



پیغام

"میں خادم پنجاب، محمد شہباز شریف قوم کے طلباء اور اساتذہ کو دعوت دیتا ہوں کہ آگے بڑھیں اور حکومت پنجاب کی ڈیٹنگی بخار کے خلاف مہم کو اور آگے بڑھائیں۔ حکومت پنجاب نے عالمی ادارہ صحت پاکستان کا "اساتذہ کے لئے بنیادی کتابچہ" جس میں ڈیٹنگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر وضع کی گئی ہیں محکمہ تعلیم (سکول ایجوکیشن) کی ویب سائٹ پر مہیا کیا گیا ہے۔

www.schools.punjab.gov.pk

پنجاب کے اساتذہ سے اپیل ہے کہ سکولوں میں روزانہ زیرو پیرڈ میں کتابچہ میں درج ہدایات اور ڈیٹنگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر سے متعلق طلباء کو آگاہ کیا جائے۔
آؤ سب مل کر ڈیٹنگی بخار سے بچاؤ اور اس پر قابو پانے کے لئے مہم کا حصہ بن جائیں۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔

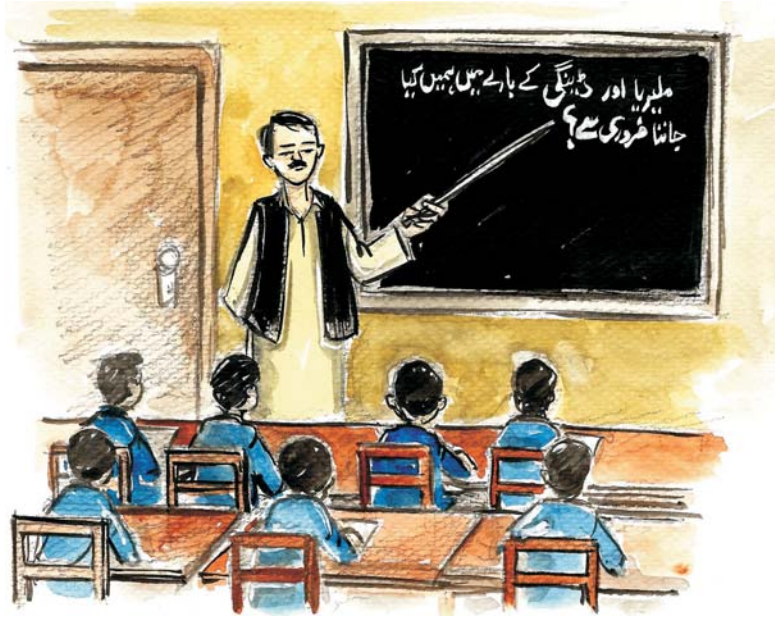
خادم پنجاب "



عالمی ادارہ صحت پاکستان
اساتذہ کے لئے بنیادی کتابچہ

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

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



شائع کردہ: سکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، حکومت پنجاب

عالمی ادارہ صحت پاکستان
اساتذہ کے لئے بنیادی کتابچہ

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

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



بنیادی پیغامات:

5 سے 9 سال تک کی عمر کے لیے:

- ★ مچھر ایک نقصان دہ کیڑا ہے کیونکہ یہ انسانوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار منتقل کرتا ہے۔
- ★ جس شخص کو ملیریا ہوتا ہے اسے بخار چڑھ جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ جبکہ جس شخص کو ڈینگی بخار ہوتا ہے اُسے بخار اور شدید درد ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں مریض کے اندرونی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- ★ بچے ملیریا اور ڈینگی بخار کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ڈینگی بخار کو یوں روکا جاسکتا ہے کہ مچھروں کے پیدا ہونے کی جگہیں مثلاً برتن، پانی کے گھڑے، گملے اور ردی اشیاء جن میں بارش کا صاف پانی کھڑا ہو جاتا ہے، ختم کر دی جائیں۔
- ★ ملیریا سے بچنے کے لیے بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے اندر سونا چاہیے جس پر مچھر مار دوائی لگی ہو۔

- ★ مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ مناسب لباس (یعنی لمبی آستینوں والی میٹھی، پاجامہ، شلوار یا پتلون) پہننی چاہیے اور مچھر دانی یا مچھروں کو بھگانے والی دوا استعمال کی جائے۔

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

- ★ پھیلنے والی بیماریوں کو روکنے کے لیے سب سے پہلے اُن باتوں کی سمجھ بوجھ ہونی چاہیے جو ان متعدی بیماریوں کے پھیلنے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔
- ★ صحت مند شخص کا دفاعی نظام بہتر ہوتا ہے جس سے بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- ★ مچھر میں ملیریا بخار کا سبب بننے والے طفیلی جراثیم ہو سکتے ہیں اور ایسے وائرس بھی ہو سکتے ہیں جو ڈینگی بخار کا سبب بنتے ہیں۔
- ★ جن لوگوں میں ملیریا یا ڈینگی بخار کی علامات ظاہر ہوں، انہیں فوری علاج کروانا چاہیے۔
- ★ گلی محلے میں ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام میں بچے ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

اہم مسئلہ

ملیریا اور ڈینگی بخار سے بچاؤ اور ان پر قابو پانا

مقاصد

ان اسباق کے بعد 5 سال سے 9 سال تک عمر کے سکول کے بچے اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ★ مچھر کو ایک نقصان دہ کیڑے کے طور پر پہچان سکیں۔
- ★ ایسے طریقے بتا سکیں جن سے وہ مچھر کے کاٹنے سے محفوظ رہ سکیں۔
- ★ ملیریا یا ڈینگی بخار کے مریض کے بارے میں بتا سکیں۔
- ★ ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنے کے طریقے بتا سکیں۔

ان اسباق کے بعد 10 سال سے 12 سال تک کی عمر کے طالب علم اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ★ ملیریا اور ڈینگی بخار کے درمیان فرق کر سکیں۔
- ★ ملیریا اور ڈینگی بخار کے ہونے کی وجوہات پر بات کر سکیں۔
- ★ مچھروں کے پیدا ہونے کی تفصیل بیان کر سکیں اور ان بیماریوں کے پھیلاؤ میں مچھروں کا کردار بتا سکیں۔
- ★ ملیریا اور ڈینگی بخار کی وضاحت کر سکیں اور علامات بتا سکیں۔
- ★ یہ بتا سکیں کہ اگر کسی شخص میں ملیریا اور ڈینگی بخار کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے۔
- ★ ملیریا اور ڈینگی بخار کی جلد پہچان اور فوری علاج کی اہمیت پر بات کر سکیں۔
- ★ ماحول کو صاف اور بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک کرنے کے تجربات کا تبادلہ کر سکیں۔

سرگرمیاں

5 سے 9 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ★ مختلف کرداروں کی اداکاری۔
- ★ اس بات کا مظاہرہ کہ چھڑکے کاٹنے سے خود کو کیسے بچایا جائے۔
- ★ عملی کام: ماحول کو چھڑکوں کے پیدا ہونے کی جگہوں سے پاک کرنا۔

10 سے 12 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ★ گھر اور سکول میں چھڑکوں کے پیدا ہونے کی جگہوں کا جائزہ لینا اور ان کے بارے میں تفتیشی رپورٹ مرتب کرنا۔

سامان اور وسائل

5 سے 9 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ★ لمبی آستنیوں والی میض، شلووار، پاجامہ یا پتلونیں، چھڑک بھگانے والی دوائیں اور چھڑک دانیاں۔
- ★ بورڈ کا کھیل اور اس کے متعلق سوال۔
- ★ چارٹ، جس کی مدد سے چھڑکوں کے پیدا ہونے کی جگہوں کی نشان دہی ہو سکے۔

10 سے 12 سال تک عمر کے بچوں کے لئے:

- ★ جائزہ لینے کے لئے نقشہ۔

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



انوفلیز مچھر ملیریا کے طفیلی جراثیم پھیلاتے ہیں۔

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 سبب بننے والے طفیلی جراثیم ہوتے ہیں اور کچھ مچھروں میں ڈینگی بخار کا سبب بننے والا وائرس ہوتا ہے۔ یہ طفیلی جراثیم یا وائرس مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ملیریا اور ڈینگی بخار دنیا بھر میں معذوری اور موت (خاص کر بچوں میں) کا سبب بننے والی بڑی بیماریوں میں سے ہیں۔

مچھر۔ ایک خطرناک کیڑا

چھوٹے بچوں کو پڑھا یا جائے 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 ہو جاتا ہے اور اس میں خارش بھی ہوتی ہے۔ اکثر اوقات یہ زخم ایک پھونسی کی شکل اختیار کر لیتا ہے مگر کسی علاج کے بغیر ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ البتہ مچھر کے کاٹنے سے خطرناک بیماری ہو سکتی ہے، اگر اس مچھر میں ایسے طفیلی جراثیم یا وائرس موجود ہوں جو ملیریا یا ڈینگی بخار کا سبب بنتے 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 چڑھتا ہے اور کپکپی بھی ہوتی ہے۔ کئی دفعہ ملیریا سے دماغ اور گردے جیسے ضروری اعضا بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ ڈینگی بخار کے مریض کی نشانیاں یہ ہیں: تیز بخار، سر کا شدید درد، آنکھوں کے پیچھے درد، زخم کا نشان، 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 ہو سکتی ہے۔ اگر کسی بچے میں ملیریا یا ڈینگی بخار کی نشانیاں نظر آئیں تو اس کا فوری علاج کروانا چاہیے۔ بچوں کو بتائیں کہ اگر ان کی طبیعت خراب ہو تو وہ ہمیشہ کسی بڑے کو اطلاع دیں۔ مثال کے طور پر اپنے والدین، استاد یا استانی یا اسکول کی نرس کو بتائیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کو پھیلنے سے روکنا:

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

میزبان

میزبان وہ شخص ہے جس کو بیماری لگنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ لوگوں کو ملییریا کے طفیلی جراثیم اور ڈینگگی وائرس سے متاثر ہونے سے بچانے کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ انہیں مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رکھا جائے۔

ملیریا پھیلانے والے مچھر عام طور پر رات کو کاٹتے ہیں اس لئے بچوں کو مچھردانی کے اندر سونا چاہیے۔ مچھردانی مچھروں کے خلاف حفاظتی دیوار ثابت ہوتی ہے۔ اگر مچھردانی پر دو اچھڑک دی جائے تو اس سے مچھر مرتا جاتے ہیں۔

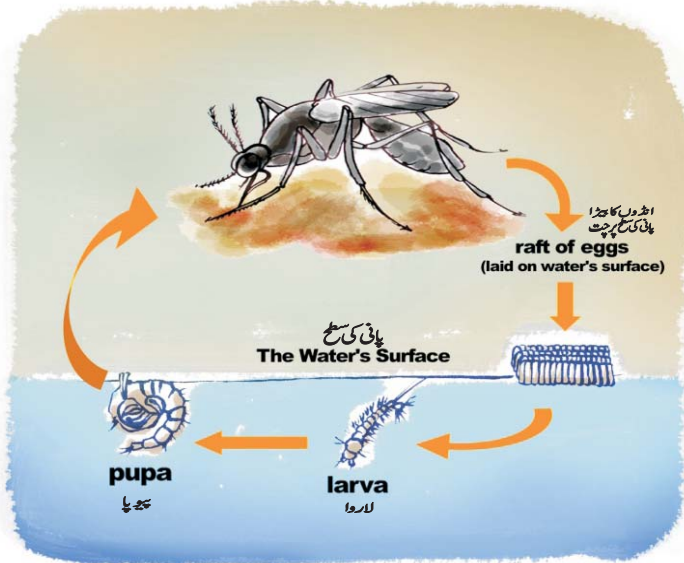
عام طور پر بچوں کو حفاظتی لباس پہننا چاہیے مثلاً لمبی آستینوں والی میض، پاجامہ، شلوار یا پتلون تاکہ مچھر ننگی جلد تک نہ پہنچ سکیں۔

مچھر بھگانے والی دواؤں اور مچھر مارد دوائی کے چھڑکاؤ کو بھی مچھروں کے بھگانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کو ان جگہوں پر بھی نہیں جانا چاہیے جہاں مچھر پیدا ہوتے ہیں۔ مناسب غذا کا استعمال بھی ضروری ہے کیونکہ اچھی غذا کھانے سے انسان کا دفاعی نظام مضبوط ہوتا ہے جو بیماری کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔



کارندہ / سبب:

کارندہ یا سبب وہ نظام ہے جو ایک خاص بیماری یا جراثیم کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کرتا ہے۔ مچھر ایسا ہی ایک کارندہ ہے جو ملییریا اور ڈینگگی بخار کو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل کرنے کا ذمہ دار ہے۔ اگر بچوں کو مچھر کی زندگی کے دور کے بارے میں معلوم ہو تو انہیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ مچھر کہاں ہیں اور وہ مچھروں کو ختم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔



یہ اس مچھر (ایڈیز) کی زندگی کا دور ہے۔ جو ڈینگگی بخار کا وائرس پھیلاتا ہے، ملییریا کے طفیلی جراثیم پھیلانے والے مچھر (انوفلیز) کی زندگی کا دور بھی ایسا ہی ہے مگر انوفلیز کے لاروا دیکھنے میں ذرا مختلف نظر آتے ہیں۔ اور عام طور پر پانی کی سطح کے بالکل نیچے چت لیٹے ہوتے ہیں۔

جو مچھر ملییریا کے طفلی جراثیم پھیلاتا ہے اُسے "انوفلیز" کہا جاتا ہے جبکہ جو مچھر ڈینگی بخار کے وائرس پھیلاتا ہے، اسے "ایڈیز" کا نام دیا گیا ہے۔

مچھر اپنی زندگی کے دور میں چار واضح مرحلوں سے گزرتا ہے۔ یہ چار مرحلے ہیں: انڈہ، لاروا، پیوپا اور بالغ مچھر۔ مچھر کی زندگی کا پورا دور ایک ماہ میں مکمل ہوتا ہے۔

انڈے

خون پینے کے بعد بالغ مادہ مچھر 40 سے 400 تک چھوٹے چھوٹے سفید انڈوں کا گھنپانی کی سطح پر دیتی ہے۔ ایڈیز کھڑے ہوئے پانی پر انڈے دیتی ہے اور انوفلیز بہت آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی پر۔

لاروے

ایک ہفتے کے اندر انڈوں سے لاروے نکل آتے ہیں (جن کو بعض اوقات ریٹگر کہا جاتا ہے)۔ لاروے اُن تالیوں کے ذریعے سانس لیتے ہیں جو انہوں نے پانی کی سطح سے اوپر نکالی ہوتی ہیں۔ لاروے تیرتے ہوئے نامیاتی مادے اور دوسرے لاروے کھاتے ہیں۔ لاروے بڑھتے وقت چار دفعہ اپنا خول بدلتے ہیں۔ چوتھی دفعہ خول بدلنے کے بعد وہ پیوپا کہلاتے ہیں۔

پیوپے

پیوپے (جن کو بعض اوقات ٹمبلر زیا بازی گر کہا جاتا ہے) بھی پانی کی سطح کے قریب رہتے ہیں۔ یہ اپنی پشت پر لگی ہوئی دو نمائیوبوں (سائٹن) کے ذریعے سانس لیتے ہیں اور کچھ نہیں کھاتے۔

بالغ

جب پیوپا کی کھال چند دنوں کے بعد پھٹ جاتی ہے تو اس میں سے بالغ مچھر نکلتا ہے۔ بالغ مچھر صرف چند ہفتے زندہ رہتا ہے۔ مچھر پودوں کا رس چوستے ہیں۔ مگر مادہ مچھر انسانوں اور جانوروں کا خون بھی چوستی ہے۔



ماحول

ملیریا کے طفلی جراثیم پھیلانے والے مچھر عام طور پر دیہی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ چنگلوں میں آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی یا ندیوں پر انڈے دیتے ہیں۔ یہ عام طور پر 2 سے 5 کلومیٹر تک پرواز کر سکتے ہیں۔ ڈینگلی وائرس پھیلانے والے مچھر برتنوں میں صاف اور کھڑے ہوئے پانی میں انڈے دیتے ہیں مثال کے طور پر پرانے نائز، کھانے کے خالی ڈبے، گلدان، پلاسٹک کی بوتلیں یا وہ جار جن میں بارش کا پانی جمع ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر گھروں میں پلنے والا کیرا سمجھا جاتا ہے، اور یہ 100 میٹر سے 500 میٹر تک پرواز کر سکتا ہے اس لیے محدود پیمانے پر بیماری کے پھیلاؤ کا سبب بنتا ہے، اور اس خامی کی بنیاد پر اس کی روک تھام ملیریا کی نسبت آسان ہے۔

ملیریا اور ڈینگلی بخار کو پھیلنے سے روکنے کا مطلب یہ ہے کہ مچھروں سے میزبان (یعنی جو لوگ بیمار ہو سکتے ہیں) تک جراثیم اور وائرس کی منتقلی کو روکا جائے۔ ملیریا اور ڈینگلی 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 طفلی جراثیم یا وائرس پیدا ہو جاتے ہیں۔ اب جب یہ مچھر کسی دوسرے شخص کو کاٹتا ہے، تو یہ طفلی جراثیم یا وائرس اس شخص کے خون کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور وہ ملیریا یا ڈینگلی بخار کا شکار ہو جاتا ہے۔

ملیریا اور ڈینگلی بخار کا جلدی پیدائش اور فوری علاج کرنا اس انتظام کی بنیادی بات ہے۔ ان بیماریوں کی نشانیوں کو پہچاننا بہت ضروری ہے۔

ملیریا کی نشانیاں 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 تک رہتی ہے اور ہر 48 یا 72 گھنٹے کے بعد دوبارہ ہو جاتی ہے۔ ان نشانیوں کے علاوہ سردی، بدن میں درد اور کمزوری کی شکایت بھی عام طور پر ہوتی ہے۔

ڈینگلی بخار کی نشانیاں میں تیز بخار، شدید سردی، آنکھوں کے پیچھے درد ہونا اور مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد شامل ہیں۔ ان نشانیوں 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 ڈینگلی 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 ڈینگلی 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 چھمروں سے بچائیں۔

جن جگہوں میں ملیں یا پھیلا ہوا ہے وہاں بچوں کو ہررات ایسی چھمروں کے نیچے سونا چاہیے، جن پر چھمروں کو چھڑکی ہوئی ہو۔ اس قسم کی چھمروں سے جوں ہی چھمروں کو لگائے گا، مر جائے گا۔

☆ لمبی آستینوں والی میض، شلوار، پاجامہ یا پتلون پہننے سے اور چھمروں کو بھگانے والی دوائیں استعمال کرنے سے چھمروں کو کھال کے اندر کاٹنے سے روکا جاسکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ جن جگہوں پر چھمروں کو لگائے گا، میٹھے ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں، وہاں جانے سے پرہیز کیا جائے۔

☆ ماحول کو بیماریاں پھیلانے والے چھمروں سے پاک رکھیں۔ ملیں یا پھیلانے والے چھمروں کو اور آہستہ آہستہ پہننے والی نندیوں میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کو ایسی جگہوں پر نہیں جانا چاہیے۔ ڈینگلی بخار پھیلانے والے چھمروں کو کھڑے ہوئے پانی میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ ایسے برتن بنادیں یا انہیں ختم کر دیں جن میں چھمروں پرورش پاتے ہیں، چاہے یہ ان کے سکول میں ہوں، ان کے گھروں کے اندر یا آس پاس ہوں یا گھروں کے درمیان مشترکہ جگہوں پر ہوں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ گھروں میں استعمال شدہ پلاسٹک کے تھیلے، برتن، بوتلیں اور دیگر اشیاء کو پتھوڑے میں لاپرواہی سے ڈھیر کر دیا جاتا ہے، جن میں بارشوں کے موسم میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے اور یہاں ڈینگلی پھیلانے والے چھمروں کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ گھروں کے آس پاس کوڑا پھینکنے سے یہ خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

☆ ان بیماریوں کا فوری علاج کروائیں۔

☆ جن بچوں میں ملیں یا اور ڈینگلی بخار کی نشانیاں نظر آئیں، انہیں فوراً مناسب علاج کے لئے ڈاکٹری عملے کے پاس لے جائیں۔

☆ ملیں یا کے مریضوں کو ملیں یا کی دوائیں دی جاتی ہیں۔ ان دوائوں کو باقاعدگی کے ساتھ کھانا چاہیے اور دوا کی پوری خوراک لینی چاہیے تاکہ اس کا اثر ہو۔

☆ ڈینگلی بخار کے مریضوں کو ڈاکٹری نگرانی میں رکھا جاتا ہے، یہ دیکھنے کے لیے کہ بیماری بڑھ کر خون بہنے والے ڈینگلی بخار میں تو تبدیل نہیں ہوگئی۔ اگر ایسا ہو جائے تو مریض کو خون منتقل کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

ملیں یا اور ڈینگلی بخار کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے بچوں کو کیا کر سیکھنے چاہیں؟

بچوں کو مندرجہ ذیل مہارتوں کا مظاہرہ کرنا چاہیے:

1۔ اپنے آپ کو چھڑکے کاٹنے سے بچانا:

☆ چھڑدانی کے نیچے سونا۔

☆ مناسب کپڑے (یعنی لمبی آستنیوں والی میض، پاجامہ، شلوار یا پتلون) پہننا تاکہ چھڑکے کاٹنے کا امکان کم سے کم ہو۔

☆ چھڑ بھگانے والی دوائیں استعمال کرنا، خاص کر اگر نچے ایسی جگہوں پر جاتے ہیں جہاں بیماریاں پھیلانے والے چھڑ موجود ہوں۔

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

ملیریا کے لیے

☆ ندی نالوں سے کباڑ (مثال کے طور پر رومی اشیاء اور پتے) نکالنا۔

ڈینگھی 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 رومی اشیاء کو ہٹانا یا ختم کرنا جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے اور چھڑ پرورش پاتے ہیں۔

☆ کوڑے کو صحیح طور پر ٹھکانے لگانا۔

کرداروں کی اداکاری

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

طالب علموں سے کہیں کہ وہ اس سبق کے لئے لمبی آستنیوں والی میض، شلوار، پاجامہ یا پتلون، چھڑ بھگانے والی دوا اور چھڑدانی لے کر آئیں۔

طالب علموں کے لئے ایسے کردار لکھیں جن میں انہیں خود کو چھڑوں 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، چھڑدانی وغیرہ)

کردار کی اداکاری کے دوران جو ہوا، اس کا جائزہ لیں۔ صحت کے بارے میں اس پیغام پر زور دیں کہ خود کو چھڑ کے

کاٹنے سے بچانے کے لیے ان باتوں پر عمل کرنا چاہیے:

- چھڑدانی یا بستر کی جالی کے اندر سونیں۔

- مناسب لباس (یعنی لمبی آستنیوں والی میض، پاجامہ یا پتلون) پہنیں۔

- چھڑ کو بھگانے والی دوائیں 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 کھڑا پانی، ٹیوب ویلیوں کے آس پاس کھڑے پانی کے جوہڑوں پر توجہ دینی چاہیے جن میں بارش کا پانی کھڑا ہو یا آہستہ آہستہ بہنے والی تازہ پانی کی ندیوں پر توجہ دینی چاہیے۔

بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ کسی بڑے کی مدد لیں کیونکہ بعض جگہوں تک پہنچنا مشکل ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر چھت کے پر نالے) اور کچھ بیماری چیزیں اٹھانا مشکل ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر پرانے ٹائر)۔

ندیوں 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۔



ڈینگلی بخار	ملیریا	کارندہ اسبب
ڈینگلی بخار کرنے والا مچھر "ایڈیز" کہلاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ دن کے وقت کاٹتا ہے۔	ملیریا کرنے والا مچھر "انوفلیز" کہلاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ رات کے وقت 10 بجے سے 2 بجے کے درمیان کاٹتا ہے۔	
یہ مچھر صاف کھڑے ہوئے پانی میں انڈے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر پانی کے برتن، گل دان، گمے اور ردی اشیاء جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے۔	یہ مچھر صاف اور آہستہ آہستہ بہتے ہوئے پانی میں انڈے دیتا ہے۔ مثال کے طور پر جنگلوں میں چھوٹی ندیاں۔	
ڈینگلی وائرس۔	پلازموڈیم نامی ایک طفیلی جراثیم۔	بیماری پیدا کرنے والے نظام
ڈینگلی وائرس سے تیز بخار، سر درد، آنکھوں کے پیچھے درد، مسل (عضلات) اور جوڑوں کا درد اور اکثر اوقات بدن پر سرخ نشان ہوتے ہیں۔ سب سے خراب حالت میں اس سے خون بہنے والا ڈینگلی بخار ہو جاتا ہے، جس میں بدن کے بہت سے حصوں سے خون بہتا ہے۔	پلازموڈیم بیماری پھیلانے والے مچھر کے کاٹنے سے خون میں داخل ہوتا ہے۔ یہ جگر میں بڑھتا ہے اور پھر خون کے سرخ ذرات میں داخل ہو جاتا ہے جہاں یہ مزید بڑھتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات پھٹ جاتے ہیں اور مزید پلازموڈیم خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس سے سردی لگ کر بخار ہوتا ہے اور پسینہ آتا ہے۔ دیگر نشانیاں: سر درد، تپ، بدن میں درد اور کمزوری۔ سب سے خراب حالت میں ملیریا دماغ کو متاثر کر سکتا ہے۔	
ڈینگلی بخار کے علاج کے لئے کوئی دوا نہیں ہے۔ اہم بات 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 تاکہ مریض کے ماعت اور خون کو پورا کیا جاسکے۔	پلازموڈیم طفیلی جراثیم مناسب جراثیم کش دوائی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔	علاج
بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے نیچے سونا چاہیے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ان مچھر دانیوں پر مچھر مار دوالگائی جائے۔	بچوں کو ہر رات مچھر دانی کے نیچے سونا چاہیے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ان مچھر دانیوں پر مچھر مار دوالگائی جائے۔	روک تھام

بچوں کو اپنے آپ کو مچھروں کے کاٹنے سے بچانا چاہیے۔ یوں کہ وہ لمبی آستنیوں والی قمیض، پاجامہ، شلوار یا پتلون پہنیں، کیڑے مکوڑے بھگانے والی دوائیں استعمال کریں اور ایسی جگہ جانے سے پرہیز کریں جہاں مچھر تاک میں بیٹھے ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں۔

ساری باتوں کا خلاصہ

اس بات کو یقینی بنانا ہمیشہ سے اہم ہے کہ سکول کا ماحول ملیریا اور ڈینگی بخار کے خلاف ہم کے لئے سازگار ہے۔

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

(یہ فہرست "سکول میں موثر صحت کے تازہ گر" سے لے گئی ہے)

ویب سائٹ:

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

کارندوں 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 اقدام اٹھائے گئے ہیں؟

3- کیا سکول کا احاطہ صاف ہے؟

-----ہاں-----نہیں

4- کیا کیڑے کھڑوں 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 ندیوں میں سے رودی اور کباڑ باقاعدگی سے صاف کیا جاتا ہے؟

-----ہاں-----نہیں

5- کیا کھڑے پانی والے علاقے موجود ہیں؟

-----ہاں-----نہیں

کیا ان کو بھرا جاسکتا ہے یا ڈھانپا جاسکتا ہے یا ختم کیا جاسکتا 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



کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران 5 سے 9 سال کے بچوں کے لیے گھر پر عملی کام کسی بھی ہفتہ وار چھٹی کے دوران بچے اپنے گھروں مندرجہ ذیل معلومات اکٹھی کر کے کلاس انچارج کے حوالے کریں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار کی روک تھام کے سلسلے میں بچوں کا کیا رویہ ہونا چاہیے؟

1 گھر میں پانی ذخیرہ کرنے والے برتن / اشیاء کی موجودگی

1- زیر زمین ٹینک 2- ڈرم کنسٹر 3- مٹی کے برتن، گھڑے

4- دیگر برتن (المونیم / پلاسٹک / رخت و غیرہ کی بالٹیاں اور برتن)

2 کیا ان برتنوں کے ڈھکنوں میں سوراخ ہیں، ان کے منہ کھلے ہوئے ہیں؟

ہاں کی صورت میں دیکھیں کہ اس کے پینڈے میں تیرنے والے لاروے نظر آتے ہیں؟

3 عملی کام ہاتھ تمام کھلے برتنوں کو خالی کر کے صاف کروائیں اور ان کو ڈھکنوں سے ڈھک دیں۔ ٹینک کے ڈھکن اور دیگر برتنوں میں بڑے سوراخوں کو اپنے واہن کی مدد سے بند کریں۔

اگر آپ کے گھر میں مندرجہ بالا کوئی صورت موجود نہیں تو اپنے کسی ایک پڑوسی کے گھر میں یہ عمل آزمائیں۔

بچوں کو کم عمری میں ہی یہ بات سیکھ لینی چاہیے کہ وہ اپنی صحت کے لئے خود ذمہ دار ہیں۔ وہ اپنی ذمہ داری یوں دکھا سکتے ہیں کہ چھڑوں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں (مثلاً ملیریا اور ڈینگی بخار) سے اپنے آپ کو بچائیں۔

وہ اپنی اور اپنے محلے کی صحت کی یوں حفاظت کر سکتے ہیں کہ اپنے ماحول کو بیماری پھیلانے والے مچھروں سے پاک رکھیں۔



☆ مچھر ایک نقصان دہ کیڑا ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں ایسے مادے ہو سکتے ہیں جو انسانوں کو ملیریا اور ڈینگی بخار کی بیماریاں لگا دیں۔

☆ جس شخص کو ملیریا ہوتا ہے اُسے بخار چڑھ جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ جبکہ جس شخص کو ڈینگی بخار ہوتا ہے اُسے بخار اور شدید سردی ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں مریض کے اندرونی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

شائع کردہ: سکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، حکومت پنجاب



www.schools.punjab.gov.pk
www.wpro.who.int