گھر سے نکلنے وقت اپنے ساتھ ایک ہنگامی کٹ (اوپر ذکر کیا گیا ہے) رکھیں
- خاندان کے ممبرن خاص طور پر خواتین اور بچوں کے لئے ایک محفوظ جگہ تلاش کریں
- دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے محفوظ اور صاف جگہ کو یقینی بنائیں
- کوشش کریں کہ خشک غذا کا استعمال کریں، تاکہ اسہال اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں
- صاف پانی کا استعمال کریں تاکہ اسے پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچایا جاسکے
- مچھروں اور دیگر کیڑوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے مچھردانیوں کا استعمال کریں
- اگر ممکن ہو تو خوراک کی امداد کے پروگراموں یا انسانی امداد تک رسائی حاصل کریں جو نقل مکانی کرنے کے دوران ضروری غذائی اجزاء اور غذائی امداد فراہم کرتے ہیں
- کھانے کو بہتر طریقے سے پکا لیں تاکہ کھانے کو مناسب طریقے سے محفوظ رکھا جاسکے صحت کے مسائل سے محفوظ رہیں