

Report Of 4th Year MBBS Batch I Students Community Medicine Clerkship

RMU fourth year MBBS Ward I consisting of 22 students attended community medicine rotation for two weeks from 29-05-2023 to 08-06-2023 under supervision of Dr Bushra Farooq. Following activities were conducted during rotation.

- Introduce to health message and discussion on UHC
- Visit to Museum
- Delivery of health message on importance of non-EPI vaccination to patients in HFH
- Field visit to EPI center , HFH
- Field visit to Family planning center, HFH
- Visit to infectious department, HFH
- Visit to RHC
- Delivering of presentation on topic of universal health coverage to faculty of community medicine
- Making of health message on BLOOD DONATION,an act of charity in Urdu
- Date of Presentation: 08-06-2023
- Roll Number of presenters: 287, 213, 181

Glimpse_of Activities:

1. Delivering health message

29-05-2023





2. Visit to EPI center

30-05-2023

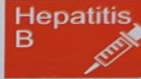


معلومات

BCG کا ٹیکہ بچوں کو ملی بی سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔
ٹی بی کا مرض یا پیہرہروں کو نقصان پہنچاتا ہے



Hepatitis B کا ٹیکہ کالے پیرقان سے بچاتا ہے



OPV کے قطرے پولیو سے بچاؤ میں مدد کرتے ہیں۔ پولیو کا مرض
دماغی نروسوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور اس سے جسمانی محدودی بھی ہو سکتی ہے۔



Rota Virus سے بچاؤ کے قطرے بچوں کو دست اور اسہال سے محفوظ
رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔



PCV کا ٹیکہ ٹیٹس سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔ ٹیٹس کا مرض پیہرہروں
کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔



Penta کا ٹیکہ 5 پیارپوں سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔
جن میں انفلونزا، ٹی، کالی کھاسی، خناق، شیش اور کالا پیرقان شامل ہیں۔



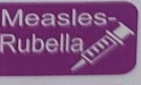
IPV کا ٹیکہ ہر قسم کے پولیو سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے۔



TCV کا ٹیکہ ٹائیفائیڈ، بخار سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔
مرض کی صورت میں تیز بخار ہوتا ہے۔ علاج نہ کرنے کی صورت میں موت واقع ہو سکتی ہے۔



Rubella - Measles کا ٹیکہ دوسرے - رو بیلا سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے۔
دوسرے سے لکھن، آلودہ اور دست دھونے کا طریقہ ہوتا ہے۔
جمل کے دوران رو بیلا لکھن سے بچنے کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

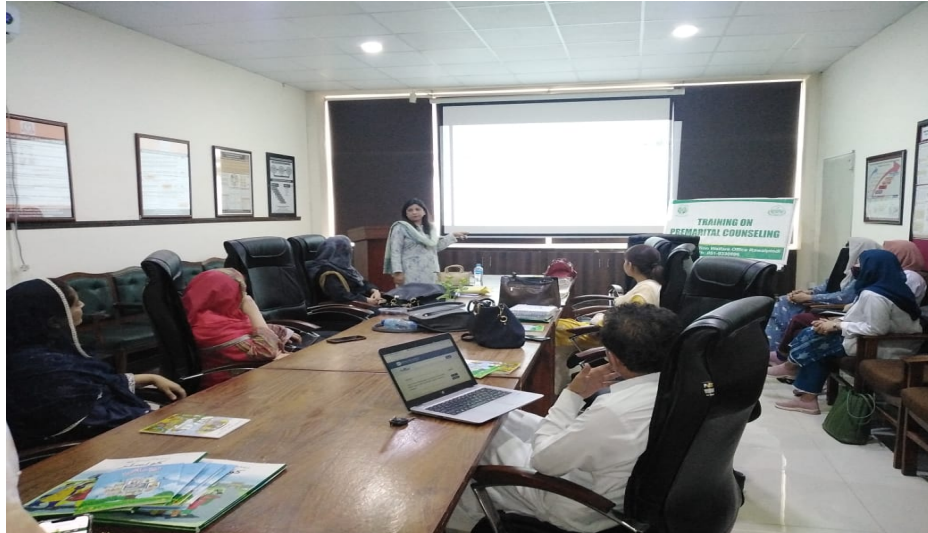


Td شیش / خناق کے کم از کم دو دیکھے جان اور بچے کو شیش اور خناق سے بچانے میں
مدد کرتے ہیں۔



3. Family Planning Seminar

31-05-2023



4. Visit to hospital administration

05-06-2023



5. Visit to infectious department 04-06-2023



6. Visit to RHC and Presentation

06-06-2023



7. Health message



خون کا عطیہ
آپ کا بہترین صدقہ!

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی راولپنڈی وارڈ 1 / 2023

14 جون: "عطیہ خون کا عالمی دن"

خون کا عطیہ دینا بہترین صدقہ جاریہ ہے۔ آپ کا عطا کردہ خون دوسرے انسان کی زندگی میں ہمیشہ شامل رہتا ہے۔

CHC / WARD 1 / 2023

خون کا عطیہ دینے سے پہلے کی احتیاطی تدابیر

- خون کا عطیہ دینے سے تین گھنٹے قبل صحت بخش غذا کا استعمال کریں۔
- پانی اور تازہ جوسز کا استعمال کریں۔

خون کا عطیہ دینے کے بعد کی احتیاطی تدابیر

خون کا عطیہ دینے کے فوراً بعد کڑوری، پتھر آنا، متلاپہ کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں جن کے لئے:

- تھک رہا ایک گھنٹہ نئی نشست سے اٹھنے کی کوشش مت کریں۔
- خون کا عطیہ دینے کے بعد ہماری ورزش اور وزن اٹھانے سے گریز کریں۔
- پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- ان غذاؤں کا استعمال بڑھادیں جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو جیسا کہ گوشت، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔

آپ بھی زندگی بچا سکتے ہیں!

CHC / WARD 1 / 2023

خون کا عطیہ کون دے سکتا ہے؟

- جن کی عمر 18 سال سے زیادہ اور 60 سال سے کم ہو۔
- وزن 45 kg سے زیادہ ہو۔
- 12.5 گلوہن سے زیادہ ہو۔
- کوئی سنگین بیماری نہ ہو۔

کون سی بیماریوں کے حامل افراد خون کا عطیہ نہیں دے سکتے؟

- دل کے امراض
- ذیابیطس
- بکریا گردوں کے دائمی امراض
- چھاننا ششائی / سی
- دودھ پلانے والی خواتین
- حاملہ خواتین
- HIV
- خون نشت کرنے والی ادویہ کا استعمال کرنے والے افراد

CHC / WARD 1 / 2023

سال میں کتنی مرتبہ خون کا عطیہ دیا جاسکتا ہے؟

ہر تین مہینے بعد خون کا عطیہ دیا جاسکتا ہے۔ ایک صحت مند مرد سال میں چار بار اور عورت سال میں تین بار خون کا عطیہ دے سکتی ہے۔

خون کا عطیہ دینے کے لئے دن بعد کیا خون بن جاتا ہے؟

یہ تاثر سراسر غلط ہے کہ خون دینے سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔

ہمارے خون کی زندگی 120 دن ہے جس کے بعد خون کے نئے خلیاں وجود میں آجاتی ہیں اور نیا خون بن جاتا ہے۔

تحفہ زندگی!



خون کا عطیہ دینے کے فوائد

خون کا عطیہ دینے سے آپ دل کی بیماری، بلڈ پشر، اور خلیج جیسی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

خون کا عطیہ دینے سے جسم میں آئرن کی مقدار متوازن رہتی ہے۔

خون کی رشتہ بہتر ہوتی ہے، جس سے خون نالیوں میں جمتا نہیں۔

جلد زیادہ عرصے تک جوان اور صحت مند رہتی ہے۔

زندگی کا دورانیہ چار سال تک بڑھ جاتا ہے۔

خون دینے کے عمل کے دوران مختلف ٹیسٹ کروانے سے صحت کی نوعیت کا اندازہ رہتا ہے۔

یہ ایک صدقہ جاریہ ہے۔

CHC / WARD 1 / 2023

خون کا عطیہ دینے کی اہمیت

ہر سال 14 جون کو خون کا عطیہ دینے کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں ہر سال خون کے 15 لاکھ لیٹر کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ خون کا عطیہ کرنے والے افراد کی شرح ایک فیصد سے بھی کم ہے۔ ہمارا ایمان ہے کہ

"جس سے ایک انسان کی جان بچائی گئی اس سے بڑا نیک عمل نہیں ہے" (سورۃ المائدہ: 32)

کون بیماریوں کے حامل افراد کو خون کی ضرورت ہوتی ہے؟

- فیلیپینیا
- خون کا سرطان
- ہتھیلیا
- بھولے بھولے حادثات کے دوران
- سرجری کے دوران
- زندگی کے دوران

CHC / WARD 1 / 2023