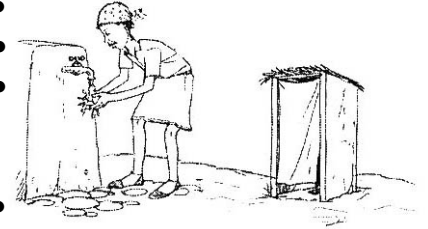


ڪالرا (Cholera) کان بچاءُ ڪيئن ڪجي

ڪالرا جي بيماريءَ کان بچڻ لاءِ ضروري آهي ته صحت صفائي ڏانهن خاص ڌيان ڏجي، پيئڻ ۽ رڌ پچاءُ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ پاڻيءَ کي ڌيان سان صاف ۽ استعمال ڪجي ۽ کاڌي پيئي جي شين کي صفائي سترائيءَ سان ڪڍجي. اهڙين ڳالهين ڏانهن ڌيان ڏيڻ سان ڪالرا جي بيماري ٿيڻ کان بچي سگهجي ٿو.

صفائي سترائي

- لاشن کي پاڻيءَ جي وسيلن ۽ ذريعن کان پري دفنائجي
- لاشن کي دفنائڻ کانپوءِ هٿ ملي صاف ڪري ڇڏجن
- صفائي جون هنگامي بنيادن تي تيار ٿيندڙ سهولتون پاڻيءَ جي ڪنهن به ذريعي کان گهٽ ۾ گهٽ 30 ميٽر پري ٺاهڻ گهرجن. ان ڳالهه ڏانهن خاص ڌيان ڏجي ته پاڻخاني استعمال ڪرڻ کانپوءِ هر فرد پنهنجا هٿ ملي صاف ڪري ٿو.
- پاڻخاني استعمال ڪرڻ کانپوءِ ۽ رڌ پچاءُ ڪرڻ کان اڳ هر هميشه هٿ ملي صاف ڪرڻ گهرجن.



کاڌو

- کاڌي کي سٺيءَ طرح سان پچايو ۽ تازو رڌل کاڌو کائو. مچيءَ ۽ شيل فش (جهينگا، گانگت، سپيون ۽ لوبيسٽر وغيره) ڪالرا پيدا ڪرڻ جو مکيه سبب ٿين ٿا تنهنڪري اهي تڏهن کائڻ گهرجن جڏهن سٺيءَ طرح سان رڌل هجن.
- رڌل کاڌا، اڻ رڌل / ڪچن کاڌن سان ملائي نه رکجن جهڙوڪ: سلاد يا چٽڻي ۽ کٽاڻ وغيره.
- ڪالرا ۾ مبتلا فردن کي کاڌي پيئي جي شين ۽ رڌ پچاءُ کان پري رکجي.
- سائين پاجين ۽ ميوي کي صاف پاڻيءَ ۾ ڌوئي صاف ڪري استعمال ڪجي. پاڻي نه هجڻ جي حالت ۾ چلهي صاف ڪري کائجن.
- گهڻن ماڻهن کي ساڳئي تانو مان کاڌي کائڻ کان منع ڪجي.

پاڻي

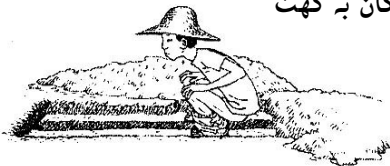
- صاف ٿيل پاڻيءَ کان سواءِ ٻيو پاڻي استعمال نه ڪريو
- پاڻي کي گهٽ ۾ گهٽ هيٺين ٻن طريقن سان صاف ڪريو:
- سنهي ڪپڙي، واريءَ يا ڪنهن ٻيءَ شئي سان ڇاڻي ۽ اوباري
- سنهي ڪپڙي، واريءَ يا ڪنهن ٻيءَ شئي سان ڇاڻي ۽ منجهس ليمون (lemon or lime) ملائي
- سنهي ڪپڙي، واريءَ يا ڪنهن ٻئي شئي سان ڇاڻي ۽ منجهس ڪلورين (Chlorine) ملائي.
- پاڻيءَ جا تانوَ ڌوئي صاف رکو ۽ پيئڻ جي پاڻيءَ کي نه لڀيو / منجهس هٿ نه وجهو.



عارضِي پاڻخانو ٺاهڻ

کڏي جو ترو اهڙي هنڌ هجي ته جيئن اهو سمي، جَر جي پاڻيءَ سان ملي نه سگهي. هر دفعي جي استعمال کانپوءِ ڪرتفيءَ مٿان مٽي وجهي ڇڏجي. ڪالرا واري علائقي ۾ روزانو اهڙي کڏ ۾ ڪچو چونو به وجهبو رهجي.

جيستائين دائمي پاڻخانو ٺهي راس ٿئي، تيستائين زمين ۾ کڏ کوتي هڪ عارضِي پاڻخانو ٺاهي سگهجي ٿو ته جيئن ڪرتفي جو اُڪلاءُ ٿي سگهي. اهڙو کڏو، گهٽ ۾ گهٽ ڏيڍ ميٽر اونهو ۽ ڪنهن به کوھ / کوھيءَ يا پيئڻ جي پاڻيءَ جي ڪنهن به ذريعي کان 20 ميٽر پري هجڻ گهرجي. ممڪن ٿي سگهي ته اهڙو کڏو، ويجهي ۾ ويجهي گهر کان به گهٽ ۾ گهٽ 6 ميٽر دور ٺاهجي. اهڙو کڏو پاڻيءَ جي ڪنهن مٿانهين يا پوسلي هنڌ تي نه کوٽڻ گهرجي.



ڪالرا جي سڃاڻپ ڪيئن ڪجي

(نشانيون)

ڪالرا، شديد قسم جي دستن جي هڪ اهڙي بيماري آهي جيڪا پاڻيءَ ۾ موجود بئڪٽيريا (bacteria) جي جيوڙن سبب ٿئي ٿي. تمام تيزيءَ سان پکڙجي ٿي جنهن سبب ڪيترا فرد فوت ٿي وڃن ٿا. ڪالرا جون هيٺيون نشانيون ٿين ٿيون:

- دست ”چانورن جي پاڻيءَ جهڙا“ تمام پترا ۽ گهڻا
- الٽي
- تنگن ۾ گڏڻيون
- ڪمزوري

دستن ۽ الٽيءَ سبب تمام جلد اهڙو فرد سوڪهڙي جو شڪار ٿئي ۽ سڪتي (shock) ۾ هليو وڃي ٿو. علاج نه ٿيڻ سبب ڪجهه ڪلاڪن ۾ مري سگهي ٿو. ڪنهن وسنديءَ ۾ ڪالرا جي اپائڻ ۽ سڃاڻپ ڪرڻ لاءِ سڀني کي هيٺين ڳالهين ۾ حصو وٺڻ گهرجي:

- پاڻيءَ کي پاڪ صاف ڪرڻ
- صفائي سترائي رکڻ
- کاڌي رڌڻ ۾ صفائي جو خيال رکڻ
- سوڪهڙو ختم ڪندڙ پاڻي يا نمڪول ٺاهڻ سکڻ

ڪالرا جي بچاءَ ۽ وسندي / برادريءَ ۾ ان سبب پيدا ٿيل ڏهڪاءُ گهٽائڻ لاءِ هڪٻئي کي ڪالرا بابت ضروري ڄاڻ ڏيڻ گهرجي. ڇو ته، جڏهن ڪالرا جي پکڙجڻ ۽ ان جي ڪارڻن جي سڀني کي سڌ پوندي ته ڪالرا کي اثرائتي طريقي سان گهٽائي سڀني کي ڪالرا کان بچائي سگهيو.

ڪالرا جو علاج ڪيئن ڪجي

ڪاڏو ڪارائيندا رهو جيئن ئي اهڙو بيمار فرد ڪاٺڻ جي طلب ڪري ته کيس پنهنجي پسند جو ڪاڏو ٿورو ٿورو ڪري هر هر ڪارائيندا رهو. ابھمن کي هر هر ٿڃ ڏيندا رهو، ڀلي ته کيس ٻيون به شيون پياريندا رهو پر اڳڀر ٿڃ.

سوکھڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ ڏيڻ سان جسم جي سوکھڙي جو علاج ٿئي ٿو يا اهو گھٽجي وڃي ٿو. اهڙي پاڻيٺ پيارڻ سان ڪالرا يا دستن جو علاج نٿو ٿئي پر ان سان بيماري پنهنجو پاڻ ختم ٿي وڃي ٿي.

ڪالرا جو سڀ کان ضروري علاج آهي جسم مان خارج ٿي ويل پاڻيٺ جي کوٽ پوري ڪرڻ لاءِ اهڙي پاڻيٺ پيارڻ جنهن سان سوکھڙو ختم ٿئي. سواءِ ڪالرا جي سنگين حالتن جي ائنتي بايوٽڪ دوائون بنهه بي اثر ٿين ٿيون. جڏهن ڪنهن فرد کي پترا دست يا دست ۽ الٽيون ٿي پون تڏهن سوکھڙي جي نشانين جو انتظار ڪرڻ بجاءِ هڪدم هيٺيون ڳالهيون ڪريو:

پيئڻ لاءِ جھجھيون پاڻيٺيون جهڙوڪ پترو پت، رٻ، شورو، پاڻي يا نمڪول ڏيڻ شروع ڪريو.

سوکھڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺون

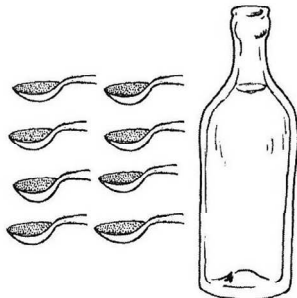
هيٺين ٻن طريقن سان سوکھڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺون ٺاهي سگھجن ٿيون. انهن ۾ جيڪڏهن اڌ ڪوپ ميوي جي رس، ناريل جو پاڻي يا پڪل ڪيلي جو مليدو به ملايو وڃي ته انهن ۾ پوٽشمر جهڙي معدنيات هجڻ سبب مريض جي وڌيڪ ڪاٺڻ ۽ پيئڻ تي دل ڪري ٿي.

اهڙي فرد کي هر پنجن منٽن کانپوءِ اها پاڻيٺ ڍڪ ڍڪ ڪري تيسٽائين پيارجي جيستائين عام رواجي طرح سان پيشاب ڪرڻ شروع نٿو ڪري. هڪ وڏي فرد کي روزانو، اهڙي پاڻيٺ جي 3 لٽرن جي ته ننڍي ٻار کي عام طور تي روزانو هڪ لٽر يا هر دفعي پترو دست ويهڻ کانپوءِ هڪ ڪلاس جي ضرورت ٿئي ٿي. ڪوشش ڪري اهڙي پاڻيٺ هر هر ۽ ڍڪ ڍڪ ڪري پياربي رهجي. الٽي ڪرڻ جي حالت ۾ به هو سڄي پاڻيٺ ڪڍي نٿو سگھي.

ڪنڊ ۽ لوڻ مليل پاڻيٺ

جيڪڏهن ڪنڊ ملي نه سگھي ته مُستي يا شيرو به استعمال ڪري سگھجي ٿي.

هڪ لٽر صاف پاڻيءَ ۾ اڌ ننڍو چمچو لوڻ جو ۽ 8 پيريل وڏا چمچا ڪنڊ جا چڱيءَ طرح سان ملايو.



احتياط: ڪنڊ ملائڻ کان اڳڀر ٿورڙي پاڻيٺ پي ڏسو ته جيئن اها ڳوڙهن کان گهٽ چهري هجڻ گھرجي.

پينل ان ۽ لوڻ مليل پاڻيٺ

(سڀ کان بهتر چانورن جو اتو آهي، جڏهن ته توهان انلاءِ مڪئي، ڪڻڪ، ٻاجهر جو تمام سنهو پينل اتو يا رڌل ۽ مليدو ٿيل پتاتا به استعمال ڪري سگھو ٿا).

هڪ لٽر صاف پاڻيءَ ۾ اڌ ننڍو چمچو لوڻ ۽



8 وڏا چمچا اتي جا ملايو



انکي 5 کان 7 منٽن تائين ڪاڙهيو ته جيئن اهو رٻ ٿي وڃي. انکي جلدي جلدي ناري بيمار فرد کي پيارڻ شروع ڪريو.

احتياط: هر دفعي اهڙي رٻ ڏيڻ کان اڳڀر اها پاڻ پي ڏسو ته انجو سواد متنجي ۽ اها ڪني ته نه ٿي وئي آهي. چو ته، گرم موسم ۾ رٻ جلد خراب ٿي وڃي ٿي.

پيئڻ ۽ رڌ پڇاء لاءِ پاڻي ڪيئن صاف ڪجي

اڳڀر 1% ڳار ٺاهڻ

1. اول، بليچ جو هڪ پيريل ڪوپ صاف سٽري ڪولا جي خالي بوتل ۾ وجهو
2. بوتل کي صاف پاڻيءَ سان ڀريو
3. 30 سيڪنڊن تائين بوتل کي لوڏيو
4. 30 سيڪنڊن لاءِ بوتل کي ڇڏي ڏيو. هاڻ، توهان جو بليچ جو ڳار تيار آهي.

مٿاڇري وارو پاڻي، سمنڊڙ پائين، تانڪين، حوضن ۽ ڪوهن جو پاڻي ڪالرا ۽ ٻين بيمارين جي جيوڙن سبب غليظ ٿي سگهي ٿو. اهڙو پاڻي استعمال ڪرڻ کان اڳڀر ڌيان سان صاف ڪرڻ گهرجي!

مٿاڇري واري يا مختلف ذريعن مان حاصل ٿيندڙ پاڻيءَ ۾ ممڪن آهي ته بيمارين جا جيوڙا موجود هجن جن کي صاف ڪرڻ جا مختلف طريقا آهن. اهڙا تڪڙا طريقا آهن: پاڻي

ٽهڪائڻ، پاڻيءَ ۾ بليچ (Bleach)، يا ليمو ملائڻ. ڀلي ته توهان اهڙي پاڻيءَ کي ڪهڙي به طريقي سان پاڪ صاف ڇو نه ڪريو، انلاءِ سڀ کان اڳڀر اهڙو پاڻي آئرائڻ ۽ ڇائڻ ضروري ٿئي ٿو ته اهو پاڪ صاف ٿي نه سگهندو.



1. پاڻي آئرائڻ ۽ ڇائڻ

- پاڻيءَ کي تيسٽائين آئرن لاءِ ڇڏي ڏيو جيستائين منجهس موجود سڀ نهريون شيون آئرجي نٿيون وڃن ۽ پاڻي گهڻو يا ٿورو صاف ڏسڻ ۾ نٿو اچي.
- پاڻيءَ کي ڪنهن سنهي صاف ڪپڙي يا واريءَ ۽ ڪوئلي جي تنهن مان ڇاڻيو.

ڪپڙي جي ڇاڻي: صاف ململ جي رٿي / ساڙهيءَ جي ڪپڙي جا چار تھ ڪري ڪنهن صاف تانو مٿان جهليو يا ٻڏي آهستي آهستي منجهس پاڻي اوتيو، پاڻي ڇائڻ کانپوءِ استعمال ٿيل ڪپڙي کي ڏوئي اس ۾ خشڪ ڪريو يا بليچ رستي ڏوئو ته جيئن منجهس موجود روڳي جيو مري وڃن.

2. اوبارڻ يا بليچ ملائڻ. بليچ نه هجي ته ليمون ملائڻ

اوبارڻ

- پاڻيءَ کي گهٽ ۾ گهٽ هڪ منت تائين تڪڙو اوباريو
- اوباريل پاڻي، ڪنهن صاف تانو ۾ وجهي ٺرڻ لاءِ ڇڏي ڏيو

بليچ استعمال ڪرڻ

گهرن ۾ عام طور تي استعمال ٿيندڙ بليچ ۾ ڪلورين جو مقدار گهٽ وڌ عام طور تي 3.5% کان 5% ٿئي ٿو. تنهنڪري هت اهو ٻڌايو وڃي ٿو ته اهڙي ڪلورين جو ڪيترو مقدار استعمال ڪري پاڻيءَ کي بيمارين جي جيوڙن کان صاف ڪري سگهجي ٿو. گهر واري بليچ مان گهريل مقدار ۾ بليچ ماپڻ جو سولو طريقو، اڳڀر ڪلورين جو 1% ڳار ٺاهڻ آهي جنهنکي مڌر سوليوشن (mother solution) سڏبو آهي اهڙو ڳار پوءِ ان پاڻيءَ سان ملائڻو پوندو آهي جنهنکي جيوڙن کان پاڪ صاف ڪرڻو هوندو آهي.

بليچ	پاڻي
هڪ لٽر لاءِ 3 ڦڙا	هڪ لٽر لاءِ
هڪ گئلن لاءِ 12 ڦڙا	هڪ گئلن لاءِ
هڪ ننڍو ڇمچو	5 گئلن لاءِ
10 ننڍا ڇمچا	200 لٽرن جي دبي لاءِ

ڳار جو مٿيون مقدار، پاڻيءَ جي گهريل مقدار کي صاف ڪرڻ لاءِ منجهس ملائي پيئڻ کان اڳ گهٽ ۾ گهٽ 30 منتن لاءِ ڇڏي ڏيو. جيڪڏهن ايتري ڳار ملائڻ کانپوءِ به پاڻي لڙائيل نظر اچي ته منجهس ڳار جو ٻيڻو مقدار ملائڻو پوندو.

چونڊي جو استعمال

(جيتوڻيڪ هن طريقي سان پاڻي جا سڀ جيوڙا مري نٿا سگهن پر تنهن هوندي به ڪنهن به طريقي نه استعمال ڪرڻ کان وڌيڪ بهتر ٿئي ٿو ۽ ان سان گهڻي حد تائين ڪالرا ٿيڻ کان بچاءُ ملي ٿو).

- پيئڻ لاءِ ڪتب ايندڙ پاڻيءَ جي في لٽر جي حساب سان منجهس هڪ ليمي جي رس نيوڙي وجهو ته جيئن ڪالرا جا جيوڙا مري وڃن پوءِ



3. اهڙو پاڻي ڪنهن صاف تانو ۾ لاهي رکو

- ڌيان ڏيو ته، جنهن تانو ۾ پيئڻ لاءِ پاڻي پري رکو ٿا اهو صاف رهي ٿو! منجهس ڪي به گندا تانو، هت يا اهڙي شئي نه وجهو جنهن سان پاڻي ڪنو ٿي سگهي ٿو. استعمال لاءِ صاف تانون ۾ اوتي رکو.