World Health Organization
Pakistan

عالمی ادارہ صحت پاکستان
اساتذہ کے لئے ہدایتی کتابچہ

"اب میں ملیریا اور ڈینگی بخار سے محفوظ رہوں گا"

سکولوں کے لیے ملیریا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ
اور اُن پر قابو پانے کے لئے ایک مہم

ڈبلیو ایچ او (WHO)/ڈبلیو پی آر او (WPRO) کی کتاب سے ماخوذ
World Health Organization
Western Pacific Region
Urbani
School Health Kit

"اب میں ملیریا اور ڈینگی بخار سے محفوظ رہوں گا"

سکولوں کے لیے ملیر*ی اور ڈینگی بخار سے بچاؤ اور اُن پر قابو* پنے کے لئے ای - مہم

World Health Organization
Pakistan

C یدی پیغامات:

5 سے 9 سال -- کی عمر کے لیے:

☆ مچھرا یہ نقصان دہ کیڑا ہے کیوè یہ Kا نوں کو ملیر* یا اور ڈینگی بخار منتقل کر* ہے۔

☆ جس شخص کو ملیر* یا ہو* ہے اسے بخا%ر ھ جا* ہے اور سردی لگتی ہے۔ جبکہ جس شخص کو ڈینگی بخار ہو* ہے اُسے بخار اور شد+ سر درد ہو* ہے۔ یہ بیما*ر یں مریض کے # رونی ا | ء کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

☆ بچے ملیر* یا اور ڈینگی بخار کو روکنے میں مدد کر h ہیں۔ ڈینگی بخار کو یوں روکا جا سکتا ہے کہ مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہیں مثلاً تن* پ نی کے گھڑے، گملے اور ردی اشیاء جن میں * رش کا صاف* پ نی کھڑا ہو جا* ہے، ختم کر دی جا N۔

☆ ملیر* یا سے بچنے کے لیے بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے # ر* چاہیے جس پ مچھر مار دوائی لگی ہو۔

☆ مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا طر i یہ ہے کہ منا & لباس (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض* پ جامہ، شلوار* پتلون) پہننی چاہیے اور مچھر دا* مچھروں کو بھگانے والی دوا استعمال کی جائے۔

اس کے علاوہ، 10 سے 12 سال -- عمر کے بچوں کے لئے:

پھیلنے والی بیماریوں کو روکنے کے لیے & سے پہلے اُن * توں کی سمجھ بوجھ ہونی چاہیے جو اِن متعدی بیماریوں کے پھیلنے پ # اثر انداز ہوتی ہیں۔

☆ صحت مند شخص کا دفاعی Âم بہتر ہو* ہے جس سے بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

☆ مچھر میں ملیر* یا بخار کا L ÿW والے طفیلی%ہ شیم ہو h ہیں اور ایسے وا*س بھی ہو h ہیں جو ڈینگی بخار کا L ÿW ہیں۔

☆ جن لوگوں میں ملیر* یا ڈینگی بخار کی علامات ظاہر ہوں، انہیں فوری علاج کر* چاہیے۔

☆ گلی محلے میں ملیر* یا اور ڈینگی بخار کی روک تھام میں بچے ا یہ اہم کردار ادا کر h ہیں۔

اہم مسئلہ

ملیر* یا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ اور ان پ قابو*

مقاصد

ان اسباق کے بعد 5 سال سے 9 سال -- عمر کے سکول کے بچے اس قابل ہو جا N گے کہ:

☆ مچھر کو ا یہ نقصان دہ کیڑے کے طور پ پہچان سکیں۔

☆ ایسے طر j بتا سکیں جن سے وہ مچھر کے کاٹنے سے محفوظ رہ سکیں۔

☆ ملیر* یا ڈینگی بخار کے مریض کے* رے میں بتا سکیں۔

☆ ملیر* یا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کے طر j بتا سکیں۔

ان اسباق کے بعد 10 سال سے 12 سال -- کی عمر کے طا) علم اس قابل ہو جا N گے کہ:

☆ ملیر* یا اور ڈینگی بخار کے درمیان فرق کر سکیں۔

☆ ملیر* یا اور ڈینگی بخار کے ہونے کی وجوہات پ* ت کر سکیں۔

☆ مچھروں کے پیدا ہونے کی تفصیل بیان کر سکیں اور ان بیماریوں کے پھیلاؤ میں مچھروں کا کردار بتا سکیں۔

ملیر* یا اور ڈینگی بخار کی وضا # کر سکیں اور علامات بتا سکیں۔

☆ یہ بتا سکیں کہ ا/ کسی شخص میں ملیر* یا اور ڈینگی بخار کی K¶ * ں ظاہر ہوں تو کیا کر* چاہیے۔

☆ ملیر* یا اور ڈینگی بخار کی جلد پہچان اور فوری علاج کی اہمیت پ* ت کر سکیں۔

☆ ماحول کو صاف اور بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پ ک کرنے کے تج* ت کا تبادلہ کر سکیں۔

سرَا میاں

5سے9سال:- عمر کے بچوں کے لئے:

- ☆ مختلف کرداروں کی اداکاری۔
- ☆ اس*بات کا مظاہرہ کہ مچھر کے کاٹنے سے خود کو کیسے بچا*یا جائے۔
- ☆ عملی کام: ماحول کو مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں سے*پاک کر*۔

10سے12سال:- کی عمر کے بچوں کے لیے:

- ☆ گھر اور سکول میں مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں کا جا8 اور ان کے*بارے میں تفتیشی رپورٹ مر$ کر*۔

سامان اور وسائل

5 سے 9 سال:- عمر کے بچوں کے لئے:

- ☆ لمبی آستینوں والی قمیض، شلوار*پ جامہ*یا پتلو 3، مچھر بھگانے والی دوا N اور مچھر دا*ں۔
- ☆ بورڈ کا کھیل اور اس کے متعلق سوال۔
- ☆ چارٹ، جس کی مدد سے مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہوں کی K ن دہی ہو سکے۔

10 سے 12سال:- عمر کے بچوں کے لئے :

- ☆ جا ہ e کے لئے نقشہ۔

ماحول کو صاف اور بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک رکھنا ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام کے لئے ضروری ہے۔ کچھ مچھروں میں ملیریا کا Ŵ L والے طفیلی جراثیم ہوتے ہیں اور کچھ مچھروں میں ڈینگی بخار کا Ŵ L والا وائرس ہوتا ہے۔ یہ طفیلی جراثیم یا وائرس مچھر کے کاٹنے سے K نوں میں منتقل ہوجاتے ہیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار دنیا بھر میں معذوری اور موت (خاص کر بچوں میں) کا Ŵ L والی بڑی بیماریوں میں سے ہیں۔

بچوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار کے بارے میں کیا معلومات ہونی چاہیں؟

انوفلیز مچھر ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلاتے ہیں۔

مچھر ایک خطرناک کیڑا

چھوٹے بچوں کو پتا ہونا چاہئے کہ مچھر ایک خطرناک کیڑا ہے۔ مچھر وہ خون پی کر زندہ رہتا ہے جو ہماری کھال کے نیچے گردش کرتا ہے۔ مچھر کے کاٹنے سے زخم ہوجاتا ہے اور اس میں خارش بھی ہوتی ہے۔ اکثر اوقات یہ زخم ایک پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے 1 کسی علاج کے بغیر ہی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ البتہ مچھر کے کاٹنے سے خطرناک بیماری ہوسکتی ہے، اگر اس مچھر میں ایسے طفیلی جراثیم یا وائرس موجود ہوں جو ملیریا یا ڈینگی بخار کا Ŵ L ہیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کے اثرات

ملیریا اور ڈینگی بخار ایسی بیماریاں ہیں جن کو روکا بھی جاسکتا ہے اور جن کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کا فوری علاج نہ کیا جائے تو ان سے مریض مر جاتا ہے۔ ملیریا کے مریض کو وقفے وقفے سے سردی لگ کر تیز بخار ہوتا ہے اور E بھی ہوتی ہے۔ کئی دفعہ ملیریا سے دماغ اور گردے جیسے ضروری اعضاء بھی متاثر ہو h ہیں۔

ڈینگی بخار کے مریض کی K علامات یہ ہیں: تیز بخار، سر کا شدید درد، آنکھوں کے پیچھے درد، زخم کا K ن، مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد۔

بعض دفعہ ڈینگی بخار کی وجہ سے ناک، مسوڑھوں، یہاں تک کہ پیٹ، آنتوں اور دماغ سے خون بہنے لگتا ہے۔ یہ ڈینگی بخار کی بہت خطرناک شکل ہے جس کا اگر جلدی علاج نہ کیا جائے تو مریض کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

اگر کسی بچے میں ملیریا یا ڈینگی بخار کی K علامات ظاہر ہوں تو اس کا فوری علاج کروانا چاہیے۔ بچوں کو بتا N کہ اگر ان کی طبیعت خراب ہو تو وہ ہمیشہ کسی بڑے کو اطلاع دیں۔ مثال کے طور پر اپنے والدین، اُستاد یا اُستانی یا سکول کی نرس کو بتا N۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنا:

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ان تین باتوں پر توجہ دینی پڑتی ہے، جو اس کے پھیلاؤ میں حصہ e ہیں، یعنی میزبان، کاٹنے والا اور ماحول۔

میز*.ن

میز*.ن وہ شخص ہے جس کو بیماری لگنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔لوگوں کوملیر*یہ کے طفیلی%اثیم اورڈینگی وا۔ُس سے متا‡ ہونے سے بچانے کاCی دی نکتہ یہ ہے کہ انہیں مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رکھا جائے۔

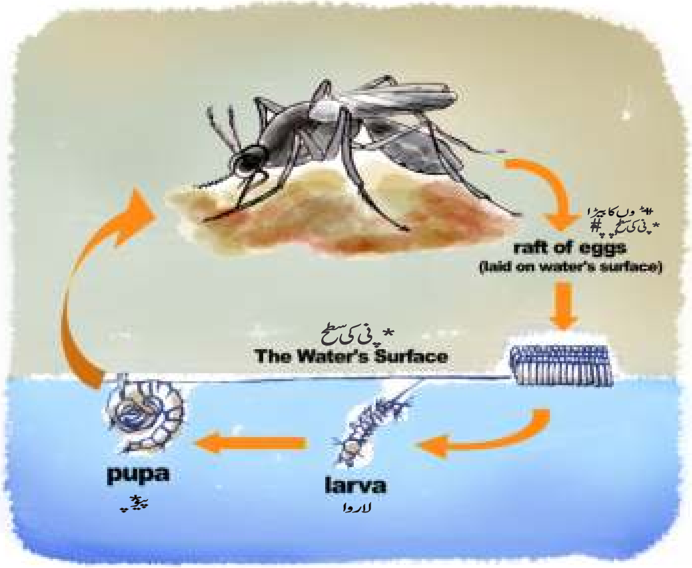
ملیر*یہ پھیلانے والے مچھر عام طور پر رات کو کاٹتے ہیں اس لئے بچوں کو مچھر دانی کے ‡ رسو* چاہیے۔مچھر دانی مچھروں کے خلاف حفاظتی دیوا‡ $. ہوتی ہے۔اگر مچھر دانی پر دوا چھڑک دی جائے تو اس سے مچھر مر جاتے ہیں۔

عام طور پر بچوں کو حفاظتی لباس پہننا چاہیے مثلاً لمبی آستینوں والی قمیض*، پاجامہ، شلوا‡*، پتلون* کہ مچھر ننگی جلد- نہ پہنچ سکیں۔

مچھر بھگانے والی دواؤں اور مچھر مار دوائی کے چھڑکاؤ کو بھی مچھروں کے بھگانے کے لیے استعمال کر* چاہیے۔بچوں کو اُن جگہوں پر بھی نہیں جا* چاہیے جہاں مچھر پیدا ہوتے ہیں۔منا & غذا کا استعمال بھی ضروری ہے کیونکہ èاچھی غذا کھانے سے Kن کا دفاعی Âم مضبوط ہو* ہے جو بیماری کا مقابلہ کرنے میں مدد کر* ہے۔

کا‡ ہ L:

کا‡ ہ* L وہ Âم ہے جو ایک خاص بیماری%اثیم کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کر* ہے۔مچھر ایسا ہی ایک کا‡ ہ ہے جو ملیر* اور ڈینگی بخار کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کرنے کا ذمہ دار ہے۔اگر بچوں کو مچھر کی ‡ گی کے دَور کے* رے میں معلوم ہو تو انہیں یہ بھی معلوم ہو جا* ہے کہ مچھر کہاں ہیں اور وہ مچھروں کو ختم کرنے میں مدد کر hہیں۔



یہ اس مچھر (‡یڈیز) کی ‡ گی کا دور ہے۔ جو ڈینگی بخار کا وا۔ُس پھیلا* ہے۔ملیر*یہ کے طفیلی%اثیم پھیلانے والے مچھر (انوفلیز) کی ‡ گی کا دور بھی ایسا ہی ہے1 انوفلیز کے لاروا دیکھنے میں ذرا مختلف Ā آتے ہیں۔اور عام طور پر* نی کی سطح کے*. لکل نیچے پر# èہوتے ہیں۔

جو مچھر ملیر‡یے کے طفیلی0/ ثیم پھیلا‡ ہے اُسے "انوفلیز" کہا جا‡ ہے جبکہ جو مچھر ڈینگی بخار کے وائرس پھیلا‡ ہے، اسے "‡ڈیز" کا‡م H‡ یا ہے۔

مچھر اپنی ‡ گی کے دور میں چار واضح مرحلوں سے ‡ ‡ ہے۔ یہ چار مرحلے ہیں: ‡ ہ، لاروا، پیوپا اور ‡ لغ مچھر۔ مچھر کی ‡ گی کا پورا دورا‡ ماہ میں مکمل ہو‡ ہے۔

‡ ے

خون W‡ یا کے بعد ‡ لغ مادہ مچھر 40 سے 400 ‡ چھوٹے چھوٹے سفید ‡ وں کا گٹھا پانی کی سطح پر دیتی ہے۔ ‡ ڈیز کھڑے ہوئے پانی پر ‡ ے دیتی ہے اور انوفلیز بہت آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی پر۔

لاروے

ا‡ ہفتے کے ‡ ر ‡ وں سے لاروے نکل آتے ہیں (جن کو بعض اوقات ریگلر کہا جا‡ ہے)۔ لاروے اُن ‡ لیوں کے ذریعے سانس e ‡ ہیں جو انہوں نے پانی کی سطح سے اوپر نکالی ہوتی ہیں۔ لاروے تیرتے ہوئے ‡ میاتی مادے اور دوسرے لاروے کھاتے ہیں۔ لاروے ‡ ھتے وقت چار دفعہ اپنا خول ‡ لتے ہیں۔ چوتھی دفعہ خول ‡ لنے کے بعد وہ پیوپا کہلاتے ہیں۔

پیوپے

پیوپے (جن کو بعض اوقات ٹمبلر ‡ زی ‡ کہا جا‡ ہے) بھی پانی کی سطح کے قری$ رہتے ہیں۔ یہ اپنی پشت پر لگی ہوئی دو سینگ ‡ ٹیوبوں (سائفن) کے ذریعے سانس e ‡ ہیں اور کچھ نہیں کھاتے۔

‡ لغ*

#. پیوپا کی کھال چند دنوں کے بعد پھٹ جاتی ہے تو اس میں سے ‡ لغ مچھر ‡ ہے۔ ‡ لغ مچھر صرف چند ہفتے ‡ ہ رہتا ہے۔ مچھر پودوں کا رس چوستے ہیں۔1 مادہ مچھر K ‡ نوں اور جانوروں کا خون بھی چوستی ہے۔

ماحول

ملیریا کے طفیلی% اثیم پھیلانے والے مچھر عام طور پر دیہی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جنگلوں میں آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی میں انڈے دیتے ہیں۔ یہ عام طور پر 2 سے 5 کلومیٹر پرواز کر سکتے ہیں۔ ڈینگی وائرس پھیلانے والے مچھر، تنوں میں صاف اور کھڑے ہوئے پانی میں انڈے دیتے ہیں مثال کے طور پر ٹائر، کھانے کے خالی ڈبے، گلدان، پلاسٹک کی بوتلیں، وہ جار جن میں بارش کا پانی جمع ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر گھروں میں پلنے والا کیڑا سمجھا جاتا ہے، اور یہ 100 سے 500 میٹر پرواز کر سکتا ہے اس لیے محدود پیمانے پر بیماری کے پھیلاؤ کا سبب بنتا ہے، اور اس خامی کی وجہ سے اس کی روک تھام ملیریا کی نسبت آسان ہے۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کا مطلب یہ ہے کہ مچھروں سے مریضوں (یعنی جو لوگ بیمار ہو چکے ہیں) سے طفیلی% اثیم اور وائرس کی منتقلی کو روکا جائے۔ ملیریا اور ڈینگی بخار ایک متاثرہ مچھر کے کاٹنے سے پھیلتے ہیں۔ مچھر ایک بیمار شخص کو کاٹتا ہے۔ پھر اگلے 8 سے 28 دن کے اندر مچھر کے اندر طفیلی% اثیم یا وائرس پیدا ہو جاتے ہیں۔ اب جب یہ مچھر کسی دوسرے شخص کو کاٹتا ہے، تو یہ طفیلی% اثیم یا وائرس اس شخص کے خون کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور وہ ملیریا یا ڈینگی بخار کا شکار ہو جاتا ہے۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کا جلدی پتہ لگانا اور فوری علاج کرنا اس انتظام کی بنیاد ہے۔ ان بیماریوں کی علامتوں کو پہچاننا بہت ضروری ہے۔

ملیریا کی علامات یہ ہیں کہ مریض کو سردی لگتی ہے، کپکپی ہوتی ہے اور وقفے وقفے سے تیز بخار اور اس کے بعد پسینہ آتا ہے۔ یہ حالت تقریباً 8 سے 12 گھنٹے رہتی ہے اور ہر 48 یا 72 گھنٹے کے بعد دوبارہ ہو جاتی ہے۔ ان علامتوں کے علاوہ سر درد، پٹھوں میں درد اور کمزوری کی شکایت بھی عام طور پر ہوتی ہے۔

ڈینگی بخار کی علامتوں میں تیز بخار، شدید سر درد، آنکھوں کے پیچھے درد ہونا اور مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد شامل ہیں۔ ان علامتوں کے علاوہ جسم پر سرخ نشان بھی پڑ سکتے ہیں۔ زیادہ تر مریض 2 سے 7 دن میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض ایسے مریض بھی ہوتے ہیں، جنہیں ڈینگی بخار کے ساتھ ساتھ خون بہنے کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو ہسپتال میں علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ موت کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کے علاج کا انتظام جلد تشخیص سے شروع ہوتا ہے۔

بیماری کی روک تھام اپنے گھر اور محلے سے شروع ہوتی ہے

- ☆ اپنے آپ کو ہمیشہ مچھروں سے بچا N ۔

جن جگہوں میں ملیر*یا پھیلا ہوا ہے وہاں بچوں کو ہر رات ایسی مچھر دانی کے نیچے سو* چاہیے، جن پر مچھر مار دوا چھڑکی ہوئی ہو۔ اس قسم کی مچھر دانی سے جوں ہی مچھر ٹکرائے گا، مر جائے گا۔

- ☆ لمبی آستینوں والی قمیض، شلوار* پاجامہ* پتلون پہننے سے اور مچھر کو بھگانے والی دوا N استعمال کرنے سے مچھروں کو کھال کے# رکاٹنے سے روکا جا سکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ جن جگہوں پر مچھر* ک میں بیٹھے ہوتے ہیں اور پرورش *پاتے ہیں، وہاں جانے سے پرہیز کیا جائے۔
- ☆ ماحول کو بیمار*یاں پھیلانے والے مچھروں سے* پاک رکھیں۔ ملیر*یا پھیلانے والے مچھر صاف اور آہستہ آہستہ بہنے والی + یوں میں پرورش* پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کو ایسی جگہوں پر نہیں جا* چاہیے۔ ڈینگی بخار پھیلانے والے مچھر صاف کھڑے ہوئے* پانی میں پرورش* پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ ایسے. تن ہٹا دیں* یا انہیں ختم کر دیں جن میں مچھر پرورش* پاتے ہیں، چاہے یہ ان کے سکول میں ہوں، ان کے گھروں کے# آس* پاس ہوں *یا گھروں کے درمیان مشترکہ جگہوں پر ہوں۔ عام طور پر دیکھاH ہے کہ گھروں میں استعمال شدہ پلاسٹک کے تھیلے، برتن، بوتلیں اور دV اشیاء کو پچھواڑے میں لاپرواہی سے ڈھیر کر دیا جا* ہے، جن میں* بارشوں کے موسم میں* پانی اکٹھا ہو جا* ہے اور یہاں ڈینگی پھیلانے والے مچھروں کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ گھروں کے آس* پاس کوڑا اچھینکنے سے یہ خطرات کئیH بڑھ جاتے ہیں۔
- ☆ ان بیماریوں کا فوری علاج کروا N ۔
- ☆ جن بچوں میں ملیر*یا اور ڈینگی بخار کی K¶ *ںĀ آ N ، انہیں فوراً منا & علاج کے لئے ڈاکٹری عملے کے* پاس لے جا N ۔
- ☆ ملیر*یا کے مریضوں کو ملیر*یا کی دوا N دی جاتی ہیں۔ ان دواؤں کو* قاعدگی کے ساتھ کھا* چاہیے اور دوا کی پوری خوراک لینی چاہیے* کہ اس کا اثر ہو۔
- ☆ ڈینگی بخار کے مریضوں کو ڈاکٹری نگرانی میں رکھا جا* ہے، یہ دیکھنے کے لیے کہ بیماری بڑھ کر خون بہنے والے ڈینگی بخار میں تو تبدیل نہیں ہو گئی۔ اگر ایسا ہو جائے تو مریض کو خون منتقل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ملیر*یا اور ڈینگی بخار کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے بچوں کو کیا گُر سیکھنے چاہیں؟

بچوں کو مندرجہ ذیل مہارتوں کا مظاہرہ کرنا چاہیے:

1۔ اپنے آپ کو مچھر کے کاٹنے سے بچانا:

☆ مچھر دانی کے نیچے سونا۔

☆ مناسب کپڑے (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ، شلوار، پتلون) پہننا تاکہ مچھر کے کاٹنے کا امکان کم سے کم ہو۔

☆ مچھر بھگانے والی دوا استعمال کرنا، خاص کر اگر بچے ایسی جگہوں پر جاتے ہیں جہاں بیماری پھیلانے والے مچھر موجود ہوں۔

2۔ مچھروں کے پرورش پانے والی جگہوں کو صاف کرنے کے طریقے:

ملیریا کے لیے

☆ نالیوں سے کباڑ (مثال کے طور پر ردی اشیاء اور پتے) نکالنا۔

ڈینگی بخار کے لیے

☆ پانی جمع کرنے والے برتنوں کے ڈھکن مضبوطی سے بند کرنا یا ان برتنوں کو خالی کر دینا۔

☆ پرانے ڈبوں، بوتلوں، ٹائروں اور دیگر ردی اشیاء کو ہٹانا یا ختم کرنا جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے اور مچھر پرورش پاتے ہیں۔

☆ کوڑے کو صحیح طور پر ٹھکانے لگانا۔

کرداروں کی اداکاری

ہم مچھروں کے کاٹنے سے خود کو کیسے بچا سکتے ہیں (چھوٹے بچوں کے لئے)

طالبعلموں سے کہیں کہ وہ اس سبق کے لئے لمبی آستینوں والی قمیض، شلوار، پاجامہ یا پتلون، مچھر بھگانے والی دوا اور مچھر دانی لے کر آئیں۔

طالبعلموں کے لئے ایسے کردار لکھیں جن میں انہیں خود کو مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

اس کردار کی اداکاری کے لئے کئی بچوں کو بلائیں۔

اور انہیں کہیں کہ وہ اداکاری کے دوران موجود سامان استعمال کریں (یعنی لباس، مچھر دانی وغیرہ)

کردار کی اداکاری کے دوران جو ہوا، اس کا جائزہ لیں۔ صحت کے بارے میں اس پیغام پر زور دیں کہ خود کو مچھر کے کاٹنے سے بچانے کے لیے ان باتوں پر عمل کرنا چاہیے:

۔ مچھر دانی یا بستر کی جالی کے نیچے سوئیں۔

۔ مناسب لباس (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض، پاجامہ یا پتلون) پہنیں۔

۔ مچھر کو بھگانے والی دوا استعمال کریں۔

بیرونی سرگرمی

تحقیقاتی رپورٹ:

بچوں سے کہیں کہ وہ اپنے گھروں کو اور مکانوں کے درمیانی علاقوں کو دیکھیں اور ایسی جگہیں ڈھونڈیں جہاں مچھروں کی پرورش ہو سکتی ہو۔ انہیں خاص طور پر گھروں کے آس پاس واقع پانی کے جوہڑوں، فصلوں میں کھڑے پانی، ٹیوب ویلز کے آس پاس کھڑے پانی کے جوہڑوں پر توجہ دینی چاہیے جن میں بارش کا پانی کھڑا ہو یا آہستہ آہستہ بہنے والی نالیوں کے پانی کی نالیوں پر توجہ دینی چاہیے۔

بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ کسی بڑے کی مدد لیں کیونکہ بعض جگہوں تک پہنچنا مشکل ہوسکتا ہے (مثال کے طور پر چھت کے پرنالے) اور کچھ بھاری چیزیں اُٹھانا مشکل ہوسکتا ہے (مثال کے طور پر پرانے ٹائر)۔

نالیوں اور دریاؤں سے ردی اشیاء اور کباڑ کی صفائی صرف کسی بڑے آدمی کی نگرانی میں کرنی چاہیے۔

بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ اپنی حفاظت کا خود خیال رکھیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ علاقے میں بہت سارے مچھر اور مچھر کے لاروے ہیں تو انہیں کسی بڑے کو اطلاع دینی چاہیے۔ انہیں بیماری پھیلانے والے مچھروں سے کٹوانے کا خطرہ مول نہیں لینا چاہیے۔

کلاس کی اگلی میٹنگ میں طالب علموں سے ان جگہوں کی فہرست مانگیں جہاں مسائل تھے اور یہ بھی پوچھیں کہ انہوں نے اپنے ارد گرد کے علاقے کو صاف کرنے اور اسے بہتر بنانے میں کس طرح مدد کی۔

یہ سرگرمی سکول کے ماحول میں بھی کی جاسکتی ہے۔

	ملیر*یہ	ڈینگی بخار
کا# ہ L	ملیر*یہ کرنے والا مچھر "انوفلیز" کہلا# ہے۔ یہ & سے ز*یدہ رات کے وقت 10 بجے سے 2 بجے کے درمیان کاٹتا ہے۔	ڈینگی بخار کرنے والا مچھر "#یڈیز" کہلا# ہے۔ یہ & سے ز*یدہ دن کے وقت کاٹتا ہے۔
	یہ مچھر صاف اور آہستہ آہستہ بہتے ہوئے *پنی میں #ے دیتا ہے۔ مثال کے طور,پ جنگلوں میں چھوٹی#*یں۔	یہ مچھر صاف کھڑے ہوئے *پنی میں #ے دیتا ہے۔ مثال کے طور,پ *پنی کے.تن، گل دان، گملے اور ردی اشیاء جن میں *.رش کا *پنی جمع ہوجا# ہے۔
بیماری پیدا کرنے والے Âم	پلازموڈیم*.می ا- طفیلی%ثومہ ۔	ڈینگی وا,ئرس۔
	پلازموڈیم بیماری پھیلانے والے مچھر کے کاٹنے سے خون میں داخل ہو# ہے۔ یہ جگر میں.,ڈھتا ہے اور پھر خون کے سرخ ذرات میں داخل ہو جا# ہے جہاں یہ مز+ .,ڈھتا ہے ۔خون کے سرخ ذرات پھٹ جاتے ہیں اور مز+ پلازموڈیم خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔اس سے سردی لگ کر بخار ہو# ہے اور Ä# ہے۔ دKv¶ *ں: سر درد، تے+ ن میں درد اور کمزوری۔ & سے %اب حا } میں ملیر*یہ دماغ کو متا# کرسکتا ہے۔	ڈینگی وا,ئرس سے تیز بخار، سردرد، آنکھوں کے پیچھے درد، مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد اور اکثر اوقات+ ن,پ سرخ K¶ ن ہوتے ہیں۔ & ے%اب حا } میں اس سے خون بہنے والا ڈینگی بخار ہو جا# ہے، جس میں+ ن کے بہت سے حصوں سے خون بہتا ہے۔
علاج	پلازموڈیم طفیلی%ثومہ منا &%اثیم کش دوائی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔	ڈینگی بخار کے علاج کے لئے کوئی دوا نہیں ہے۔اہم*.ت یہ ہے کہ مریض کی بخار اور درد کے افاقے کے لئے دیکھ بھال کی جاتی ہے۔اگر خون بہنے لگے تو ہسپتال لے جانے کی ضرورت,پڑتی ہے *# کہ مریض کے مائعات اور خون کو پورا کیا جاسکے۔
روک تھام	بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے نیچے# چاہیے۔ & سے بہتر یہ ہے کہ ان مچھر دانیوں,پ مچھر مار دوا لگائی جائے۔	بچے اس میں یوں مدد کر h ہیں کہ وہ گل دانوں میں کھڑا ہوا *پنی N دیں *پنی کے.,تنوں کو ڈھا$ دیں اور ردی اشیاء کو منا & طر j سے N دیں# کہ ان میں مچھر,پ ورش نہ *پسکیں۔

بچوں کو اپنے آپ کو مچھروں کے کاٹنے سے بچا# چاہیے۔یوں کہ وہ لمبی آستینوں والی قمیض *پ جامہ،شلوا*یہ پتلون پہنیں، کیڑے مکوڑے بھگانے والی دوا N استعمال کریں اور ایسی جگہ جانے سے,پ ہیز کریں جہاں مچھر#ک میں بیٹھے ہوتے ہیں اور,پ ورش*پ تے ہیں۔

ساری باتوں کا خلاصہ

اس بات کو یقینی بنائیں ہمیشہ سے اہم ہے کہ سکول کا ماحول ملیریا اورڈینگی بخار کے خلاف مہم کے لئے سازگار رہے۔

مندرجہ ذیل فہرست کی مدد سے مسائل کی نشان دہی کریں:

(یہ فہرست "سکول میں موثر صحت کے لئے تیاری" سے لی گئی ہے)

ویب سائٹ :

http://www.unesco.org/education/fresh

کاٹنے والوں کی پھیلائی ہوئی بیماریاں

1۔ گلی محلے میں مچھروں کی پھیلائی ہوئی کون سی بیماریاں موجود ہیں؟

____

____

2۔ مچھروں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں کو مزید پھیلنے سے روکنے کے لئے کیا قدم اُٹھائے گئے ہیں؟

____

____

3۔ کیا سکول کا احاطہ صاف ہے؟ -------ہاں-----نہیں

____

____

4۔ کیا کیڑے مکوڑوں اور مچھروں کو ختم کرنے کے لئے گھاس کاٹی گئی ہے؟ -----ہاں-----نہیں

کیا سکول کے نزدیک آہستہ بہنے والی ندیاں ہیں؟ -----ہاں-----نہیں

کیا نالیوں میں سے ردی اور کباڑ باقاعدگی سے صاف کیا جاتا ہے؟ -----ہاں-----نہیں

5۔ کیا کھڑے پانی والے علاقے موجود ہیں؟ -----ہاں-----نہیں

کیا ان کو بھرا جا سکتا ہے یا ڈھانپا جا سکتا ہے یا ختم کیا جا سکتا ہے؟ -----ہاں-----نہیں

کیا ایسے کوئی برتن ہیں جن میں پانی کھڑا ہو؟ -----ہاں-----نہیں

کیا پانی کے برتن (جیسے گلدان یا مچھلیوں کا ٹینک) باقاعدگی سے صاف کئے جاتے ہیں؟----ہاں----نہیں

کیا پینے کے پانی کے برتن ڈھکے ہوئے ہیں؟ -----ہاں-----نہیں

ملیر* یا اور ڈینگی بخار کی روک تھام کے سلسلے میں بچوں کا کیا رویہ ہو* چاہیے؟

کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران 5 سے 9 سال کے بچوں کے لیے گھرپ عملی کام کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران بچے اپنے گھروں مندرجہ ذیل معلومات اکٹھی کر کے کلاس ا™ رج کے حوالے کریں۔

1 گھر میں* پنی ذخیرہ کرنے والے. تن/اشیاء کی موجودگی

1۔ زیرِ زمین ٹینک 2۔ ڈرم کنستر 3۔ مٹی کے. تن، گھڑے

4۔ دv. تن (المو4 ر پلاسٹک ز Ð وغیرہ کی* 8.ی اور. تن)

2 کیا اِن. تنوں کے ڈھکنوں میں سوراخ ہیں، ان کے منہ کھلے ہوئے ہیں؟
ہاں کی صورت میں دیکھیں کہ اس کے پیندے میں تیرنے والے لاروےÃ آتے ہیں؟

3 عملی کام ☞ تمام کھلے. تنوں کو خالی کر کے صاف کروا N اور ان کو ڈھکنوں سے ڈھک دیں۔ ٹینک کے ڈھکن اور دv. تنوں میں. ڑے سوراخوں کو اپنے والدین کی مدد سے بند کریں۔
اَگ آپ کے گھر میں مندرجہ*. لا کوئی صورت موجود نہیں تو اپنے کسی ا۔ ,ڑوسی کے گھر میں یہ عمل آزما N ۔

بچوں کو کم عمری میں ہی یہ*. ت سیکھ لینی چاہیے کہ وہ اپنی صحت کے لئے خود ذمہ دار ہیں۔ وہ اپنی ذمہ داری یوں دکھا h ہیں کہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں (مثلاً ملیر* یا اور ڈینگی بخار) سے اپنے آپ کو بچا N ۔
وہ اپنی اور اپنے محلے کی صحت کی یوں حفاظت کر h ہیں کہ اپنے ماحول کو بیماری پھیلانے والے مچھروں سے* پ ک رکھیں۔

- مچھرا یہ نقصان دہ کیڑ* $. ہوسکتا ہے کیوè اس میں ایسے مادے ہو h ہیں جوK نوں کوملیر* اورڈینگی بخار کی بیما* یں لگادیں۔
- جس شخص کوملیر* ہو* ہے اُسے بخا%o ھ جا* ہے اور سردی لگتی ہے۔جبکہ جس شخص کوڈینگی بخار ہو* ہے اُسے بخار اور شد+ سردرد ہو* ہے۔یہ بیما* یں مریض کے+ رونی ا | ءکونقصان پہنچاسکتی ہیں۔
- جن لوگوں میں ملیر** ڈینگی بخار کی علامات ظاہر ہوں انہیں فوری علاج کرو* چاہیے۔
- بچے ملیر* اورڈینگی بخار کوروکنے میں مدد کر h ہیں۔ڈینگی بخار کو یوں روکا جا سکتا ہے کہ مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہیں مثلاً. تن* پ نی کے گھڑے اور ردی اشیاء جن میں* رش کا صاف* پ نی کھڑا ہو جا* ہے، ختم کر دی جا N ۔
- ملیر* سے بچنے کے لیے بچوں کو ہررات مچھر دانی کے+ رسو* چاہیے جس پ مچھر مار دوائی لگی ہو۔
- مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا طر i یہ ہے کہ منا & لباس (یعنی لمبی آستینوں والی قمیض* پ جامہ، شلوا* پتلون) پہننا چاہیے اور مچھر دانی* مچھروں کو بھگانے والی دوا استعمال کی جائے۔
- گلی محلے میں ملیر* اورڈینگی بخار کی روک تھام میں بچے ا- اہم کردار ادا کر h ہیں۔

ڈبلیو ایچ او(WHO)اورڈبلیو پی آر او(WPRO)کی کتاب سے ماخوذ
World Health Organization
Western Pacific Region
Urbani
School Health Kit