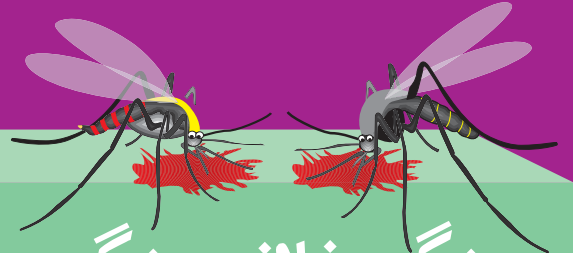


راند روند ۾

اچو ته راند روند ۾ سکون

پيارا ٻارو! اڄ اسان هڪ نئين بخار بابت پڙهنداسين جيڪو ڊينگي جي نالي سان سڃاتو وڃي ٿو اهو هڪ خاص مچر جي چڪ سان ٿئي ٿي، ته اچو ته ڏسون اهي خطرناڪ مچر ”ڊينگو ۽ ڊينگس“ ڪهڙو منصوبو تيار ڪري رهيا آهن ۽ اسان کي انهن جي حملي کان بچڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي.



ڊينگي خلاف جنگ

اسان جي هن معاشري ۾ هڪ نئون دشمن اڀري نروار ٿيو آهي ۽ اهو ايترو ته بي رحم ۽ خطرناڪ آهي جو اهو جنهن سان وڙهي ٿو ان تي ڪنهن به قسم جو ڪوبه رحم نٿو ڪري ۽ کيس ماري ختم ڪريو ڇڏي ۽ ان خطرناڪ دشمن جو نالو آهي ڊينگو/ڊينگي.

جي ها! ٻارو ڊينگي هڪ قسم جو بخار آهي جيڪو اڄ ڪلھ وڏي تيزي سان پکڙجي رهيو آهي ۽ اهو انسانن لاءِ تمام خطرناڪ دشمن طور سڃاتو وڃي ٿو. هي بخار ڊينگي مچر جي چڪ پائڻ سان ٿئي ٿو ۽ ڪجهه ئي ڏينهن ۾ انسان جي قوتِ مدافعت کي ختم ڪري کيس فنا ڪري ڇڏي ٿو. هن مچر جي نسل جي واڌ ويجهه بيٺل پاڻي تي ٿيندي آهي.

هن بخار ۾ ورتل شخص کي بخار، سندن ۽ جوڙن جو سور ۽ چمڙي ۾ خارش جي شڪايت ٿي سگهي ٿي. اهو سمجھڻ ۽ ڄاڻڻ لاءِ ته ان وبائي بيماري کان ڪيئن بچي سگهجي ٿو.

هن شماري ۾ پڙهندا

ڪهاڻي: اچو ته ڊينگي جو مقابلو ڪريون

سرگرميون:

- ڊينگي پڪيڙيندڙ مچر ڪٿي رهندو آهي؟
- پنهنجي گهر کي مچرن کان محفوظ ڪيئن بڻايون
- رنگ ڀريو
- مچرن کان نجات

اوهان جي ڄاڻ لاءِ

- احتياطي تدبيرون
- صحتيابي جون علامتون

نوٽ: هن شماري ۾ گهڻي قدر معلومات ننڍن ٻارن ۽ ناخوانده والدين جي آسانيءَ لاءِ تصويرن جي ذريعي سمجهائي وئي آهي. پر ڪجهه معلومات سمجھڻ لاءِ ٻارن کي استادن جي مدد ۽ رهنمائيءَ جي ضرورت پوندي.

هي شمارو آر سي سي - اي سي ڊي پروگرام تحت آغا خان فائونڊيشن ۽ رائل نيندر لينڊ ايمبسي جي تعاون سان تيار ڪيو ويو.

طباعت ۽ اشاعت: سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن



ٻن مڇرن، دينگو ۽ دينگس پاڻ ۾ ڳڻ جوڙ ڪري منصوبو جوڙيو ته هن سموري ڳوٺ ۾ دينگي بخار پکيڙيو وڃي جنهن بعد هو ڳوٺ ۾ ڦهلجي ويا.



هيڏانهن دينگو ڳوٺ تي حملي ڪرڻ جو منصوبو جوڙيو ته هوڏانهن دينگس پنهنجي لاءِ شڪار ڳولهي ورتو. ٻئي مڇر خالد جي ڪمري ۾ گهڙي آيا جيڪو اسڪول کان واپسي بعد آرام ڪري رهيو هو.

3

ڊينگس منمنجا پڇا! تون هڪ بهترين سائي سان گڏ آهين ۽ تون زبردست ڪم ڪيو. اسان پنهنجو مقصد پورو ڪيو هن چوڪر کي هاڻ ڊينگي جو مرض ڏئي ڇڏيو.

اسان پنهنجي دوست دلير مليريا مچر جيان رات جو چڪ نه پائيندا آهيون پر اسان ڏينهن ڏني جو چڪ پائيندا آهيون. ان لاءِ جو گهرن ۾ رهڻ اسان کي سٺو لڳندو آهي ان لاءِ اسان اهو ڪم سولائي سان ڪري سگهون ٿا اسان گهر جي گنڊ ڪڍڻ يا گهرن ۾ موجود فرنيچر جي ڪنڊن پاسن ۽ ان جي هيٺان لڪي ويهندا آهيون پوءِ اسان ماڻهن جي پيرن ۽ ڪڙين تي چڪ پائيندا آهيون ۽ ان چڪ سان ماڻهن کي سور جو احساس تائين ناهي ٿيندو، کين ڪجهه محسوس ٿي ناهي ٿيندو. ها.. ها.. ها!

ان ۾ ڪو شڪ به ناهي ته تون تمام اعتماد وارو آهين... ڊينگو
هاڻي جلدي هتان پڇي هلو...



ڊينگو، ڊينگس کي بي خبر شڪار تي حملي ڪرڻ جو طريقو ٻڌائي ٿو. شڪار تي حملي ڪرڻ کانپوءِ ٻئي هڪدم اتان پڇي نڪرن ٿا.

4

علي حيدر! ڪجهه سمجه ۾ نٿو اچي! منمنجي ڳوٺ جا ماڻهو اوچتو ئي اوچتو بيمار ٿي پيا آهن، هن بيماري ۾ ماڻهن کي تيز بخار سان گڏ ڇمڙي ۽ ڀر ڦاڙ، شديد مٿي ۽ سندن، جوڙن جو سور ٿي پيو آهي. انهن ڪري رهيا آهن، اهو سڀ ڪجهه ڇا ٿي رهيو آهي؟

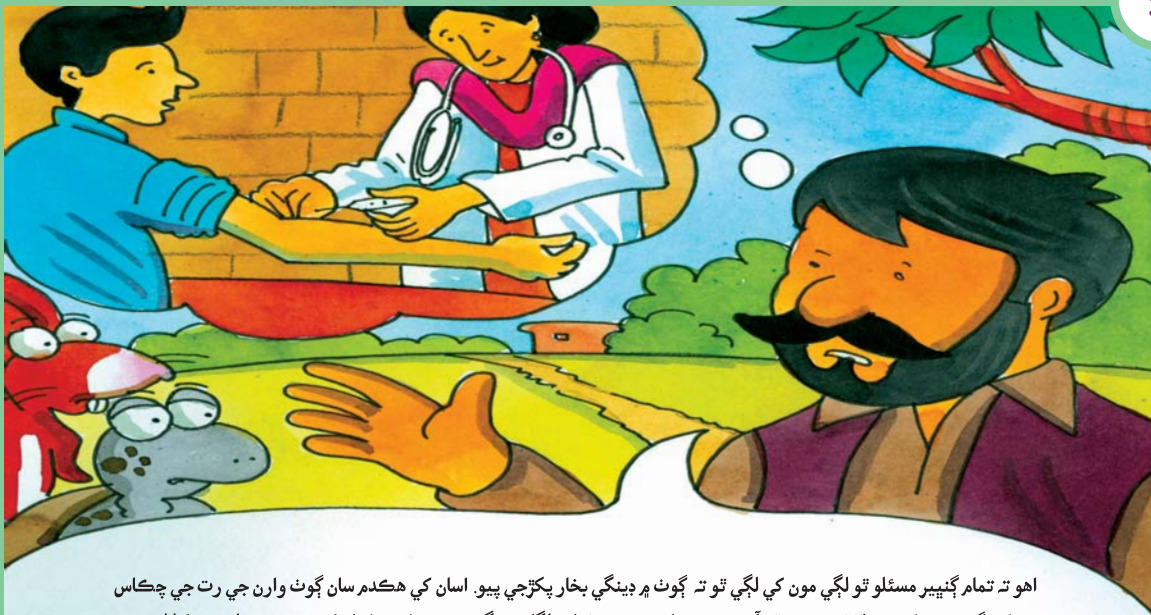
چاچا وليداد! ڇا انهن کي مٿي، الٽي اچڻ واري ڪيفيت ٿئي ٿي ڇا سندن بک به ختم ٿي ويئي آهي؟

اهو سڀ ڪجهه اسان جي دوست خالد سان پڻ ٿيو آهي.

ها! بلڪل ائين آهي پر ان جي توهان کي ڪيئن خبر پئي.!



ٻئي طرف ڪاڇو ۽ گوشتي، چاچي وليداد ۽ علي حيدر سان ڳوٺ ۾ پيدا ٿيندڙ نئين وبائي بيماري بابت ڳالهيون ڪري رهيا آهن.



اهو ته تمام ڳڻپير مسئلو تو لڳي مون کي لڳي ٿو ته ڳوٺ ۾ دينگي بخار پکڙجي پيو. اسان کي هڪدم سان ڳوٺ وارن جي رت جي چڪاس ڪرائڻ گهرجي ۽ اهو ئي فقط هڪ طريقو آهي جنهن سان مرض جو شناس لڳائي سگهجي ٿي، ان لاءِ اسان کي هڪدم عملي قدم کڻڻو پوندو جيڪڏهن دينگي بخار وڌي ويو ته ان سان نڪ، مهارن ۽ وات مان رت اچڻ جو خطرو وڌي ويندو. صحيح علاج نه ڪرائڻ جي صورت ۾ هي تمام خطرناڪ بيماري ثابت ٿي سگهي ٿي.

علي حيدر بحیثیت سماجي کارڪن جي ڳوٺ وارن جي مدد ڪرڻ خاطر هڪدم سان اتي ڪٿو ٿيندو آهي.



اسان کي سڀ کان پهرين گهرجي ته اسان سڀني ڳوٺ وارن کي هڪ هنڌ گڏ ڪري انهن کي ٻڌايون ته ڪهڙي طرح سان هن وبائي مرض سان مقابلو ڪري سگهجي ٿو.

علي حيدر اسان توهان جي مدد ڪريون ٿا.

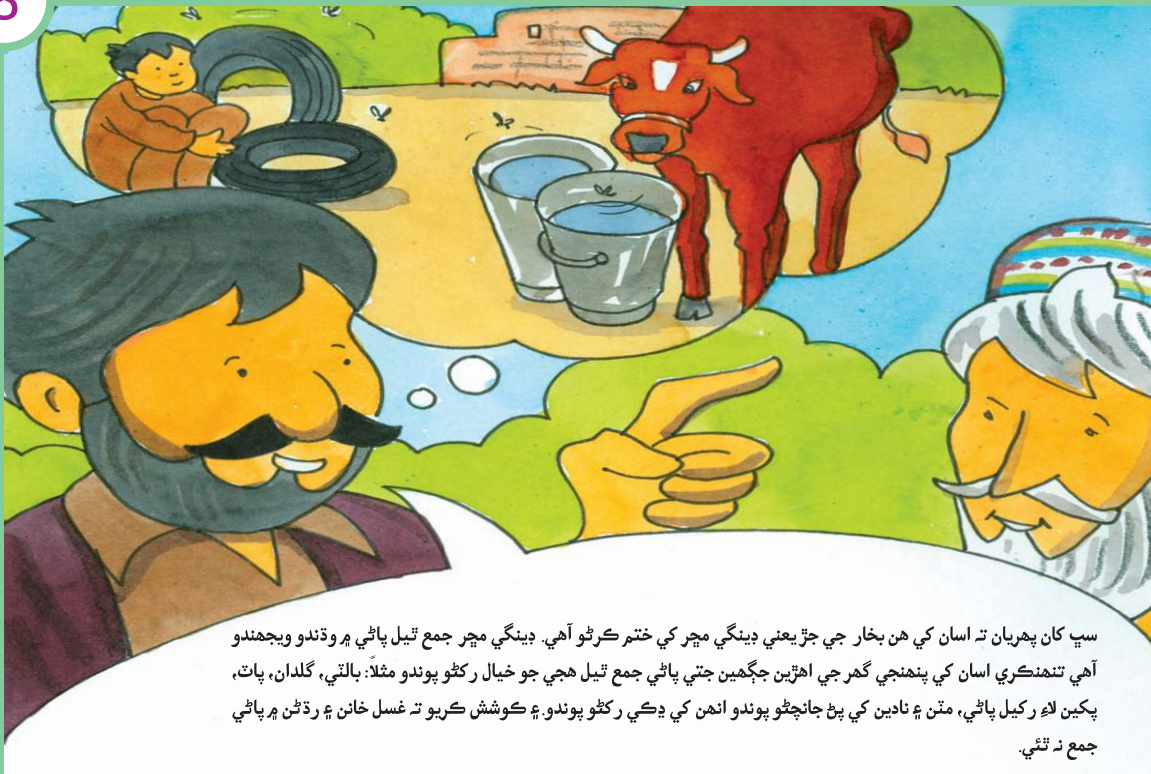
هل گوشي سڀ کان پهرين خالد جي گهر ٿا هلون.

گوشي ۽ ڪاچوءَ کي جيئن ئي اها خبر پوندي آهي ته دينگي بخار ڪا معمولي بيماري ناهي ته دينگي خلاف مهم ۾ شامل ٿيڻ لاءِ تيار ٿي ويندا آهن ۽ علي حيدر جي ڏسيل مڙني هدايتن تي عمل ڪندي هڪدم ڳوٺ وارن کي گڏ ڪرڻ شروع ڪري ڏيندا آهن.

السلام عليڪم، اڄ ڪلهه ڳوٺ ۾ هڪ نئين وبائي بيماري ڏينگي تيزي سان پکڙجي رهي آهي، جن گهرن ۾ ماڻهن کي بخار، الٽي يا سندن ۾ سور جي شڪايت هجي ته انهن کي منهنجو مشورو اهو آهي ته انهن کي پنهنجي رت جي چڪاس ضرور ڪرائڻ گهرجي. ۽ ان سان گڏ اسان کي گهرجي ته هن موزي مرض کي وڌيڪ پکڙڻ کان روڪيو وڃي ته جيئن ٻيا ماڻهو ان وبائي مرض کان بچي سگهن.



گوشي ۽ ڪاڇو ملي ڪري سڀني ڳوٺ وارن کي هڪ هنڌ گڏ ڪيو ۽ علي حيدر انهن سڀني کي ڏينگي بخار بابت ٻڌائڻ لڳو.



علي ڳوٺ وارن کي وضاحت ڪري ٻڌائي پيو ته ڏينگي بخار کي روڪڻ لاءِ ڏينگي مچر جو خاتمو ڪرڻ ضروري آهي.

ڊينگي مچر کان بچڻ لاءِ پنهنجي جسم جي کليل حصن تي مچر مار دوائون يا لوشن هڻو، مچر مار جليبي، ميت، چيٽو ٻاريو پر انهن شين کي ٻارڻ سان گڏ ڪمري جو در يا دري کي کليل رکڻ ڇڏيو ته ان سان ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي. ان سان گڏ اسان ٻانهن ۽ جسم جي ٻين کليل حصن کي پڻ ڍڪڻ جي پوري ڪوشش ڪريون. پنهنجي ڪٽ تي مچر داني هڻي پوءِ سمنو ۽ گهر کان ٻاهر هجڻ جي صورت ۾ اهڙي هنڌن يا جڳهين تي ويهجي جتي ڪند ڪچرو نه هجي، جيڪڏهن گهر جي ڪنهن فرد کي ڊينگي بخار جا ڏسيل سبب نظر اچن ته بنا وقت وڃائڻ جي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي.



پوءِ اسين انتظار ڇا جو پيا ڪريون؟ عليءَ جيڪو ڪجهه اسان کي ٻڌايو آهي ڇو نه انهي ڳالهه تي عملي قدم کڻي ان وبائي مرض کان چٽڪارو حاصل ڪريون.

سيئي ڳوٺاڻا علي جي مشورن کي غور سان ٻڌڻ لڳا جيڪي ڊينگو مچرن جي چڪ کان بچڻ بابت هئا ۽ اهي ڊينگي بخار جي علامتن جي نظر اچڻ تي ڊاڪٽر سان رجوع ڪرڻ واري تاڪيد کي پڻ غور سان ٻڌي ان تي عمل ڪرڻ جي پڪ ڪرائي.



سيئي ٻار ۽ ڳوٺاڻا، ڪاڇو ۽ گوشتي سميت ڳوٺ جي اهڙين سمورين جاين ڏانهن رخ ڪن ٿا جتي ڊينگي مچرن جي موجودگي جو خطرو محسوس ڪيو پيو وڃي، انهن هنڌن ۽ جڳهين کي صاف سترو ڪري ڳوٺ کي محفوظ مقام بڻائڻ ۾ جنم وٺن ٿا.

ها مون کي خبر آهي... هاڻي هتي رهڻ انتهائي ڏکيو ٿي پيو آهي... هل ته هلون ۽ ڪو ٻيو هنڌ ڳولهيون جتي هنن ڳوٺاڻن جهڙا ماڻهو نه هجن جن کي اسان بابت ڄاڻ هجي.



ڊينگوا تون نيڪ ٿو چئين ڳوٺاڻن ته اسان جي منصوبي کي ناڪام ڪري ڇڏيو ۽ اسان جو هتي رهڻ مشڪل ٿي پيو آهي هاڻي ڇا ڪجي؟

ڳوٺاڻن جو جوش ۽ جذبو ڏسي ڊينگي ۽ ڊينگس سمجهي ويا ته هاڻي انهن جو هن ڳوٺ ۾ رهڻ مشڪل آهي.

نه ادا وليداد، اهو سڀ اسان جي گڏيل محنت ۽ حاصل ڪيل ڄاڻ جي طاقت وسيلي ٿيو آهي جنهنڪري هي ڳوٺ ڊينگيءَ کان محفوظ ٿيو آهي! ڇا مون صحيح چيو نه ڪوشي ۽ ڪاڇو؟

علي توهان جي وڏي مهرباني، ڪوشي ۽ ڪاڇو جي پٺا! توهان اسان جي ڳوٺ کي هن وبائي مرض کان محفوظ ڪرڻ ۾ اسان جي مدد ڪئي ۽ خالد جو وقت سر علاج ٿي ويو..



وليداد، علي حيدر جا ٿورا مڃيا، تنهن تي عليءَ چيو ته اهو فقط تڏهن ئي ٿي سگهيو جڏهن توهان سڀني گڏجي هن وبائي بخار ڊينگي کي ختم ڪرڻ لاءِ گڏيل ڪوششون ورتيون.

ٻارو! ٻڌايل سمورين ڳالهين تي عمل ڪري پنهنجي علائقي کي ڊينگي مچر کان محفوظ ڪري سگهون ٿا ۽ پنهنجي گهر وارن کي ان وبائي مرض کان بچائي سگهون ٿا.

سرگرمي نمبر 1

ان محفوظ جڳھين جي نشاندهي

اهي مچر جيڪي دينگي بخار پکيڙين ٿا، بيٺل پاڻي ۾ رهن ٿا ۽ وڏن ويجهن ٿا. ان کانسواءِ ڪچري جو ڍير به انهن جي رهڻ جي جڳهه آهي. انهن تصويرن تي نشان لڳايو جتي دينگي پکيڙيندڙ مچر رهندو آهي.



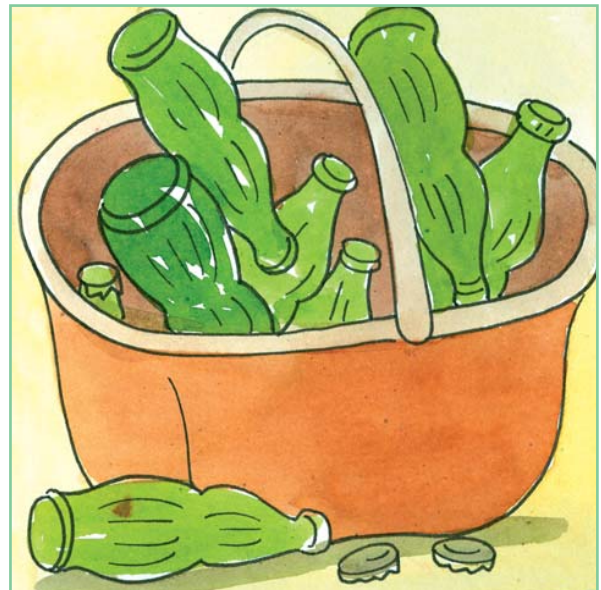
وهنجڻ خانو جتي هر وقت پاڻي فرش تي پيل هجي يا
بالتين ۾ ڀريل هجي.

☐

پکڙيل رانديڪن وارو ڪمرو

☐

کليل الماڙي جتي کوڙ سارا ڪپڙا پکڙيل هجن

☐

پاڻي جون کليل بوتلون

☐

پنهنجي حفاظت ڪرڻ

توهان پنهنجي گهر کي ڪهڙي طرح سان دينگي مچرن کان محفوظ بڻائي سگهو ٿا؟

اسڪول مان واپس اچڻ کانپوءِ توهان ...



- ☐ پنهنجو يونيفارم ٻاهر ڪپڙن واري رسي تي تنگيندو
- ☐ پنهنجو يونيفارم ڪمري ۾ ڪٿي به ڦٽي ڪري سمهي ٻوندو

جڳ مان گلاس ۾ پاڻي اوتڻ کانپوءِ توهان ...



- ☐ جڳ کي ڏيکيندو
- ☐ جڳ کي بنا ڍڪڻ جي ڇڏي ڏيندو

وهنجڻ کانپوءِ توهان ...



- ☐ فرش تي پيل پاڻي کي ٻهاري يا واٽيپر سان صاف ڪندو
- ☐ پاڻي کي ڪيڊ بنا وهنجڻ ڄاءِ مان نڪري ايندو

ڏينهن جي وقت توهان ...



- ☐ پوري ٻانهن واري قميص پهريندو
- ☐ يا اڌ ٻانهن وارن قميص (تي شرٽ) پهريندو

سرگرمي نمبر 3

پنهنجي علائقي کي ڏينگي بخار کان بچايو

صفحي کي رنگ ڪريو

گوشي، ڪاڇو ۽ سندس ٽوليءَ سان پنهنجي پاڙي کي صاف ڪرڻ واري مهم ۾ حصو وٺو

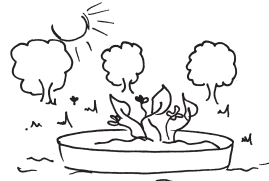
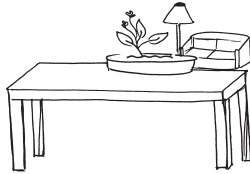


دينگي بخار پکيڙيندڙ مچر کٽي رهندو آهي

دينگي بخار پکيڙيندڙ مچرن جي واڌ ويجهه کي ڪيئن روڪي سگهجي ٿو؟ انهن تصويرن تي رنگ ڀريو جنهن ۾ مچرن جي واڌ ويجهه کي روڪڻ جي ڪوشش ٿئي وڃي.



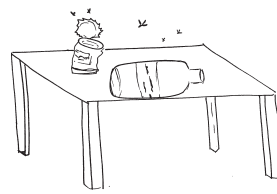
استعمال کانپوءِ بينل پاڻي کي ڪڍي ڇڏيو



بالتين، پاتن، تگارين ۾ موجود پاڻي هاري ڇڏيو جيڪڏهن ان ۾ ڪم ناهي ۽ اهو هروڀرو پيو هجي ته ان کي گهر ۾ نه رکو



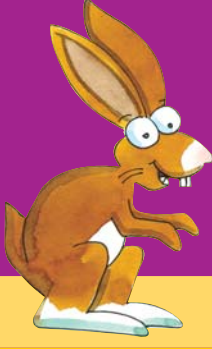
اهڙن تمام استعمال ٿيندڙ تانن جنهن ۾ پاڻي ڀريل هجي ۽ ان کي وقت سر استعمال ڪرڻو آهي ته ان تانن کي ڍڪي رکو.



اهڙيون فالتون بوتلون جن ۾ پاڻي ڀريل هجي تن کي اڇلائي ڇڏيو



گند ڪچري کي هميشه ڪچري واري ڊبي ۾ اڇلايو



اوهان جي ڄاڻ لاءِ

دينگي بخار جي ظاهر ٿيڻ جي صورت ۾ احتياط

- ★ دينگي بخار ٿيڻ جي صورت ۾ ايسپرين يا بروفن کائڻ کان پرهيز ڪريو.
- ★ ڊرپ يا انجيكشن (سوئي) ڊاڪٽر جي هدايت کان سواءِ نه لڳرايو
- ★ دينگي بخار جي صورت ۾ ڊاڪٽر جي هدايت مطابق رت جي بوتل لڳرايو
- ★ مريض کي اينٽي بائٽڪ ڏيڻ کان پرهيز ڪريو

دينگي بخار کان بعد ٺيڪ ٿيڻ جا آثار

- ★ دل جو ڌڙڪو، بلڊ پريشر ۽ ساهه کڻڻ جي صحيح رفتار
- ★ بخار جو نارمل درجہ حرارت
- ★ جسم جي اندر توڻي ٻاهر رت جو نه وهڻ
- ★ بک لڳڻ
- ★ الٽي ۽ متلي نه ٿيڻ
- ★ پيشاب صحيح اچڻ

اسان هن شماري جي پڙهندڙن جي راءِ جو انتظار ڪنداسين ۽ خاص ڪري اسان کي اوسيئڙو رهندو پنهنجن ننڍڙن پڙهندڙن جو. توهان اسان کي نئين ايندڙ شماري لاءِ ڪهاڻيون يا پنهنجي ٺاهيل ڪنهن تصوير کي هيٺ ڏنل ائڊريس تي موڪلي سگهو ٿا:

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪمڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي 75600 پاڪستان

Phone : (92-21) 111-424-111, Fax: (92-21) 99251652

اي ميل : info@ecd-pak.com

پنهنجي راءِ کان اسان
کي آگاهه ڪريو