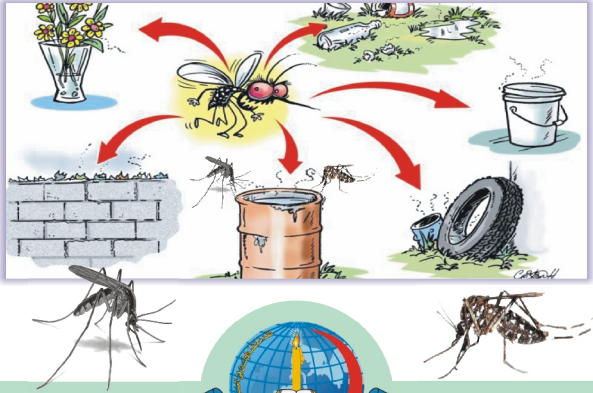


”اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں سے ہلاکت میں مت ڈالو“
(البقرہ-۱۹۵)

حدیث کا مفہوم ہے: ”قوی مؤمن کمزور مؤمن سے بہتر ہے“
کیونکہ یہ حقوق اللہ اور حقوق العباد ادا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔
(صحیح مسلم، مسند احمد)



ملیریا اور ڈینگی سے تحفظ



ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز

پشاور میڈیکل کالج پرائمری فاؤنڈیشن پاکستان

یہ مضمون پرائمری فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ prime.edu.pk پر موجود ہے اور
ڈاؤن لوڈ پر نٹ کیا جاسکتا ہے۔

9 گھر کے اندر و باہر کہیں بھی پانی کھڑا نہ رہنے دیں۔ کھلی
نالیوں سے رکاوٹیں دور کر کے پانی کو آسانی سے بہنے دیں۔
10 گھر کے اندر و باہر صفائی کا باقاعدہ اہتمام کریں۔
11 پرندوں کے گھونسلوں کو گھر سے ہٹا دیں۔
12 گھر کے لان کی گھاس و جڑی بوٹیوں کی کٹائی باقاعدگی سے
کرتے رہیں۔
13 اپنے لان اور گملوں کے اندر لیمن گراس کے پودے لگائیں
یہ بھی مچھر بھگانے میں مفید ثابت ہوئے ہیں۔

بیرون خانہ منصوبہ بندی:

اسلامی تعلیمات کے مطابق راستے سے نقصان پہنچانے والی چیزوں کو
ہٹانا ایک صدقہ ہے۔

- 1 گھروں کے باہر کھڑے پانی کو دور کرنے کے لئے گڑھوں کو
مٹی یا ریت سے بھر دیں۔
- 2 کھڑے پانی کو نزدیکی نالیوں میں بہا کر پانی جمع نہ
ہونے دیں۔
- 3 جہاں کہیں ناقابل استعمال گندہ پانی جمع ہو وہاں استعمال شدہ
موبل آئل کا چھڑکاؤ کر دیں۔
- 4 گھاس و جڑی بوٹیوں کی کٹائی کرتے رہیں۔
- 5 کوڑے کے ڈھیروں پر کیڑے مار دوائی کا وقتاً فوقتاً سپرے
کرتے رہیں۔ دوائی مہیا نہ ہو تو چونے کا چھڑکاؤ بھی فائدہ مند
ہو سکتا ہے۔

لئے کلپ

پشاور میڈیکل کالج پرائمری فاؤنڈیشن پشاور

publicinfo@prime.edu.pk

فون: 0333-9248930 / 0300-9345311

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

4 دروازے اور روشندان بند رکھیں اور وہاں کم از کم ایک گھنٹہ
بعد داخل ہوں اور فوراً کھڑکیاں، دروازے وغیرہ کھول دیں۔
4 گھر کے اندر وقتاً فوقتاً کیڑے مار دوا کا سپرے کرتے رہیں۔
11 سپرے کے دوران کمرے کی کھڑکیاں، دروازے اور
روشندان بند رکھیں اور اپنے منہ کو قدرے گیلے تولیہ سے
ڈھانپ کر رکھیں۔ کمرے کو کم از کم ایک گھنٹہ بند رہنے دیں
اور اس دوران وہاں داخل نہ ہوں۔ اسکے بعد تمام کھڑکیاں
کھول دیں۔ گھر میں ”مچھر بھگاؤ“ کا نل (coil) کا استعمال بھی
فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی اشیاء مثلاً لہسن، پیاز،
نیم، یوکلپٹس اور لونگ کا تیل بھی ”مچھر بھگاؤ“ عوامل کے
طور پر استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

5 خیموں کے اندر ہنگامی حالات میں آپ ایک دھات سے بنے
برتن کے اندر نیم یا یوکلپٹس کے پتوں کی دھونی سونے سے
ایک گھنٹہ قبل کریں۔

6 جہاں سپرے کیا جانا ہو وہاں سے تمام کھانے پینے کی اشیاء کو
ہٹا دیں۔ سپرے کے دوران اپنے منہ کو اچھی طرح ڈھانپ
کر رکھیں۔ کئی منزلہ عمارت کی صورت میں سپرے اوپری
منزل سے شروع کریں اور نیچے آتے جائیں۔

7 دیواروں اور چھتوں پر بھی سپرے کریں۔ مچھپی ہوئی جگہوں
مثلاً فرنیچر کے پیچھے، سٹور کے سامان کے پیچھے، بستروں کے
نیچے وغیرہ میں سپرے کا خاص خیال رکھیں۔ جہاں دراڑیں
یا دراڑیں ہوں یا چھت گھاس پھونس کی ہو وہاں زیادہ گہرا
سپرے کریں۔ سوراخوں وغیرہ کی مرمت کریں تاکہ ان کے
اندر کیڑے کوڑے پناہ نہ لے سکیں۔

8 گھر میں پانی سٹور کرنے کی ٹینکیوں اور تمام پانی بھرے
برتنوں کو پوری طرح ڈھانپ کر رکھیں۔

ملیریا اور ڈینگی بخار مچھروں کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں ہیں۔ ان بیماریوں سے دنیا بھر میں سالانہ کروڑوں لوگ متاثر ہوتے ہیں اور کئی لاکھ موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ملیریا اور ڈینگی کے مچھروں کے حملہ آور ہونے کے اوقات درج ذیل ہیں لہذا ان ہی اوقات میں بچاؤ کی تدابیر کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

- ◆ ملیریا کا مچھر کم روشنی کے اوقات یعنی شام کو روشنی کم ہونے سے لے کر صبح کی روشنی پھیلنے سے پہلے تک حملہ آور ہوتا ہے۔
- ◆ ڈینگی کا مچھر صبح کے وقت اور عصر اور مغرب کے درمیانی عرصہ میں حملہ آور ہوتا ہے۔

ملیریا کی علامات:

ملیریا کی علامات میں بخار، سردرد، پٹھوں کا درد، بیمار کے ہاتھ کپکپی لگنا، تھکاوٹ اور الٹیاں آنا شامل ہیں۔ یہ علامات مچھر کے کاٹنے کے بعد 3 سے 7 دن اور بعض حالات میں کئی ہفتوں اور مہینوں کے بعد بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ زیادہ مدت کے بعد اگر بیماری پلٹ آئے تو اس کی علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ جس میں مریض کے روئیوں میں تبدیلی، بدخواسی، دورے پڑنا، خون کی کمی، سانس اکھڑنا، گردوں کا فیل ہونا اور طویل بے ہوشی شامل ہیں۔

ڈینگی بخار کی علامات:

◆ اسکی ابتدائی علامات میں جسم میں درد، شدید کمزوری کا احساس، تیز مستقل بخار، جسم میں پانی کی کمی واقع ہونا، ناک سے اور تھوک میں خون آنا، خواتین کے اندام نہانی سے خون آنا، مریض کے خون میں پلیٹیلیٹس اور سفید خلیوں میں نمایاں کمی واقع ہونا اور جگر میں سوزش یعنی جگر کا بڑھ جانا شامل ہیں۔

◆ مرض کی شدت کے مرحلہ میں مریض کے جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم ہو جاتا ہے، مریض کے خون میں پلازما کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اگر اس مقدار کی کمی کو پورا نہ کیا جائے

تو مریض کو جھٹکے لگنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھانسی شروع ہو جاتی ہے، سماعت و نظر میں خلل واقع ہو جاتا ہے اور بھوک میں کمی آ جاتی ہے۔

ملیریا و ڈینگی سے بچاؤ کے اقدامات: ذاتی تحفظ:

اچھی صحت اللہ کی امانت ہے۔ اسکی حفاظت بہت ضروری ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق ایمان کے بعد اچھی صحت اور فراغت، اللہ کی طرف سے عظیم نعمت اور امانت ہے۔ ہر انسان کو اپنی صحت کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اسلام میں بدن کو ڈھانکنے کے لیے اگر لباس کے بارے میں ہدایات پر عمل کیا جائے تو ڈینگی اور ملیریا سمیت کئی دوسری بیماریوں کا تدارک بھی ممکن ہے۔

1 اسلام میں لباس کو جسم کی حفاظت اور ستر پوشی کیلئے ضروری قرار دیا گیا ہے اس لیے جسم کے زیادہ سے زیادہ حصوں کو ڈھانپ کر رکھیں۔ اس کے لیے پوری آستین کی قمیص پہنیں، پتلون یا شلوار پہنے رکھیں (اور بوقت ضرورت انہیں جرابوں کے اندر اڑس لیں)۔ باریک اور چست کپڑے نہ پہنیں۔ ہلکے رنگ کے کپڑوں کا استعمال کریں اور کپڑوں پر مچھر مار دوائی کا سپرے کر لیں۔ اس کے لیے **Permethrin** بہترین دوا ہے۔ عورتیں اپنی چادریں اور دوپٹے اس سے سپرے کر سکتی ہیں۔

2 بیماریوں کے مہینوں میں مچھر دانیوں کا استعمال کریں۔ بہتر ہوگا کہ دوائی لگی ہوئی مچھر دانیوں کا انتخاب کریں۔

مچھر دانی کو فرش تک لٹکا کر رکھیں یا اسے بستر کے نیچے چاروں طرف سے اندر کی طرف دبا دیں۔

3 سینڈل یا کھلے جوتوں کی بجائے بند جوتوں کا استعمال کریں اور جرابیں پہنے رکھیں۔

4 ایسے علاقے میں جانے سے پرہیز کریں جہاں مچھروں کی بہتات ہو۔

5 مچھروں کے کاٹنے کے اوقات میں بازو، پاؤں، گردن، چہرے پر ”مچھر بھگاؤ“ دوائی (لوشن یا تیل) مل لیں لیکن منہ، ناک و آنکھوں کو بچا کر رکھیں اور ہاتھ فوراً صابن سے دھو ڈالیں۔ دو سال سے کم عمر کے بچوں کو ”مچھر بھگاؤ“ دوائی نہ لگائیں۔ اگر بہت ضروری ہو تو دوائی صرف ان کی ناکوں اور پاؤں پر لگائیں، ہاتھوں و چہروں پر ہرگز نہ لگائیں۔ بڑے بچوں کو بھی خود احتیاط سے دوائی لگائیں۔

6 چھوٹے بچوں کو سوتے وقت جالی دار چھتری سے ڈھانپ کر رکھیں اور انہیں ایسا لباس پہنائیں جو پورے جسم کو ڈھانپ لے۔

اندرون خانہ تحفظ:

اسلام میں صفائی پر بہت زور دیا گیا ہے اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”صفائی نصف ایمان ہے“۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق اپنے جسم، گھر اور ماحول کو صاف رکھنا ضروری ہے۔

1 گھروں کی کھڑکیوں، دروازوں اور روشندانوں میں باریک جالی لگائیں اور انہیں ہمیشہ بند رکھیں۔ خیموں میں رہنے والے باریک جالی کا کپڑا ہر وقت خیمے کے دروازے پر لٹکا کر رکھیں۔

2 جالیوں میں سوراخ پڑ جانے کی صورت میں ان کی فوری مرمت کریں۔

3 بیماریوں کا موسم شروع ہونے سے قبل تمام گھر میں کیڑے مار دوا کا مکمل سپرے (fogging) کرائیں۔ سپرے سے قبل بجلی کا مین سوئچ بند کر دیں اور تمام کھانا پکانے اور گھر کو گرم رکھنے کا ساز و سامان بجھا کر ٹھنڈا ہو جانے دیں۔ بہتر ہوگا کہ پانی میں حل شدہ دوا کا استعمال کیا جائے۔ اس سے آگ لگنے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ سپرے کے دوران تمام کھڑکیاں،