راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، راولپنڈی

سیلاب متاثرین کمیونٹی ہیلتھ گائیڈ لائینز

Post Flood Community Health Guidelines

تعاون: ہائرایجوکیشن کمیشن پاکستان

پیش لفظ

حالیہ سال مون سون کی بارشوں کی زیادتی کے باعث ملک کا پیشتر حصہ سیلاب کی زد میں ہے۔ان سیلابی علاقوں میں سیلاب کے بعد ممکنہ بیماریوں کے پھیلنے کے شدید خطرات ہیں۔خوش قسمتی سے ہمارے ایسے سائنسی طور طریقے موجود ہیں جن کو اختیار کر کے ان بیماریوں کے پھیلنے کے خدشات کو بڑی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔معاملات میں درست انسانی رویوں سے یعنی اگر ہم انفرادی یا معاشرتی طور پر درست قدم اٹھائیں تو بہت سے صحت کے مسائل سے بچاؤ ممکن ہے۔رویوں میں بہتری یا تبدیلی کی بنیاد درست معلومات سے آگاہی ہے۔

اس کتابچہ کی بنیاد میں یہی نقطہ نظر مزمر ہے۔شروع میں بتایا گیا ہے کے سیلاب انسانی صحت کو متاثر کرنے کے عوامل کا باعث کیسے بنتے ہیں تا کہ پڑھنے یا سننے والے کے شعور میں اضافہ ہو اور بچاؤ کے اقدامات پر موثر طور پر عمل پیرا ہو۔بیماریوں سے بچاؤ کے اقدامات کا علم مستند سائنسی ذرائع سے ہے لیکن اس کو ہمارے معاشر کے عام دیہاتی علاقوں میں رہنے والے، اور کم پڑھے لکھے انسان کی سوجھ بوجھ کے مطابق پیش کیا گیا ہے۔اور ہمارے ہاں پیش آنے والی عام بیماریوں سے بچنے کے طریقے اور صحت سے متعلق عمومی، عمومی بیماریوں مسائل اور ان سے نمٹنے کے اقدامات کا سادہ زبان میں بیان کیا گیا ہے۔بات سمجھانے کیلئے کچھ اشکال بھی استعمال کی گئی ہیں۔

یہ کتابچہ اس امید کے ساتھ لکھا گیا ہے اس پڑھنے والے اور سننے والے نا صرف اس پر خود عمل پیرا ہونگے بلکہ یہ معلومات دوسروں تک بھی پہنچائیں گے۔ان معلومات کا بنیادی مقصد سیلاب سے متاثرہ افراد کو بعد میں ممکنہ طور پر پھوٹ پڑھنے والے وبائی امراض جیسے ہیضہ، گیسٹرو، ٹائیفائیڈ بخار، متعدی یرقان، جلد کی بیماریوں، ملیریا، ڈینگی اور کھانسی وغیرہ سے بچانا ہے۔بعد از سیلاب بھی عام افراد کو صحت کے بارے میں شعور میں بہتری لا کر معاشرے کی صحت میں بہتری لانا ہے۔راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی کی فیکلٹی اور مدبرانہ قیادت بجا طور اس اقدام کی وجہ تسمیہ ہیں۔

پروفیسر محمد عمر

وائس چانسر و چیف الائیڈ ہاسپٹلز

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

پروفیسر سید ارشد صابر

سینٹر فار ہیلتھ کمیونیکیشن شعبہ کمیونٹی میڈیسن و پبلک ہیلتھ

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی راولپنڈی

سیلاب سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل کے اسباب اور اُن سے بچاؤ کے طریقے

۱۔ آلودہ سیلابی پانی، صاف پانی کے نظام، ذخائر جیسے کنویں، موٹر اور ہاتھ سے چلنے والے پانی کے پمپ اور نلکے وغیرہ کو آلودہ اور جراثیم زدہ کر دیتا ہے۔ اور ایسے پانی کے استعمال سے بہت سی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

۲۔ گندے پانی کی نکاسی کا نظام متاثر ہونے سے ماحول میں مکھی، مچھر اور دیگر حشرات الارض کی افزدگی اور اُن سے متعلقہ بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

۳۔ پانی کی کمی، نہانے دھونے اور دیگر جسمانی صفائی میں کمی کا باعث بنتی ہے جس سے جلد کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

۴۔ آلودہ پانی کا استعمال آنکھوں، کانوں اور گلے کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے اور ایسا پانی پینے اور کھانا بنانے میں استعمال کرنے سے ہیضہ، پیچش، ٹائیفائیڈ اور متعدی یرقان کے پھیلنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

جسمانی صفائی (Personal Hygiene) قائم رکھنے کے طریقے

ا۔ کھانے سے پہلے اور رفع حاجت کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

۲۔ رفع حاجت کے لئے مناسب لاٹرین (Sanitary Latrin) استعمال کریں۔

۳۔ کھیتوں میں رفع حاجت کی صورت میں فضلہ کو مٹی سے ڈھانپیں۔

کھانے پینے کے معاملات میں احتیاطیں

ا۔ تمام خوراک جو سیلابی پانی سے متاثرہ، ذائقہ یا رنگت تبدیل ہو، بوآتی ہو ضائع کر دیں۔

۲۔ خوراک کو اچھی طرح پکا/یا اُبال کر استعمال کریں۔

۳۔ کچی خوراک اور پکی ہوئی غذا کو علیحدہ علیحدہ رکھیں۔

۴۔ کچی سبزیوں سلاد وغیرہ کے استعمال سے اجتناب کریں۔

۵۔ تیار شدہ خوراک کو ڈھانپ کر رکھیں۔

۶۔ کھانا تازہ بنا کر استعمال کریں۔

آلودہ یا گدلہ پانی کو پینے یا قابل استعمال بنانے کے طریقے

ا۔ پانی گدلہ ہونے کی صورت میں پہلے کسی صاف کپڑے سے چھان لیں۔ مزید بہتر چھان شدہ پانی کو مزید صفائی کے لیے پھٹکڑی لگانے کے بعد استعمال کرنا بہتر ہے۔

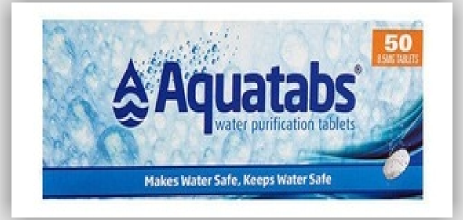
۲۔ پانی اُبال کر استعمال کریں۔ پانی کا کم از کم ایک منٹ تک کھُولتے رہنا ضروری ہے۔ اس کے بعد تیس منٹ ٹھنڈا ہونے دیں پھر استعمال کریں۔

۳۔کپڑے دھونے والے لیکویڈ بلیچ
(Liquid Bleach)
کے چار قطرے ایک لیٹر پانی کو جراثیم سے
پاک کرنے کے لئے کافی ہوتے ہیں۔

یا

۴۔لیکویڈ پیوڈین (Povidine Lotion) کے
دس قطرے ایک لیٹر پانی میں حل کر کے تقریباً تیس
منٹ کے بعد پانی پیا جا سکتا ہے۔

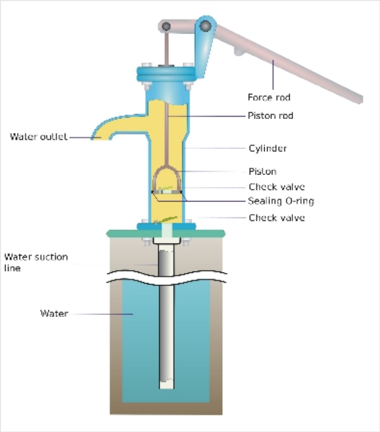
یا



۵۔کلورین کی پانی صاف کرنے والی گولیاں
(Aquatab) پیک پر درج ہدایات کے مطابق
اس مقصد کے لئے استعمال کی جا سکتی ہیں۔عموماً ایک گولی
دس لیٹر پانی کو صاف کرنے کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

۶۔ٹیوب ویل کا پانی گدلہ ہونے کی صورت میں، پینے اور کھانا بنانے کے لئے استعمال نہ کرے
اور متعلقہ محکمے کو شکایت کریں۔

سیلاب سے متاثرہ موٹر سے چلنے والے پانی کے پمپ و ہینڈ پمپ کی صفائی کا طریقہ



ایک کپ لیکوئیڈ بلیچ ، پانچ گیلن پانی میں ملا کر اس محلول کو ایک پائپ کے ذریعے زمین میں پانی کی سطح تک جانے والے کنویں کے پائپ میں پہنچائیں، اس پائپ کا دوسرا سرا اُسی پمپ کی پانی کی ٹوٹی سے جوڑ دیں۔ پمپ کو چلا دیں، بلیچ ملا پانی کنویں اور پائپ میں گردش ہونے دیں۔تقریباً ایک گھنٹے کے لیے پانی گردش ہونے دیں۔اس کے بعد 24 گھنٹوں کے لیے پانی استعمال نہ کریں اور بعد میں جوڑا ہوا پائپ ہٹا دیں پمپ چلا کر پانی ضائع ہونے دیں، جب بلیچ کی بُو ختم ہو جائے پانی استعمال کر سکتے ہیں۔

سیلاب زدہ سے متاثرہ گھر کی صفائی کا طریقہ

ایک بڑے برتن میں کپڑے دھونے والی لیکوئیڈ بلیچ (Liquid Bleech) ایک کپ پانچ گیلن پانی کا محلول بنائیں۔صفائی کا کپڑا پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔اس کے ساتھ گھر کا فرش اور دیواریں اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں، ایسا بار بار کریں اور خشک ہونے دیں۔یہ ہی بلیچ ملا پانی آلودہ کپڑے ،گھر کی دریاں چادریں وغیرہ اور کچن و دیگر برتن کی صفائی کے لیے استعمال کریں۔

حفاظتی ٹیکوں سے متعلق ہدایات

۱۔بچوں اور خواتین معمول کے حفاظتی ٹیکا جات کے کورسسز لازماً مکمل کروائیں۔

۲۔خصوصاً حاملہ خواتین کے لئے ہیپٹا ئیٹس ای (Hepatitis E) کی ویکسنیشن کروانا بہتر ہے۔

۳۔دیگر حفاظتی ٹیکہ جات (Vaccination) کے بارے میں محکمہ صحت کی ہدایات پر عمل کریں

دیگر ممکنہ بیماریوں سے بچنے کے طور طریقے

۱۔ملیریا سے بچاؤ کے لئے ریسوچین (Resochin) (250mg) کے نام سے دستیاب دو گولیاں ہفتے میں ایک مرتبہ لیں۔

۲۔مچھر بگا ؤ لوشن (Mospel) کا استعمال کریں۔

۳۔مچھر دانی کا استعمال کریں۔

۴۔پوری آستین والے کپڑے پہنیں۔

۵۔گھروں کے ارد گرد گندگی کے ڈھیر نہ ہونے دیں اور ٹھہرے پانی کی نکاسی کا بندوبس کریں۔

۶۔گھروں کے اندر خصوصاً کچن میں چوہوں وغیرہ کے سوراخ بند کر دیں

۷۔گھروں میں نمکول/ORS کے ساشے کا بندوبست رکھیں۔اُلٹی دست کی صورت میں فوری استعمال شروع کر سکتے ہیں۔

۸۔سپروفلاکساسین (Ciprofloxacin 500mg) ہفتہ میں ایک دفعہ لینے سے بہت سی بیماریوں خصوصاً گیسٹر و سے بچاؤ ممکن ہے۔یہ ہدایت صرف بڑے افراد کے لیے ہے۔

۹۔چھوٹے بچوں کو مستند ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق وٹامن اے کے قطرے پلائیں۔

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کی تدابیر

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں مثلاً ہیپاٹائٹس اے(HEPATITIS-A) ہیپاٹائٹس(HEPATITIS-E) ہیضہ(CHOLERA) پیچش (DYSENTERY) اسہال (DIARRHOEA) میعادی بخار (TYPHOID) سے بچاؤ کیلئے پانی اُبال کر پئیں یا کلورین سے پانی صاف کریں۔

اُبال کر پانی صاف کرنے کا طریقہ

عام پانی کو 10 سے 15 منٹ کے لئے 100 ڈگری سینٹی گریڈ (100C) پر اُبال کر ٹھنڈا کرلیں اور استعمال کریں۔ اُبلا ہوا پانی جراثیم سے پاک ہوجاتا ہے۔

کلورین سے پانی صاف کرنے کا طریقہ

100 گرام بلیچنگ پاؤڈر (BLEACHING POWDER) لے کر ایک لیٹر (ONE LITRE) پانی میں ملا کر محلول تیار کر لیں اور اسے صاف برتن میں ڈال لیں کلورین واٹر تیار ہے۔

اب اس محلول میں سے آدھا چائے کا چمچہ (2ml)15-10 لیٹر پانی جسے صاف کرنا ہے۔ میں ڈالیں اور آدھ گھنٹے (30 منٹ) کیلئے چھوڑ دیں پانی پینے اور کھانا بنانے کے لئے تیار ہے۔

نوٹ: ایک دفعہ تیار کیا گیا محلول 30 دن تک کارآمد ہے ایک دفعہ صاف کیا گیا پانی 24 گھنٹے کے اندر استعمال کریں۔

☆ پانی صاف کرنے کیلئے کلورین کی گولیاں بھی استعمال ہوسکتی ہیں۔ پانی صاف کرنے کا یہ طریقہ پانی کے ٹینک (WATER TANK) اور کنوؤں (WELLS) کے لئے بھی استعمال ہوسکتا ہے۔

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

شعبہ برائے آگاہی صحت

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی کیمپس، ٹیپ روڈ راولپنڈی فون: 051-9290360-9290358

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Ready RMU - Preventive Kit (حفاظتی کٹ)

ملیریا (Malaria) اور گیسٹرو (Gastro) سے بچاؤ

کٹ میں موجود ادویات۔

Tab. Resochin 250mg ریسوچن

Tab. Ciprofloxacin 250mg سپرو

Tab. Multivitamin ملٹی وٹامن

Tab. Panadol پیناڈول

دوائی کے استعمال کا طریقہ

- ملیریا سے بچاؤ کے لیے ہر ہفتے Resochin 250mg (ریسوچن) کی دو گولیاں استعمال کریں۔
- گیسٹرو سے بچاؤ کے لیے ہر ہفتے ایک گولی Tab. Ciprofloxacin 250mg (سپرو) استعمال کریں
- خون اور وٹامن کی کمی کو روکنے کے لیے ہر روز وٹامن کی ایک گولی استعمال کریں
- بخار کی صورت میں ایک یا دو گولیاں Panadol (پیناڈول) استعمال کریں حسب ضرورت۔

سینٹر فار ہیلتھ کمیونیکیشن. شعبہ کمیونٹی میڈیسن و پبلک ہیلتھ

معلومات کے لیے رابطہ نمبر۔ 0334-5275327، 0321-5599101

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Ready RMU - Hygiene Kit (حفظانِ صحت)

کٹ میں موجود اشیاء۔

Chlorine Tablet.	کلورین ٹیبلٹ
Soap Bar	صابن
Liquid Bleech	لیکوئیڈ بلیچ

استعمال کا طریقہ

- کلورین کی ایک گولی 10 لیٹر آلودہ پانی میں
- ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں
- ایک لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچ مائع بلیچ (Liquid Bleech)

سینٹر فار ہیلتھ کمیونیکیشن۔ شعبہ کمیونٹی میڈیسن و پبلک ہیلتھ

معلومات کے لیے رابطہ نمبر۔ 0334-5275327، 0321-5599101

آگاہی مہم برائے موسم برسات

احتیاطی/حفاظتی تدابیر

- موسمی حالات سے مسلسل باخبر رہیں۔
- بلاضرورت گھر سے نکلنے سے گریز کریں۔
- موسم برسات کے دوران دریاؤں، ندی نالوں کو پار کرنے اور ان میں نہانے سے گریز کریں۔
- تیز آندھی و طوفان کی صورت میں درختوں، بوسیدہ دیواروں اور پلوں سے دور رہیں۔
- سیلابی خطرے سے دوچار علاقوں کے رہائشی تہہ خانوں میں رہائش سے گریز کریں۔
- اچانک گھر چھوڑنے کی صورت میں اہم کاغذات و دیگر قیمتی اشیاء ایک بیگ میں محفوظ کر لیں۔
- نالوں، سیوریج سسٹم میں کوڑا کرکٹ نہ پھینکیں۔
- کچی دیواروں، چھتوں کی مرمت اور نکاسی آب یقینی بنائیں۔
- گیلے لباس و جسم کے ساتھ برقی آلات کو ہرگز نہ چھوئیں۔
- بنیادی اشیاء ضروریہ و خشک راشن مناسب مقدار میں ذخیرہ کر لیں۔
- وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے بروقت حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- ممکنہ حادثے کے پیش نظر متعلقہ انتظامیہ یا ایمرجنسی سروس کو فوراً اطلاع دیں۔
- قانون نافذ کرنے والے اداروں اور مقامی انتظامیہ سے تعاون کریں۔

موسم برسات کے ممکنہ خطرات

- سیلابی ریلے کے باعث رابطہ پلوں اور شاہراہوں کا زیر آب آنا
- پہاڑی و شہری علاقوں میں سیلاب کا خطرہ
- نشیبی علاقوں میں پانی کا بھر جانا
- ندی نالوں میں طغیانی، لینڈ سلائیڈنگ کا خدشہ
- بجلی کے کھمبوں اور تاروں کا ٹوٹنا

حکومتِ پاکستان
نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی

NDMA UAN: 051-111-157-157 PHONE: 051-9030727-29	**PDMA Punjab** PHONE: 042-99204408-1129	**PDMA Sindh** PHONE: 021-35381810 021-99332742	**PDMA KPK** PHONE: 091-9219635-6 HELPLINE: 1700
Islamabad/ICT PHONE: 051-9108000	**PDMA Balochistan** PHONE: 081-111-400-400 081-924113322	**SDMA AJ&K** PHONE: 05822-921643	**GBDMA GB** PHONE: 05811-920874-5

ہائر ایجوکیشن کمیشن پاکستان

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، راولپنڈی