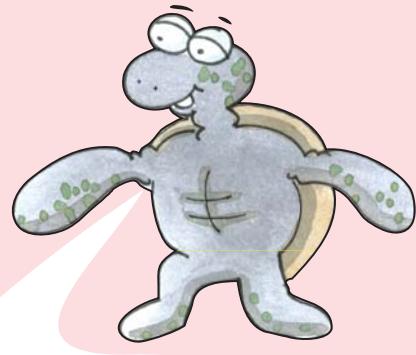


کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل کھیل میں سیکھیں

ہم نے بدلتے ہوئے موسم میں صرف ایک فلم کے فلو (زکام) کے بارے میں سنا تھا۔ لیکن اس سال آپ دو قسم کے زکام کے بارے میں سیئے گے۔ ایک عام یا معمی فلو اور دوسرا H1N1 یعنی سوائے فلو۔ معمی زکام یا فلو ہر سال آتا ہے اور اسکے پھاڑ کے ٹیکے بھی ہوتے ہیں۔ سوائے فلو یا H1N1 نیا جاثیم ہے اور اسکے ٹیکے بھی دستیاب ہیں۔ آج ہم ڈاکٹر سہیل سے ملیں گے جو ہمیں اس نئے زکام (سوائے فلو) کے بارے میں معلومات دیں گے اور بتائیں گے کہ ہم اپنے آپ کو اس سے کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں۔



H1N1 ایک موزی زکام

پیارے دوستو! اس موسم میں نیچے دی ہوئی علامات پر نظر رکھو اور اسے کوئی معمولی بات مت سمجھو۔ ہو سکتا ہے کہ یہ سوائے فلو H1N1 کی علامت ہو۔ یہ بخار کے ساتھ ساتھ نیچے دی گئی کوئی ایک یا اس سے زیادہ علامات ہو سکتی ہیں:

☆ کھانسی

☆ گلے کی سوزش

☆ ناک بہنا

☆ سر کا درد

☆ تھکاوت اور بدن میں درد

☆ ٹھنڈلگنا

☆ اٹھی اور دست

اگر آپ اپنے آپ کو صحیت مند محسوس نہیں کر رہے ہوں تو تھراؤ والدین کو اعتماد میں لیں۔ بہت سے لوگ H1N1 کی وبا میں خود ہی مبتلا ہو کر ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن اگر کسی کو ذیابیطس یا دمہ جیسی بیماری ہو تو اس کو ہسپتال میں داخل ہونا چاہیے۔ وبا سے نیچے والی دوائیں جلدی اور تیزی سے صحت یاب کر سکتی ہیں۔

اس شمارے میں پڑھیے

- سوائے فلو: ایک مہلک زکام
- سرگرمیاں
- درست جواب کا انتخاب
- صحیح تصویریں رنگ بھریں
- نقطے ملائیے
- صحیح غذا کی نشاندہی
- آپ کی معلومات کے لیے

نوٹ: اس شمارے میں بیشتر معلومات چھوٹے بچوں اور ناخواندہ والدین کی آسانی کے لیے تصاویر کے ذریعے سمجھائی گئی ہیں۔ البتہ کچھ معلومات کو سمجھنے کے لیے بچوں کو اساتذہ کی مدد اور ہمہ ایکی کی ضرورت پڑے گی۔

یہ جریدہ آری سی۔ اسی ڈی پروگرام کے تحت، بـ تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایکیسی آف دی کنگ ڈم آف دی نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طبعات و اشاعت: سندھ ایکیشن فاؤنڈیشن

سوائن فلو: ایک مہلک زکام

1



2



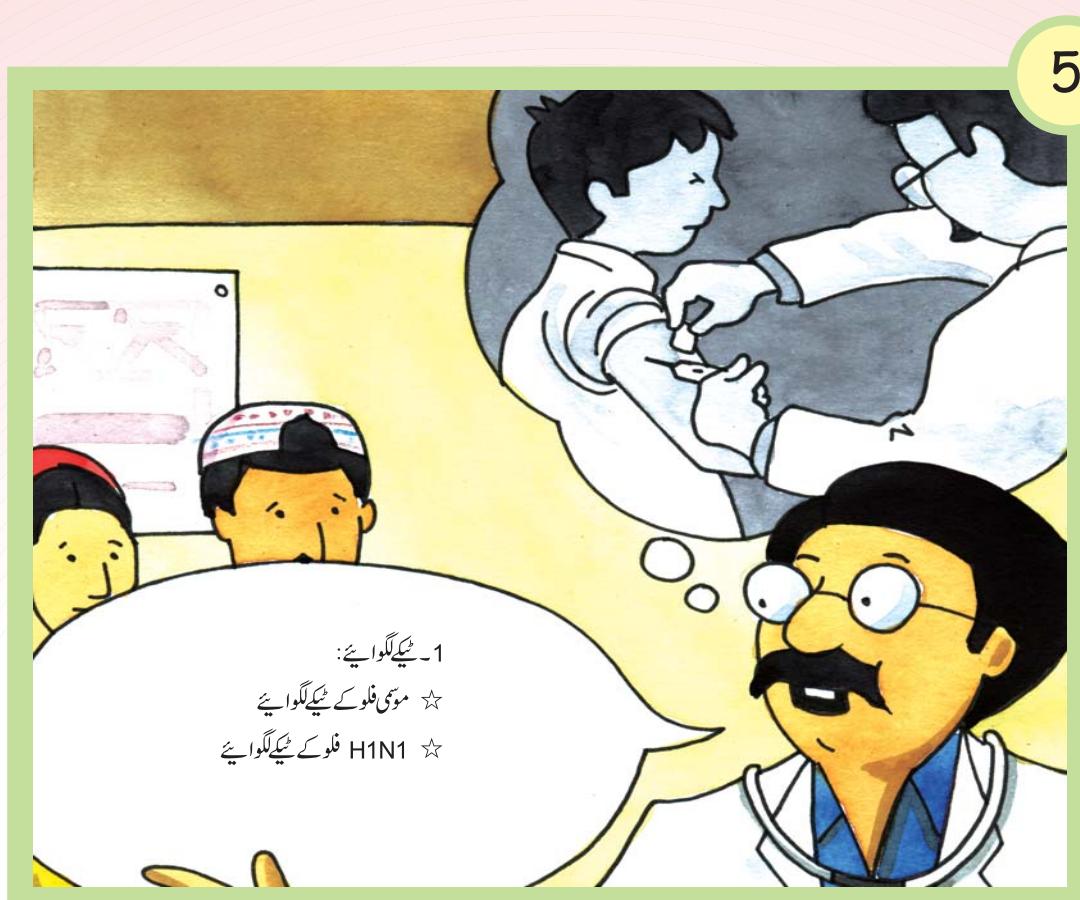
3



4



جب بچوں کو پتہ چلا کر گوشی اور کاچھ سوائیں فلو کی معلومات کے لیے ڈاکٹر کے پاس گئے ہیں تو تمام بچے اپنے والدین کے ساتھ کلینک پہنچ گئے۔



5



6

7



- 3۔ کھانستے اور چھینکتے وقت اپنا منڈھک لے جیئے:
- ☆ کھانستے اور چھینکتے وقت ہمیشہ ٹشیاروں وال کا استعمال کریں۔ استعمال شدہ رومنال کو ضرور ڈھولیں اور استعمال کے بعد ٹشوں کو بھینک دیں۔
 - ☆ اگر آپ کے پاس ٹشوںیں ہے تو چھینکتے یا کھانستے وقت ہاتھ کے بجائے کھنی یا بازو کا استعمال کریں۔
 - ☆ کھانستے اور چھینکتے کے بعد اپنی ناک، منہ اور انکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔ اس طرح جراثیم آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔
 - ☆ اپنے کھانے پینے کے برتق، تو یہ، چچوں غیرہ الگ رکھیں۔ اگر دوسروں کا تولیہ یا برتن استعمال بھی کریں تو یہ یقین کر لیں کہ وہ جراثیم سے پاک ہے۔

8



- اگر آپ بیمار ہو جائیں تو گھر میں رہیں:
- ☆ اپنی بیماری کے بارے میں اپنے ماں باپ سے بات کریں تاکہ وہ آپ کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اور معلوم کریں کہ آیا یہ سوائیں فلو ہے یا کوئی اور بیماری۔
 - ☆ اگر آپ نزلہ یا بخار کی وجہ سے بیمار ہیں تو دوسروں سے دور رہیں تاکہ وہ جراثیم سے محفوظ رہ سکیں۔ بہتر ہو گا کہ بیماری میں گھر پر رہیں۔
 - ☆ بخار اتنے کے بعد چوبیں گھنٹے تک اسکول نہ جائیں اور نہ ہی دوسروں سے ملے جلیں۔
 - ☆ دوائی لینے کے بعد تک یہ ڈیکھتے رہیں کہ بخار نارمل ہوا ہے یا نہیں۔
 - ☆ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر والدین چار سال سے کم عمر بچوں کو دوائیں دیں۔
 - ☆ دن میں دوبار تکین بنی گرم پانی سے غوارے کریں، خوب آرام کریں اور جلدی سخت یا بہونے کے لیے پانی کی بنی چیزیں جیسے جوس، بینی، دودھ اور مگر مشروبات پیں۔

9

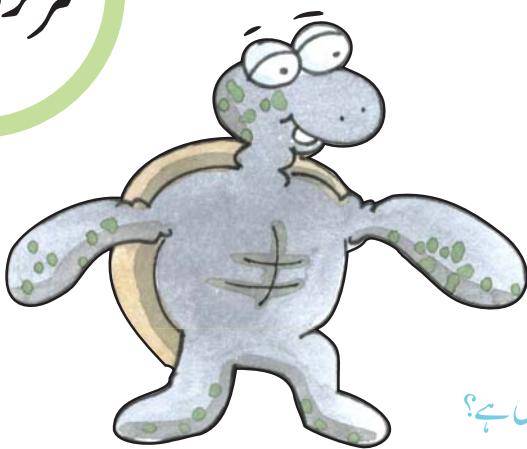


10

اپنے ان دوستوں کو بتانا مت بھولنا جو کلینیک نہیں آپاے۔



سرگرمی نمبر 1



ان سوالات کا صحیح جواب منتخب کریں

1. ذیل میں دی گئی علامات میں کون سی H1N1 فلوکی علامت نہیں ہے؟

- (الف) گلے کی سوزش
- (ب) سر درد
- (ج) دانت کا درد

2. نیچے دیئے گئے H1N1 فلوپرتابوپانے کا کون سا طریقہ موثر نہیں ہے؟

- (الف) H1N1 فلوکاٹیکہ
- (ب) ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا
- (ج) گندے تو لیے اور رومال کا استعمال

3. فلوکی علامات ہونے پر کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے؟

- (الف) سیر و تفریح پر جانا
- (ب) گھر پر آرام کرنا
- (ج) اپنے والدین کو بتانا

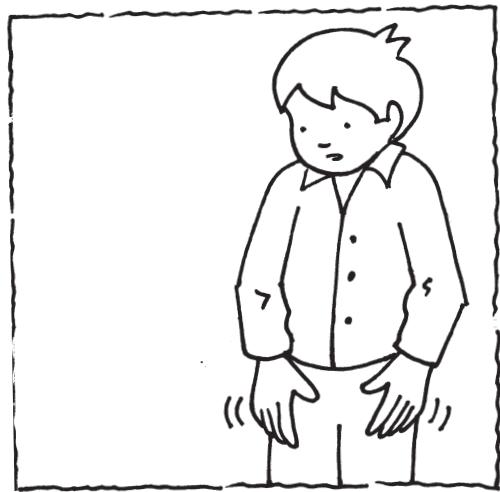
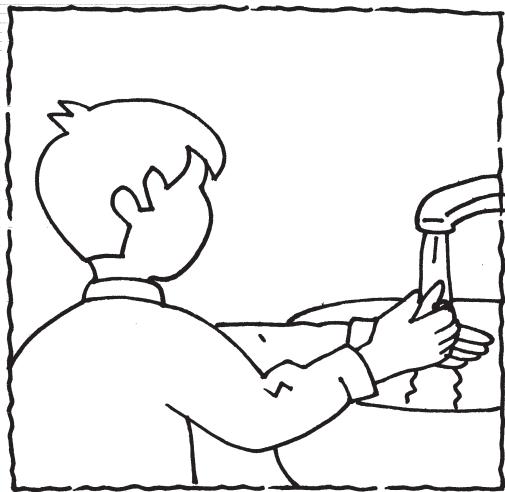
4. فلوکی علامات ہونے پر کھانے پینے کی کون سی اشیاء کا استعمال کرنا چاہیے؟

- (الف) یخنی / دودھ / پھل
- (ب) آنسکریم
- (ج) چاکلیٹ اور سوٹس

سرگرمی نمبر 2

درست جواب والی تصویر میں رنگ بھریں:

کھانے کے بعد ہمیشہ ہاتھ اچھی طرح دھوئیں، ایسا کرنے سے جراثیم سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔

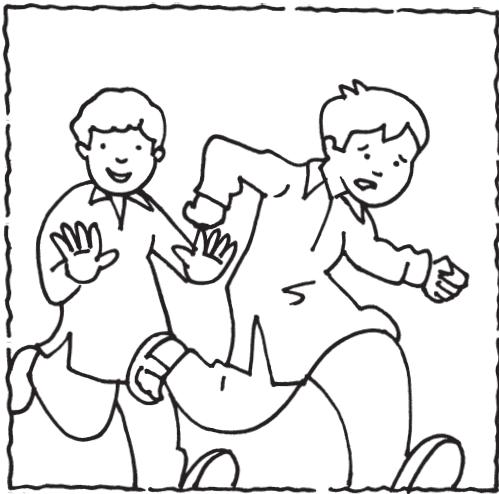


اپنے ہاتھوں پر ہر گز نہ چینکیں۔ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو مت چھوئیں۔ اس طرح جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔



سرگرمی نمبر 2

اگر آپ بیمار ہیں تو دوسروں سے فاصلہ رکھیں اور زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔ بہت سارے مشروبات جن میں پانی، دودھ اور دیگر پینے پلانے کی چیزیں جیسے جوس وغیرہ شامل ہیں کا استعمال کریں۔



اگر کوئی بیمار ہے اور چینک یا کھانس رہا ہے، تو فوراً کپڑے سے اپنامنہ اور ناک ڈھانپ لیں۔ مجمع میں جانے سے بچیں اور ایسے لوگوں سے دور رہیں جن کی طبیعت ٹھیک نہ ہو۔



سرگرمی نمبر 3

نقطے ملائیئے

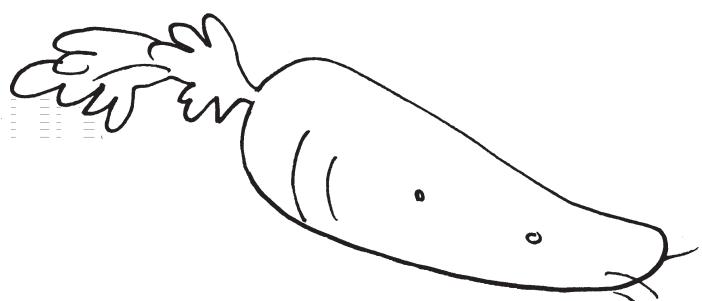
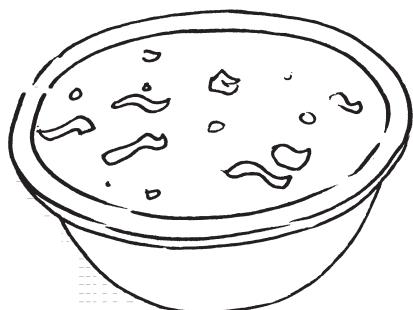
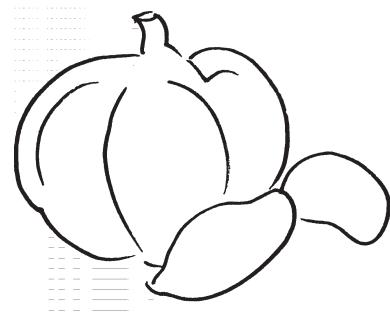
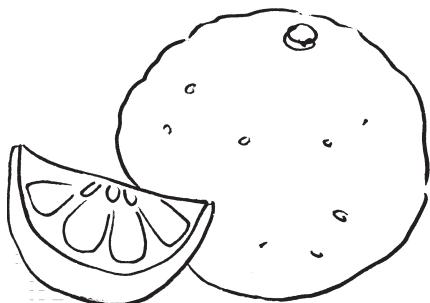
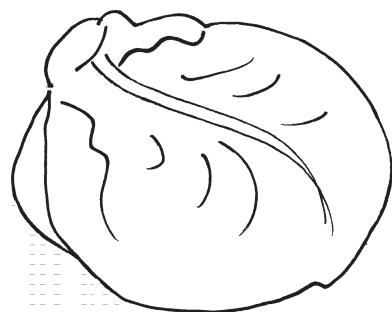
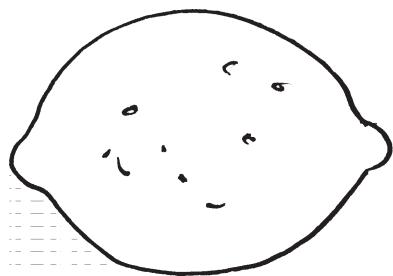


کھانا کھانے سے پہلے آپ کیا کریں گے؟

سرگرمی نمبر 4

سوائیں فلو سے بچاؤ کے لیے غذا

بچو! نیچے دی گئی کھانے پینے کی اشیاء قوت مدافعت بڑھانے اور نئے فلو سے بچاؤ میں مددیتی ہیں۔
ان غذائی اشیاء میں رنگ بھریے۔



آپ کی معلومات کے لیے



☆ وائرس ایک نامیاتی جسم ہوتا ہے جو بڑھنے کے بعد کئی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

☆ وائرس کی وجہ سے عام بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

☆ وائرس کے علاج میں جودوائیں میں استعمال ہوتی ہیں انہیں انٹی بائیٹک کہا جاتا ہے۔

☆ جو بیماریاں وائرس کے باعث ہوتی ہیں ان سے بچاؤ کے لئے ٹیکے کے ذریعے وائرس پر قابو پایا جاتا ہے۔

☆ وائرس میں وقتاً فوقتاً تبدیل ہونے کے خصوصیت پائی جاتی ہے۔

☆ وباً بیماریاں جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہو سکتی ہیں۔

☆ وائرس متاثرہ افراد کے ساتھ رابطے اور آلودہ ماحول میں سانس لینے کی وجہ سے انسانی جسم میں منتقل ہو سکتا ہے۔

☆ ہاتھوں کو باقاعدگی اور اچھی طرح دھونے سے وباً امراض پر موثر طریقے سے قابو پایا جا سکتا ہے۔

جماعت میں سرگرمی

بورڈ پر لفظ وائرس لکھیں اور اس شمارے میں دی گئی معلومات کی مدد سے کمرہ جماعت میں وائرس سے پھیلنے والی بیماریوں کے بارے میں گفتگو کیجئے۔

ہم اس شمارے کے پڑھنے والوں کی آراء کے منتظر ہیں خاص کر نئے منے بچوں کے خیالات اور تحریروں کے۔
آپ اپنی آراء مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کریں۔

اپنی رائے سے
حصہ کریں

سنہدھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں، کاغذیں 5، کراچی 00 75600 پاکستان

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

ایمیل: info@ecdpak.com

یہ جریدہ آرسی سی۔ اسی سی ڈی پروگرام کے تحت، بـتعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایمپسی آف دی کنگ ڈم آف دی نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طبعات و اشاعت: سنہدھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔