COMMUNITY MEDICINE REPORT

Ward K

Ward K comprising of 22 students was attached to Community Medicine Department for 2 weeks with effect from 25.07.2023 under the supervision of Prof. Dr. Syed Arshad Sabir. Dr. Moneeba was a continuous source of guidance and facilitated our batch throughout its attachment to the department under instructions of worthy HOD.

The short period of attachment of Batch K students with the Community Medicine Department has been undeniably academically strengthening.

Following activities were conducted

- Visit to the Departmental Museum
- Field Visit to EPI Centre, HFH
- Visit to the Centre for Health Communication
- Field Visit to Family Planning Centre, HFH
- Detailed briefing about Field Visit Journal
- Dissemination of health massage at relevant forum
- Introduction about House Hold Survey
- Preparation of Community Health Message in Urdu language at CHC
- Making and delivering the scientific presentation about topic of health message in front of all faculty members of community medicine department.

Few glimpses of our activities

1

VISIT TO INCINERATOR

2

VISIT TO EPI CENTER, HFH

3

VISIT TO FAMILY PLANNING CENTER, HFH

4 VISIT TO RURAL HEALTH CENTER

5 VISIT TO DEPARTMENT MEUSEUM

OUR HEALTH MESSAGE

ہیپاٹائٹس مریض کے لئے احتیاطی تدابیر

- مریض کی تشخیص کے بعد تمام گھر کے افراد کی سکریننگ / ٹیسٹنگ اور ویکسینیشن
- گھر کے افراد اپنی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ صابن سے ہاتھ دھونا ، فضلہ مناسب طریقے سے ضائع کریں۔
- محفوظ جنسی عمل کے طریقے اپنائیں
- مریض کی خون آلودہ اشیاء کو خاص الگ سے دھوئیں بلیچ کا استعمال
- مریض کی ذاتی استعمال کی اشیاء الگ رکھیں (مثلاً تولیہ، ٹوتھ برش، برتن، ریزر)
- ذیابیطس کے مریض شوگر کی مشین الگ رکھیں

ہیپاٹائٹس کے سماجی اثرات

مریض خود ڈرتے ہیں کہ وہ بیماری منتقل کر سکتے ہیں۔ خاندان کے افراد تولیے صابن، کھانے پینے کے برتن بانٹنے سے گریز کرتے ہیں۔ ازدواجی تعلقات متاثر ہوتے ہیں۔ مریض مختلف قسم کے خاندانی و سماجی امتیاز کی اطلاع دیتے ہیں، جسکے نتیجے میں مایوسی اور تنہائی پیدا ہوتی ہے۔ انہیں ملازمت میں امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ہیپاٹائٹس کی حیثیت سے انہیں صحت کی دیکھ بھال سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ میڈیا میں ہیپاٹائٹس اور ایڈز کو بری طرح پیش کرنا اس بدنما داغ کو مزید تقویت دیتا ہے

حکومت پنجاب

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی
آگاہی برائے صحت پروگرام

انسان کا جگر ایک ہی ہوتا ہے
اس کی صحت زندگی کی ضمانت ہے

1 Liver 1 Life

دائمی ہیپاٹائٹس

Chronic Liver Disease

رَبِّ زِدْنِي عِلْماً
RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY
RMU

ہیپاٹائٹس لاعلاج نہیں
مگر تحفظ ضروری

سینٹر آف ہیلتھ کیمونیکیشن

س 1 : دائمی ہیپاٹائٹس کیا ہے؟

یہ ہیپاٹائٹس بی اور سی وائرس سے ہونے والی جگر کی سوزش ہے جو مستقل طور پر قائم رہتی ہے اور علاج نہ کروانے کی صورت میں جان لیوا امراض کا باعث بن سکتی ہے۔

س 2: دائمی ہیپاٹائٹس ہمارے لوگوں میں کس قدر موجود ہے؟

دنیا میں دائمی ہیپاٹائٹس کے کل کیسز کی تعداد 1.2 کروڑ ہے۔ ہر سال پاکستان میں تقریبا 1.5 لاکھ لوگ دائمی ہیپاٹائٹس کا شکار ہوتے ہیں جو کہ آبادی کا 5 ٪ ہے

مزید اس کی شدت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ جتنے وقت (1 منٹ) میں آپ یہ کتابچہ پڑھ رہے ہیں، اتنی دیر میں 2 افراد دنیا میں حلاک ہو جاتے ہیں۔

س 3: دائمی ہیپاٹائٹس ہوتا کیسے ہے؟

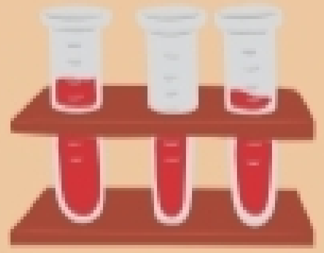
زیادہ تر لوگوں میں ہیپاٹائٹس بی اور سی ہونے کے 6 ماہ میں ختم ہو جاتا ہے لیکن کچھ افراد میں یہ وائرس موجود رہتا ہے اور دائمی ہیپاٹائٹس کا باعث بنتا ہے۔

س 4: دائمی ہیپاٹائٹس کس طرح پھیل سکتا ہے؟

کیونکہ مریض لاعلم ہوتا ہے اور مریض سے دوسرے افراد کو درجہ زیل طریقوں سے منتقل ہو سکتا ہے:

سالانہ بنیاد پر ہیپاٹائٹس کا تشخیصی ٹیسٹ کروائیں۔

خدانخواستہ ہیپاٹائٹس ہو جائے تو کسی مستند ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔



س 5: مجھے کیا کرنا چاہیے؟

سالانہ بنیاد پر ہیپاٹائٹس کا تشخیصی ٹیسٹ کروائیں۔

خدانخواستہ ہیپاٹائٹس ہو جائے تو کسی مستند ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔

س 6 : کیا دائمی ہیپاٹائٹس کا علاج ممکن ہے؟

بروقت تشخیص اور علاج سے 100 فیصد نجات ممکن ہے۔

س 7: اگر دائمی ہیپاٹائٹس کا مریض گھر میں ہوں تو کیا کریں؟

1) مریض کے خون اور لعاب سے بچیں۔
2) گھر کے دوسرے افراد کا ہیپاٹائٹس کا ٹیسٹ کروائیں۔
3) گھر کے دوسرے افراد کی ویکسینیشن کروائیں۔

ہیپاٹائٹس مریض کے لئے احتیاطی تدابیر

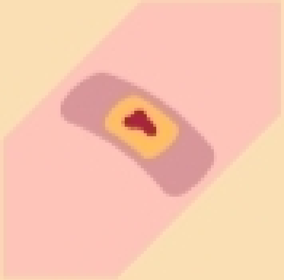
صحت افزا غذا لیں اور زیادہ چربی نہ لیں

تمباکو نوشی ترک کر دیں یا کم کریں. شراب کا استعمال نہ کریں.

باقاعدگی سے ورزش کریں

ذہنی دباؤ پر قابو رکھیں اور مدد حاصل کریں.

اپنے آپ کو دوسری چھوتی بیماریوں سے بچائیں.



اپنے کھلے زخموں کو کسی کو چھونے نہ دیں سوائے اس کے کہ انہوں نے دستانے پہن رکھے ہوں.

محکمہ صحت
حکومت پنجاب

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی نیوٹیچنگ بلاک
(CHC/K/2023/RMU)

THANK YOU