

کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل کھیل میں سیکھیں

ہم نے بدلتے ہوئے موسم میں صرف ایک قسم کے فلو (زکام) کے بارے میں سنا تھا۔ لیکن اس سال آپ دو قسم کے زکام کے بارے میں سنیں گے۔ ایک عام یا موسمی فلو اور دوسرا H1N1 یعنی سوائن فلو۔ موسمی زکام یا فلو ہر سال آتا ہے اور اسکے بچاؤ کے ٹیکے بھی ہوتے ہیں۔ سوائن فلو یا H1N1 نیا جراثیم ہے اور اسکے ٹیکے بھی دستیاب ہیں۔ آج ہم ڈاکٹر کھیل سے ملیں گے جو ہمیں اس نئے زکام (سوائن 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 موسمی 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 سوائن 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
- ☆ تھکاوٹ اور بدن میں درد
- ☆ ٹھنڈ لگنا
- ☆ اُلٹی اور دست

اگر آپ اپنے آپ کو صحت مند محسوس نہیں کر رہے ہوں تو فوراً 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 دماغ جیسی بیماری ہو تو اس کو ہسپتال میں داخل ہونا چاہیے۔ وبا سے بچنے والی دوائیں جلدی اور تیزی سے صحت یاب کر سکتی ہیں۔

اس شمارے میں پڑھیے

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

نوٹ: اس شمارے میں پیشتر 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 رہنمائی کی ضرورت پڑے گی

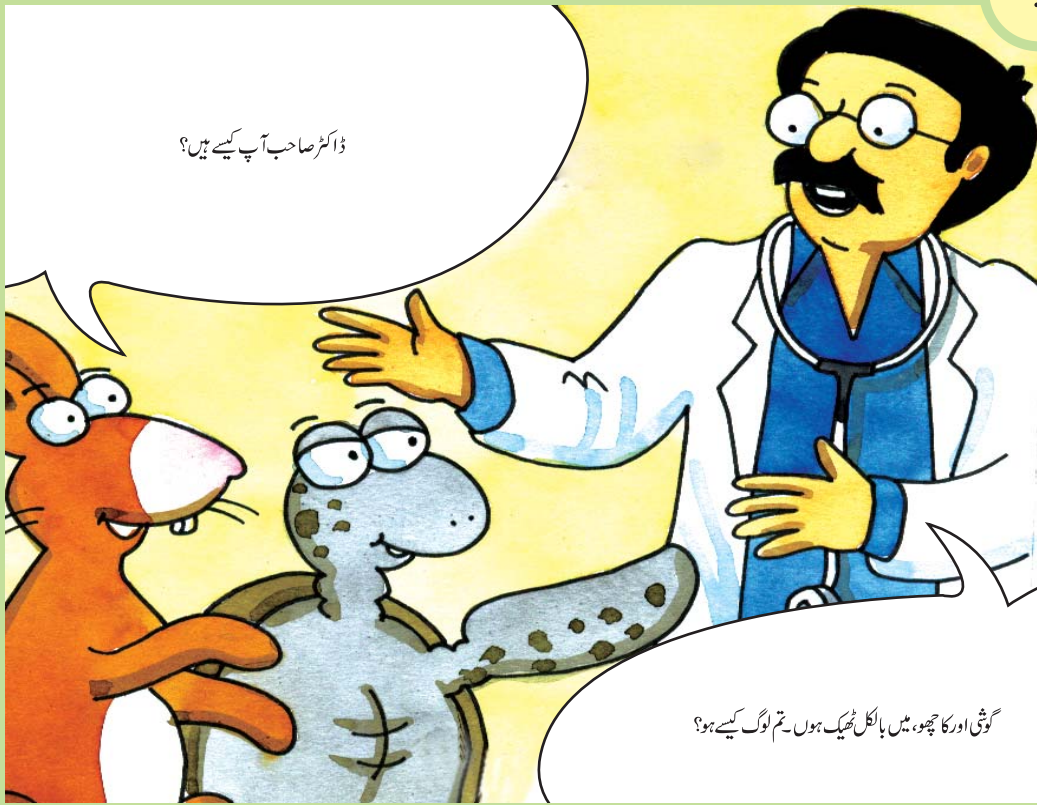
یہ جریدہ آر سی سی۔ ای سی ڈی پروگرام کے تحت، بہ تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایم پی سی آف دی کنگ ڈم آف دی نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔



سوائن فلو: ایک مہلک زکام

1



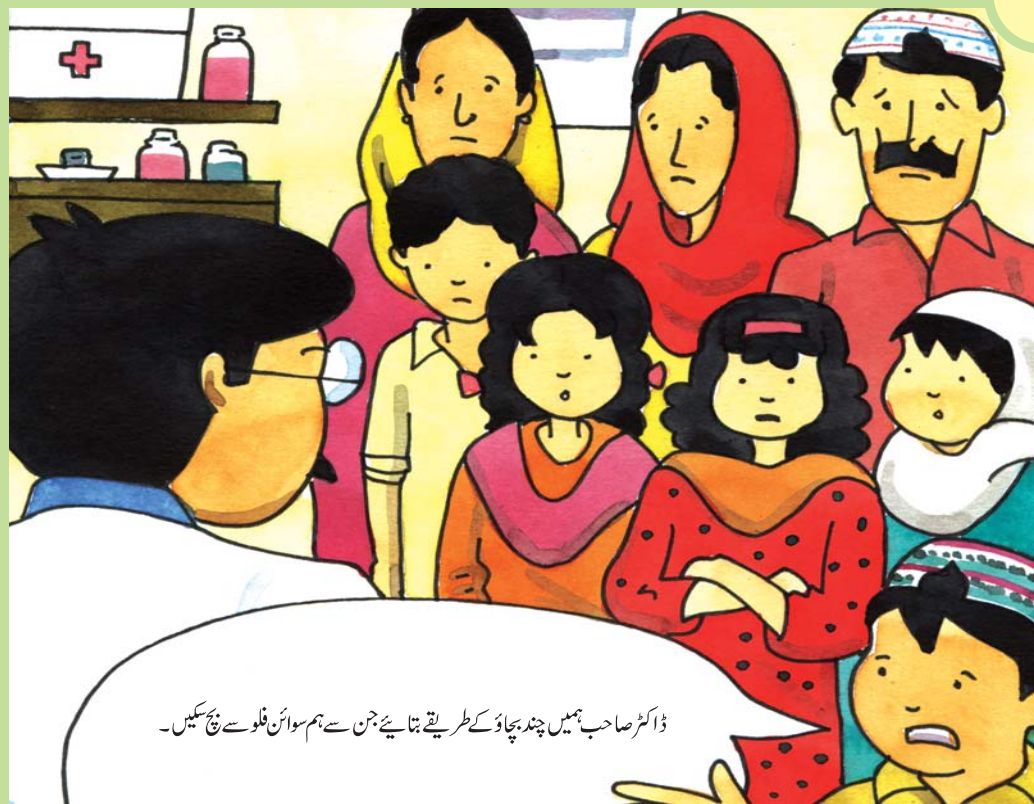
2



3

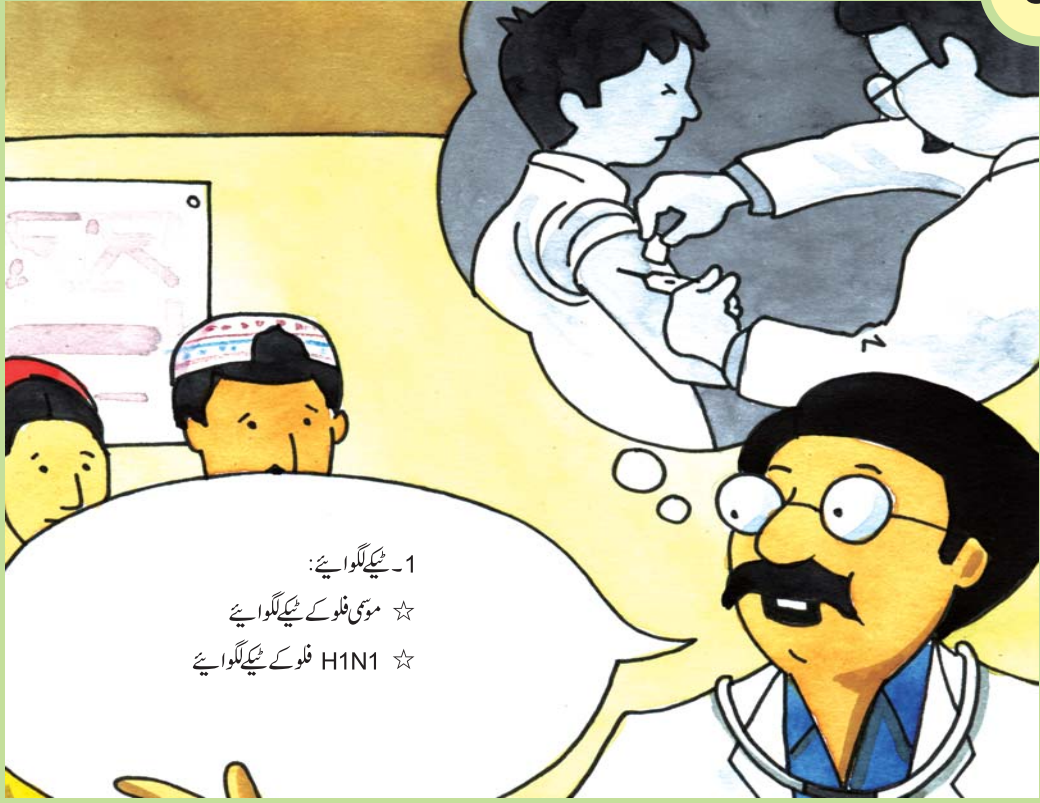


4



جب بچوں کو پتہ چلا کہ گوشہ اور کاچھو سوائن فلو کی معلومات کے لیے ڈاکٹر کے پاس گئے ہیں تو تمام بچے اپنے والدین کے ساتھ کلینک پہنچ گئے۔

5



6



7



3۔ کھانسنے اور چھینکنے وقت اپنا منہ ڈھک لیجیے:

- ☆ کھانسنے اور چھینکنے وقت ہمیشہ ٹشو یا رومال کا استعمال کریں۔ استعمال شدہ رومال کو ضرور دھولیں اور استعمال کے بعد ٹشو کو پھینک دیں۔
- ☆ اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے تو چھینکنے یا کھانسنے وقت ہاتھ کے بجائے کہنی یا بازو کا استعمال کریں۔
- ☆ کھانسنے اور چھینکنے کے بعد اپنی ناک، منہ اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔ اس طرح جراثیم آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔
- ☆ اپنے کھانے پینے کے برتن، تولیہ، چمچ وغیرہ 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 سوائن فلو ہے یا کوئی اور بیماری۔
- ☆ اگر آپ نزلہ یا بخاری وجہ سے بیمار ہیں تو دوسروں سے دور رہیں تاکہ وہ جراثیم سے محفوظ رہ سکیں۔ بہتر ہوگا کہ بیماری میں گھر پر رہیں۔
- ☆ بخار اترنے کے بعد چوبیس گھنٹے تک اسکول نہ جائیں اور نہ ہی دوسروں سے ملے جلیں۔
- ☆ دوائی لینے کے بعد تک یہ دیکھتے رہیں کہ بخار نارمل ہوا ہے یا نہیں۔
- ☆ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر والدین چار سال سے کم عمر بچوں کو دوائی نہیں دیں۔
- ☆ دن میں دو بار نمکین نیم گرم پانی سے غرارے کریں، خوب آرام کریں اور جلدی صحت یاب ہونے کے لیے پانی کی بنی چیزیں جیسے جوس، پنچنی، دودھ اور دیگر مشروبات پئیں۔



9



ہم سب آپ کی باتوں سے مستفید ہوئے ہیں اور اپنے آپ کو اس نئی بیماری سے بچانے کے لیے آپ کی بتائی ہوئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں گے۔

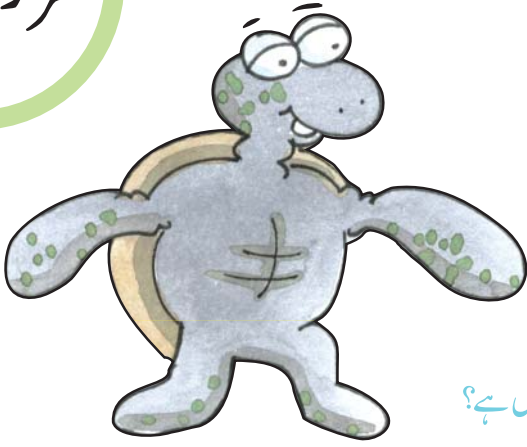
سوائن فلو سے بچاؤ کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے بعد وہاں موجود سب لوگ مطمئن ہو گئے۔

10



ڈاکٹر سہیل کی یہ آخری ہدایت تھی جو انہوں نے بچوں کو خدا حافظ کرتے ہوئے دی۔

سرگرمی نمبر 1



ان سوالات کا صحیح جواب منتخب کریں

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

(الف) گلے کی سوزش

(ب) سر درد

(ج) دانت کا درد

2. نیچے دیئے گئے H1N1 فلو پر قابو پانے کا کون سا طریقہ موثر نہیں ہے؟

(الف) H1N1 فلو کا ٹیکہ

(ب) ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا

(ج) گندے تولیے اور رومال کا استعمال

3. فلو کی 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. فلو کی علامات ہونے پر کھانے پینے کی کون سی اشیاء کا استعمال کرنا چاہیے؟

(الف) بچنی / دودھ / پھل

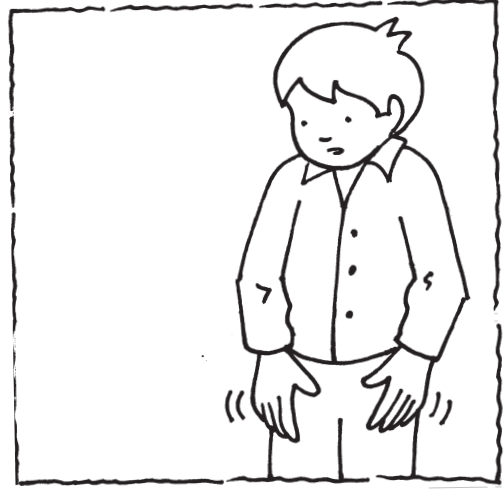
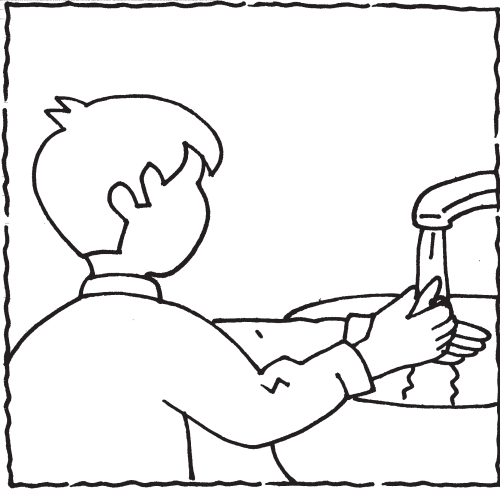
(ب) آئس کریم

(ج) چاکلیٹ اور سوٹس

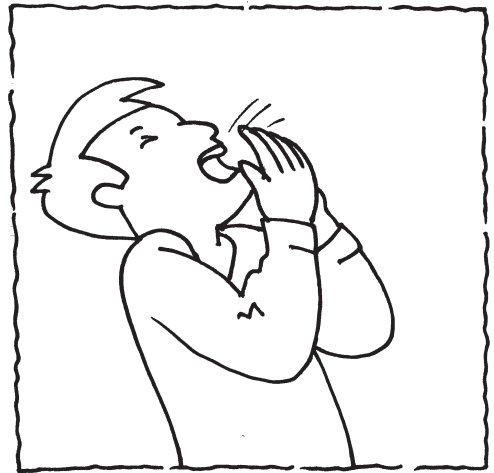
سرگرمی نمبر 2

درست جواب والی تصویر میں رنگ بھریں:

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

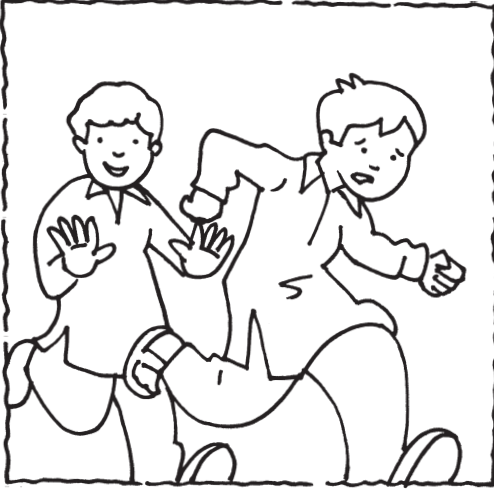


اپنے ہاتھوں پر ہرگز نہ چھینکیں۔ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو مت چھوئیں۔ اس طرح جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔



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 چھینک یا کھانسی رہا ہے، تو فوراً کپڑے سے اپنا منہ 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 ملائیے

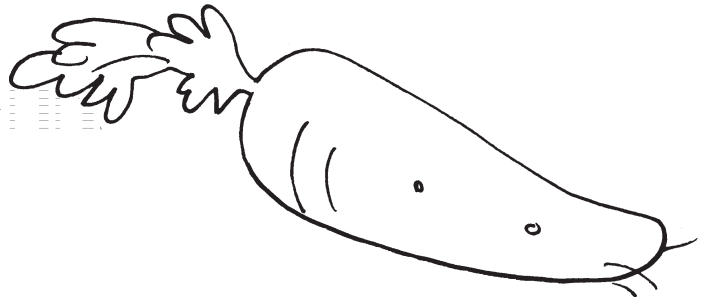
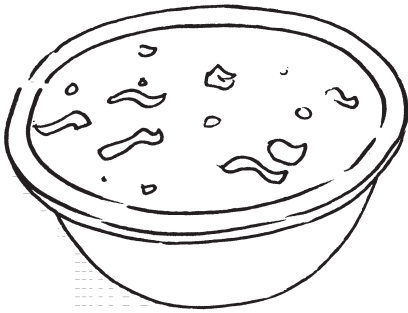
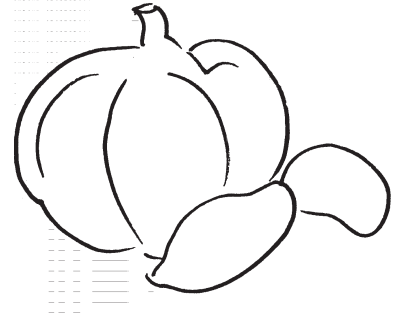
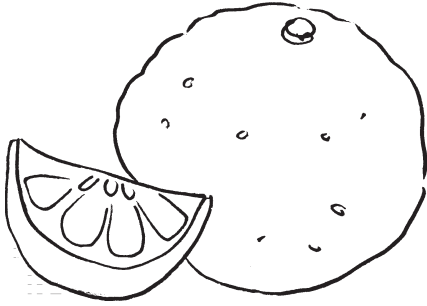
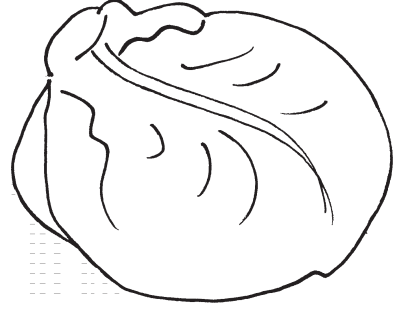
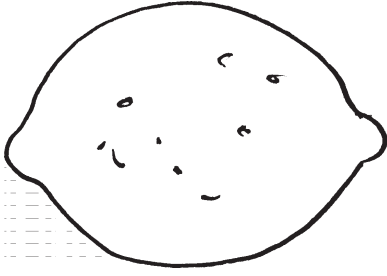


کھانا کھانے سے پہلے آپ کیا کریں گے؟

سرگرمی نمبر 4

سوائن فلو سے بچاؤ کے لیے غذا

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



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 جو دوائیں 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۔
- ☆ وبائی 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 وبائی امراض پر موثر طریقے سے قابو پایا جاسکتا 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 ننھے ننھے بچوں کے خیالات اور تحریروں کے۔
آپ اپنی آراء مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کریں۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں کمانڈیشن 5، کراچی 75600 پاکستان

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

ای میل: info@ecdpak.com

اپنی رائے سے
آگاہ کریں

یہ جریدہ آر سی سی۔ ای سی ڈی پروگرام کے تحت، بہ تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایم بی سی آف دی نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

