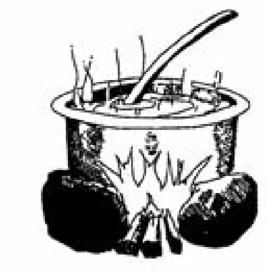
ہیضہ سے بچاؤ

کھانےپینے کی چیزوں میں احتیاط ، محتاط استعمال، اور کھانے پینے کے پانی کی خاص صفائی سے ہیضہ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

صفائی

- لاشوں کو پانی کے زریح سے دوردفن کریں۔
- فوری پاخانے کی جگاہیں پانی کے زریح سے ۳۰ میٹر دور بنایں۔ اس بات پر زور دیں کے پاخانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھوے جائیں ۔
- **ہمیشہ** پاخانے کے بعد ہاتھ دھویں ۔
- **ہمیشہ** کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھویں۔



کھانا

- کھانے کو اچھی طرح سے پکائیں اور گرم گرم ہی کھائیں ۔ مچھلی خاص طور پر صدفی مچھلی ہیضہ کا بڑا ذریعہ ہیں : ان کو صرف تب کھائیں جب اچھی طرح پکے ہوں ۔
- کچے کھانے جیسے سلاد کو پکے ہوے کھانے کے ساتھ نہ ملائیں ۔
- ہیضہ کے مریض کو کھانا چھونے اور پکانے سے الگ رکھیں ۔
- سبزیاں اور پھلوں کو استعمال سے پہلے صاف پانی سے دھویں اور اگر پانی نہ ہو تو چھیل کر کھائیں ۔
- زیادہ لوگوں کو ایک ہی برتن سے کھانا کھانے سے منا کریں ۔

پانی

- بغیر صاف کیا ہوا پانی نہ پیئیں ۔
- پانی کو صاف کرنے کے دو طریقے ہیں:

1. پانی کپڑے، ریت ، یا کسی اور چیز سے چھان لیں **اور** ابالیں ۔
2. پانی کو کپڑے، ریت ، یا کسی اور چیز سے چھان لیں **اور** chlorine ملا دیں ۔
3. پانی کو کپڑے، ریت ، یا کسی اور چیز سے چھانیے **اور** نیبو ملا دیں ۔

- پانی کے برتن کو صاف رکھیں اور پینے کے پانی میں ہرگز ہاتھ نہ ڈالیں ۔

عارضی بیت الخلا کی تعمیر

مستقل بیت الخلا کی تعمیر مکمل ہونے تک عارضی طور پر زمین میں گڑھے کھود کر پاخانے کی جگہ بنائی جا سکتی ہے ۔ یہ پانی کے زریح سے کمزکم ۲۰ میٹر دور ہونے چاہییں اور ان کی گہرائی کمازکم ۲/۱ میٹر ہونی چاہئیے ۔ اگر ممکن ہو تو گڑھا کریب ترین گھر سے ٦ گز دور ہو۔ یہ گڑھا پانی کے زریح سے بلند نہیں ہونا چاہئیے اور دلدلی زمین پر بھی نہیں ہونا چاہئیے۔
گڑھے کی گہرائی زمین کے پانی تک ہرگز نہیں ہونی چاہئیے ۔ ہر بار استعمال کے بعد فز لا پر مٹی ڈال دیں ۔ ہیضے سے متاثر علاقے میں گڑھے پے ہر روز تازہ اور بغیر پانی سے ملایا ہوا چونا ڈال دیں ۔

hesperian

For more information on this and similar subjects, go to www.hesperian.org

ہیضہ کی نشانیاں
(علامتیں)

ہیضہ شدید دست کی بیماری ہے جو پانی میں ملے ہوے جراثیم سے ہوتی ہے - یہ بہت تیزی سے پھیلتی ہے اور اس سے موت واقے ہو سکتی ہے اگر فوری علاج نہ کیا جائے-

ہیضہ کی علامتیں :
بہت بڑےچاول کے پانی کے جیسے دست
الٹیاں
ٹانگوں میں درد
کمزوری

الٹی اور دست کی وجہ سے مریض میں بہت جلد پانی کی کمی ہو جاتی ہے - فوری علاج کی غیر موجودگی میں چند گھنٹوں میں موت آ جاتی ہے - علاقے میں ہیضہ کو مزید پھیلنے سے روکنے کے لئے سب کو مندر جزیل کاموں میں حصّہ لینا چاہئیے –

پانی کی صفائی
صفائی
کھانے کا محتاط استعمال
ORS بنانے کا طریقہ سیکھنا

ہیضہ سے بچنے کے لئیے اور اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئیے یہ ضروری ہے کے یہ معلومات لوگوں میں پھیلائی جاے- اگر سب کو ہیضہ اور اس سے بچنے کے طریقوں کی معلومات ہو تو سب ہیضہ سے بچ سکتے ہیں –

hesperian

For more information on this and similar subjects, go to www.hesperian.org

ہیضہ کا علاج

ہیضہ کا سب سے اہم علاج ہے پانی کی کمی کو پورا کرنا - صرف جب بیماری حد سے زیادہ ہو جائے تو دوا سے فایدہ ہو سکتا ہے - جب کسی کو الٹی یا دست ہوں تو **فوری** طور پر کچھ کریے اور پانی کی کمی سے بیہوشی کا انتظار نہ کریے -

بہت سارا پانی پلایئے: دالیہ ، سوپ ، اور دوسرے مشروبات پلایئے -

کھانا دیتے رہیں : جیسے ہی مریض کھانے کے قابل ہو اسے بار بار اس کی پسند کا کھانا دیں - بچوں کے لئیے دوسری مشروبات کے ساتھ ساتھ ماں کا دودھ جاری رکھیں -

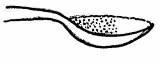
ORS (نمکول) : جسم میں پانی کی کمی یا اس کے بچاؤ کے لئیے نمکول پلائیں - اس سے ہیضہ کی بیماری کا علاج نہیں ہوتا لیکن اس سے بیماری کو خود با خود چلے جانے کا وقت مل جاتا ہے اور مریض ٹھیک ہو سکتا ہے -

نمکول اور دوسرے مشروبات

نیچے دو طریقے ہیں جن سے پانی کی کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے - اگر ان میں آدھا کپ پھلوں کا رس ، ناریل کا پانی ، اور کچلے ہوے کیلے ملا دیں تو پوٹیشیم کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور اس سے مریض بہتر کھا اور پی سکتا ہے - اس محلول کو ہر ۵ منٹ پر تھوڑا تھوڑا پلائیں جب تک وہ کھل کے پیشاب کرے - ایک آدمی کی ضرورت ۳ لیٹر ایک دن میں ہوتی ہے اور ایک بچے کی ضرورت ایک دن میں ۱ لیٹر ہوتی ہے یعنی ہر پانی جیسے دست کے لئیے ایک گلاس پلانا چاہئیے - مریض کو بار بار تھوڑا تھوڑا محلول پلاتے رہیں - مریض کے الٹی کرنے کے باوجود سارا محلول نہیں نکلتا –

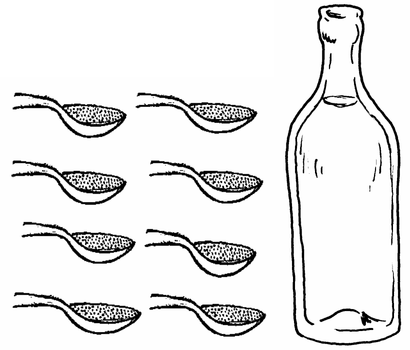
۱. دالیہ اور نمک سے بنا ہوا محلول

(چاول کا آٹا سب سے مناسب ہے اس کام کے لئیے لیکن پسا ہوا میسا، گیہوں کا آٹا یا پکے اور کچلے ہوے آلو بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں)



۱ لیٹر صاف پانی میں آدھا چاۓ کا چمچ نمک اور ۸ چاۓ کے چمچ چاول کا آٹا (یا اوپر لکھی ہوئی چیزیں) ملا دیں –

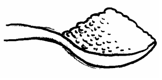
ا س کو ۵-۸ منٹ تک ابا لئیے جب تک اس کی شکل دالیہ کی جیسی ہو جاے - پھر اس کو فوری ٹھنڈ ا ہونے پر مریض کو کھلائے -



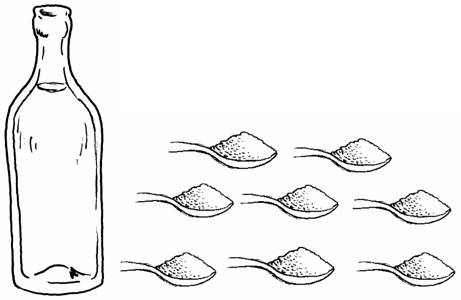
احتیاط : مریض کو دینے سے پہلے خود چکھنا ضروری ہے کیوں کے یہ محلول تیز گرمیوں میں کچھ ہی گھنٹوں میں سڑسکتا ہے-

۲. چینی اور نمک سے بنا ہوا محلول

اگر چینی نہ ہو تو گڑھ کی چینی استعمال کی جا سکتی ہے



۱ لیٹر صاف پانی میں آدھا چاۓ کا چمچ نمک او آٹھ چاۓ کے چمچ چینی کے شامل کیجئیے- اچھی طرح ملائیے -



احتیاط : شکر ملانے سے پہلے محلول کو چَکِیے اوراس بات کا خیال رکھیں کے وہ آنسووں سے زیادہ نمکین نہ ہو

hesperian

For more information on this and similar subjects, go to www.hesperian.org

پانی کو کھانے اور پینے کے لئیے کیسے صاف اور محفوظ کیا جائے

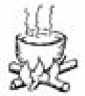
زمین پر کھڑا پانی اور پا ئپ سے رستاپانی اور کوئیں کے پانی میں ہیضہ اور دوسری بیماریوں کے جراسیم ہوتے ہیں - اس پانی کو پینے سے پہلے مکمل طور پر صاف کرنا چاہئیے -
پانی کو صاف کرنے کے کئی طریقے ہیں - ان میں سے سب سے تیز ترین طریقے ہیں ابالنا ، بلیچ ملانا ، یا نیبو ملانا - ان میں سے کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے پہلے پانی کو چھاننا اور الگ کرنا بہت ضروری ہے ورنہ پانی پوری طرح صاف نہیں ہو گا -

۱. پانی کو چھاننا اور الگ کرنا :

- پانی کو تب تک نہ ہلائیں جب تک نیچے ایک تہ نہ جم جائے اور پانی شفاف دیکھے -
- اب پانی کو صاف کپڑے ، ریت ؛ یا کوئلے کے کپڑے سے چھان لیں -

چھاننے کے کپڑے کا استعمال : ساڑی کا کپڑا ٤ مرتبہ موڑیں اور اس کو پانی کے برتن کے مون پر تان دیں - پانی کو اہستہ سے کپڑے کے ذریے برتن میں ڈالیں - استعمال کے بعد کپڑے کو اچھی طرح دھوئیں اور دھوپ میں سکھائیں - جراسیم سے پاک کرنے کے لئیے بلیچ سے دھوئیں -

۲. ابالنا یا بلیچ ملانا - اگر بلیچ نہ ہو تو نیبو استعمال کیجئیے .



ابالنا

- کمازکم ۱ منٹ تک پانی کو ابلنا چاہئیے -
- ابلنے کے بعد پانی کو صاف برتن میں ٹھنڈا ہونے دیجئیے-

بلیچ کا استعمال

گھروں میں استعمال ہونے والی بلیچ میں کلورین chlorine کے مختلف مقداد ہوتے ہیں - ان میں سے زیادہ عام ۳،۵% اور ۵% ہوتے ہیں - سب سے آسان طریقہ بلیچ کو ناپنے کا یہ ہے کے پہلے ایک محلول (۱% کلورین) کا بنیں اور پھر اس کو اس پانی میں ڈالیں جس کو جراسیم سے پاک کرنا ہو -

بلیچ کا محلول تیار کرنے کے لئیے :
۱. ایک خالی ، صاف ۱ لیٹر کوک کی بوتل میں ۱ کپ بلیچ ڈالیں -
۲. بوتل کو پانی سے بھر دیں
۳. ۳۰ سیکنڈ تک بوتل کو ہلائیں
٤. ۳۰ منٹ تک اس کو کھڑے رکھیں

اس محلول کو چھانے ہوئے پانی میں مندرجزیل حصّوں میں ملائیے اور پینے سے پہلے کمزکم ۳۰ منٹ انتظار کریے - اگر پانی دھندھلا دکھے تو دو گنا اور بلیچ کا محلول ڈالنے کی ضرورت ہے -

پانی	بلیچ
۱ لیٹر	۳ قطرے
٤ لیٹر	۱۲ قطرے
۲۰ لیٹر	۱ چائےکاچمچ
۲۰۰ لیٹر	۱۰ چائےکےچمچ

نیبو کا استعمال

(یہ طریقہ سارے جراسیم کو نہیں مارتا لیکن یہ ہیضہ کے جراسیم سے بچا سکتا ہے)

- ۱ نیبو کا رس پینے کے پانی کے ہر لیٹر میں ڈالیں ، ہیضہ کے جراسیم ختم کرنے کے لئیے -
- پانی کو صاف برتن میں ڈالیں -

۳. پانی کے برتن کو صاف رکھئیے

- اس بات کا خاص خیال رکھئیے کے پانی کے برتن صاف ہوں ! گندے برتن یا ہاتھ ہرگز بھی پانی کے برتن میں نہ ڈالیں - استعمال کرنے کے لئیے پانی کو صاف برتنوں میں آرام سے جھونکیں -

hesperian

For more information on this and similar subjects, go to www.hesperian.org