



# **RMU Health Hub**

## **Vision 2025**

### **Transforming Communities with Health Education and Prevention**

## **Word By Vice Chancellor**



**Prof. Dr. Muhammad Umar (Sitara-e-Imtiaz)**

**Vice Chancellor, RMU & Allied hospitals**

The RMU Health Hub Vision 2025 is a transformative initiative by Rawalpindi Medical University (RMU) aimed at improving community health through education, prevention, and proactive healthcare interventions. This initiative embodies RMU's commitment to advancing public health and ensuring a healthier future for all.

At RMU, we recognize that healthcare extends beyond hospital walls. True transformation begins when we empower individuals and communities with knowledge, preventive strategies, and access to quality health services. Through RMU Health Hub Vision 2025, we are committed to bridging the gap between academia and public health by fostering awareness, promoting early disease prevention, and ensuring that no one is left behind in the pursuit of a healthier society.

This initiative aligns with both national and global health priorities, striving to develop a sustainable model for health promotion that integrates community engagement, medical expertise, and innovative research. RMU Health Hub will serve as a center of excellence, equipping healthcare professionals, students, and the community with the tools needed to create long-lasting health improvements. Through RMU Health Hub Vision 2025, RMU aims to lead by example, setting new benchmarks in community health, reinforcing the importance of prevention, and ensuring that every individual has the opportunity to live a healthier, more informed life.

## Team



**Dr Khola Noreen**  
**Associate Professor Community**  
**Medicine, RMU**



**Dr Mehwish Riaz**  
**Assistant Professor Community**  
**Medicine, RMU**



**Dr Asif Maqsood Butt**  
**Senior Demonstrator, Community**  
**Medicine, RMU**

## **Preamble**

The RMU Health Hub Vision 2025 is a forward-thinking initiative aimed at revolutionizing community health through the power of education and preventive healthcare practices. As a cornerstone of Rawalpindi Medical University's commitment to promoting public health and well-being, this vision seeks to harness academic expertise, innovative research, and collaborative partnerships to empower individuals and communities.

By emphasizing the importance of proactive health measures, the RMU Health Hub aspires to create a healthier, more informed society, reduce the burden of preventable diseases, and foster sustainable health practices at the grassroots level.

With a focus on education, outreach, and community engagement, this vision will serve as a model for transformative healthcare solutions that transcend traditional boundaries, ensuring long-term impact on the health outcomes of our population. Through this initiative, RMU aims to set new standards in health education, prevention, and care, aligning with the global agenda for health equity and social responsibility.

## Aim:

The RMU Health Hub Vision 2025 aims to transform community health by integrating education, prevention, and evidence-based healthcare interventions. This initiative seeks to empower individuals, healthcare professionals, and communities with the knowledge and resources necessary to prevent diseases, promote well-being, and enhance the quality of life. Through academic excellence, research-driven solutions, and community engagement, RMU Health Hub aspires to establish a sustainable model of health promotion that aligns with national and global public health priorities

## Program Goals



- **Strengthen Health Education & Awareness**

- Develop and implement community-focused health education programs to promote disease prevention and healthy lifestyles.
- Enhance public awareness of major health concerns, including non-communicable diseases, maternal and child health, and infectious disease prevention.

- **Promote Preventive Healthcare Practices**

- Encourage routine screenings, vaccinations, and early detection strategies to reduce the burden of preventable diseases.
- Foster a culture of proactive health-seeking behavior within communities.

- **Enhance Community Engagement & Participation**

- Build partnerships with local, national, and international organizations to expand outreach and impact.
- Mobilize students, faculty, and healthcare professionals to actively participate in community health initiatives.

- **Integrate Innovation & Research**

- Facilitate research in public health, epidemiology, and healthcare quality improvement to drive evidence-based interventions.
- Leverage technology and digital platforms for health promotion and disease prevention.

- **Develop a Sustainable Public Health Model**

- Establish a framework for long-term health improvement through policy advocacy and system-wide capacity building.
- Align with global health objectives, including the **United Nations Sustainable Development Goals (SDGs)**, to ensure a lasting impact on population health.

- **Train Future Healthcare Leaders**

- Provide structured learning opportunities for medical students, healthcare professionals, and community health workers.
- Develop leadership and advocacy skills among students to become change agents in public health.

### Objectives

Enhance Health Literacy & Public Awareness	Strengthen Preventive Healthcare Services	Empower Medical Students & Healthcare Professionals
Promote Research & Innovation in Public Health	Expand Community Engagement & Collaborations	Leverage Digital Health & Telemedicine
Advocate for Policy Development & Sustainable Health Programs		

- **Enhance Health Literacy & Public Awareness**

- Develop and disseminate educational materials on disease prevention and healthy lifestyles.
- Conduct public health campaigns, workshops, and interactive sessions to increase awareness of major health issues.
- Promote the adoption of health-promoting behaviors through community engagement.

- **Strengthen Preventive Healthcare Services**

- Establish routine health screening programs for early detection of common diseases.
- Increase access to vaccinations, maternal and child healthcare services, and nutritional support.
- Implement lifestyle modification programs to reduce the risk of non-communicable diseases (NCDs).

- **Empower Medical Students & Healthcare Professionals**

- Integrate community health and preventive medicine into the medical curriculum.
- Provide hands-on training opportunities for students in community outreach programs.
- Develop leadership and advocacy skills among students to become future public health champions.

- **Promote Research & Innovation in Public Health**

- Facilitate evidence-based research on priority health issues affecting communities.
- Encourage student and faculty-led research projects in disease prevention and healthcare quality.
- Develop partnerships with research institutions to drive innovation in community health interventions.

- **Expand Community Engagement & Collaborations**

- Foster partnerships with governmental and non-governmental organizations to enhance outreach efforts.
- Engage communities in participatory health programs and volunteer initiatives.
- Establish public-private collaborations to support sustainable healthcare projects.

- **Leverage Digital Health & Telemedicine**

- Develop an RMU Health Hub online platform for public health education and resources.

- Utilize telemedicine services to provide accessible healthcare solutions in underserved areas.
- Implement mobile health applications and social media campaigns for health promotion.

- **Advocate for Policy Development & Sustainable Health Programs**

- Contribute to policy discussions on preventive healthcare at the institutional and national levels.
- Develop guidelines and recommendations for improving community health services.
- Integrate sustainability principles into health initiatives to ensure long-term impact.

## **Components**

**Health Education and Promotion in OPD clinics**

**Integration of health education and promotion in curriculum**

**Health education and promotion training of doctors under hub and spoke model of RMU**

# **Health Education and Promotion in**

# **OPD clinics**

## **Introduction**

Outpatient Department (OPD) clinics serve as a crucial point of contact between healthcare providers and the community, offering a unique opportunity to integrate **health education and promotion** into routine clinical care. As the first line of interaction for patients seeking medical attention, OPDs provide an ideal platform to raise awareness about **preventive healthcare, disease management, and healthy lifestyle practices**.

Health education in OPD clinics focuses on **informing, empowering, and engaging patients** to adopt health-promoting behaviors, thereby reducing the burden of preventable diseases. Through structured counseling, patient information materials, and interactive discussions, healthcare providers can enhance patient knowledge and encourage **self-care, early detection, and adherence to treatment regimens**.

By incorporating **evidence-based health promotion strategies**, OPD clinics can play a significant role in tackling **non-communicable diseases (NCDs), maternal and child health issues, infectious disease prevention, and mental health awareness**. Additionally, targeted interventions can improve patient outcomes, reduce hospital admissions, and contribute to a **more sustainable healthcare system**.

This initiative aligns with global health priorities, including the **Sustainable Development Goals (SDGs)**, and emphasizes the shift from a **curative to a preventive approach in healthcare**. By integrating health education into OPD settings, hospitals and healthcare institutions can foster **a culture of prevention, patient empowerment, and community well-being**.

From inception of this program approximately 300 patients have been provided health education of variety of topics from doctors of RMU.

## **Objectives**



## **Schedule**



OFFICE OF THE VICE CHANCELLOR  
RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY  
RAWALPINDI.  
Ph.051-9290360, 051-9330060  
Fax No.051-9290519, 051-9330062  
No. T-31 998 /RMU, Dated: 15-02-2025

To,

All the Heads of Concerned Clinical Departments & Focal Persons Of OPD Clinics,  
Rawalpindi Medical University,  
Rawalpindi

Subject: Transforming Communities With Health Education And Promotion

In alignment with our commitment to enhancing patient care and public health awareness, I am pleased to announce the initiation of structured **Health Education and Promotion Activities** in clinics of **Holy Family Hospital**. These activities will serve as an integral part of our efforts to empower patients with essential knowledge regarding disease prevention and healthy living.

You are requested to deliver 1 hour health education session and distribute pamphlets to patients on scheduled topics

Time: 11:00 am -12:00 pm

Venue: Room No. 145 (Medical OPD)

Date & Day	Clinic	Topics for health education activity	Faculty
17-2-2025 Monday	Nephrology	Prevention of CKD	Dr Asmara Israr
18-2-2025 Tuesday	Endocrinology & Diabetes	Dietary education for diabetes	Dr Madeeha Nazar/ Dr Faiza
19-2-2025 Wednesday	Dermatology	Scabies	Dr Shawana Sharif
20-2-2025 Thursday	Oncology	Breast cancer awareness	Dr Seemab Abid/ Dr Umer Afzal
21-2-2025 Friday	TB	Prevention of TB	Dr Wajeha
22-2-2025 Saturday	Medicine	Prevention of obesity	Prof Saima Ambreen, Dr Mohsin
24-2-2025 Monday	Neurology	Prevention of stroke	Dr Muhammad Waqas
25-2-2025 Tuesday	Family Medicine	Benefits of breastfeeding	Dr Sadia Azam/ Dr Neelum Ali
26-2-2025 Wednesday	Eye	Prevention of diabetic retinopathy	Prof Fuad Khan Niazi
27-2-2025 Thursday	Hepatitis	Prevention of Hepatitis B and C	Dr Misbah Noreen Dr Gul
28-2-2025 Friday	Dengue	Prevention of Dengue Fever	Dr Mujeeb Khan

Vice Chancellor  
Rawalpindi Medical University  
Rawalpindi  


To.

All the Heads of Concerned Clinical Departments And Focal Persons Of OPD Clinics,  
Rawalpindi Medical University,  
Rawalpindi

**Subject: Transforming Communities With Health Education And Promotion**

You are requested to deliver 1-hour health education session and distribute pamphlets to patients on  
scheduled topics

Time: 11:00-12:00

Venue: Room 145(Medical OPD)

Date & Day	Clinic	Topics for health education activity	Faculty
3-3-2025 Monday	Neonatal screening & hearing loss	Neonatal screening & hearing loss	Dr Asher
4-3-2025 Tuesday	Endocrinology & Diabetes	Healthy fasting for diabetic patients	Dr Faiza
5-3-2025 Wednesday	Gastroenterology	Prevention and control of Fatty liver	Dr Anam Shakeel
6-3-2025 Thursday	Plastic Surgery	Burns first aid awareness	Dr Tayyab
7-3-2025 Friday	Dental	Oral hygiene	Dr Samina
8-3-2025 Saturday	General Surgery	Peripheral arterial diseases	Dr Sarwat
10-3-2025 Monday	Medicine	Healthy fasting for hypertensive patients	Prof Khurram
11-3-2025 Tuesday	Rheumatology	Rheumatoid arthritis	Dr Shumaila
12-3-2025 Wednesday	Paeds Surgery	Prevention of congenital birth defect	Dr Gondal
13-3-2025 Thursday	Family Medicine	Healthy fasting during Ramadan	Dr Neelum
14-3-2025 Friday	Neurosurgery	Prevention of Backache	Dr Subhan Gondal, Dr Remaisa, Dr Fazal
15-3-2025 Saturday	Orthopedics	Prevention of Arthritis	Dr Rehman Rasool

**Copy for information to:**

1. All concerned
2. MS, Holy Family Hospital
3. VC office

Vice Chancellor  
Rawalpindi Medical University

**Session on Prevention of Chronic Kidney Disease (CKD)**  
**Conducted by: Dr. Usama (Nephrology Department)**  
**Organizer: Dr Mehwish Riaz, Dr Asif Maqsood Community Medicine**  
**Date: 17-2-2025**

## **1. Introduction**

The **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative aims to enhance public awareness and empower individuals with preventive health knowledge. In this context, a dedicated session on the **Prevention of Chronic Kidney Disease (CKD)** was conducted by **Dr. Usama from the Nephrology Department at Holy Family Hospital**. This session aimed to educate patients, caregivers on risk factors, lifestyle modifications, and early detection strategies for CKD.

## **2. Objectives of the Session**

- To increase awareness about **risk factors** contributing to CKD (e.g., diabetes, hypertension, obesity).
- To educate participants on **preventive measures** such as dietary modifications, fluid intake, and regular screenings.
- To emphasize the importance of **early detection** and timely medical intervention.
- To promote **patient empowerment** by providing self-management strategies for kidney health.

## **3. Key Highlights of the Session**

- **Presentation by Dr. Usama:** Delivered an informative talk on CKD, covering causes, symptoms, and stages of kidney disease.
- **Interactive Discussion:** Engaged participants in Q&A sessions to address myths and misconceptions about kidney health.
- **Educational Materials:** Brochures on CKD prevention were distributed.



**Session on Dietary education for the prevention of Diabetes**  
**Conducted by: Dr. Madiha (MU 2)**  
**Organizer: Dr Mehwish Riaz, Dr Asif Maqsood Community Medicine**  
**Date: 18-2-2025**

## **1. Introduction**

The **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative aims to enhance public awareness and empower individuals with preventive health knowledge. In this context, a dedicated session on **Dietary education for the prevention of Diabetes** was conducted by **Dr. Madiha from Medical Unit 2 at Holy Family Hospital**. This session aimed to educate patients, and caregivers on risk factors, and lifestyle modifications for the prevention of diabetes

## **2. Objectives:**

1. Explaining the impact of diet on blood glucose levels.
2. Demonstrating portion control and meal planning strategies.
3. Identifying foods to include and avoid for better glycemic control.
4. Encouraging adherence to healthy eating habits and lifestyle modifications.
5. Addressing misconceptions about diabetic diets.

## **Event Highlights:**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of diabetes, its complications, and the significance of diet in glycemic control.
- **Nutritional Guidelines:** Discussion on the glycemic index, carbohydrate counting, and balanced meal planning.

## **Key Takeaways:**

- Importance of consuming high-fiber, low-GI foods to stabilize blood sugar levels.
- Role of protein and healthy fats in preventing blood sugar spikes.
- Significance of meal timing and portion control in diabetes management.
- Practical strategies for meal preparation and reading food labels.

## **Conclusion & Recommendations:**

The session was successful in raising awareness about dietary management for diabetes. Future sessions should focus on personalized diet plans, more hands-on demonstrations, and continuous engagement through follow-up programs.



RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY  
Transforming Communities With Health Education And Prevention  
Patient Log

Date: 18.02.25  
 Facilitator & Department: Dr. Madascha Nager / Dr. Riaz.  
 Topic: Dietary Education for Diabetes.

S.no	Patient name	Contact number	Signature
1	Asija		33-221
2	Yameen		Yameen
3	Tahira		
4	Hussan 0300		Hussan
5	Shahzad		Shahzad
6	Noreen		Noreen
7	Rukhama		Rukhama
8	Shafqat		Shafqat
9	Nayakat		Nayakat
10	Zahida		Zahida
11	Dilafroz		Dilafroz
12	Rosie		Rosie
13	Zar peri		Zar peri
14	maruf		maruf
15	Shaukat		Shaukat
16	Dildar		Dildar
17	Pervez		Pervez
18	Yasir		Yasir
19.	Waseem		Waseem

# رمضان

میں عام کھانوں میں کیلوریزے متعلق ذیاتیس کے  
مریضوں کے لیے رہنمائی کا چارٹ

کیلو ریز	حصہ	کھانا
90-100	ایک	پھول مٹھے ٹنگی
140	ایک	پور کری دلی
160	ایک کپ	دودھ سس دلیا
150	ایک کپ	دی
120	ایک کپ	دودھ کر پختاں دلیا
220	ایک کپ	کمبو ہوی دلی
230	ایک کپ	بڑی کی سبزی
450	ایک پیٹ	پانیزی
270	تین پر قلی	فون کری سان
30	ایک پیٹا	240 گرام (جنہیں ڈسٹک کے
280	ایک پیٹا 300 گرام	چاٹ
08	ایک کپ	پانیزے
200	ایک در میانہ	پانیزے
270	ایک در میانہ	آؤ سوس
180-200	ایک در میانہ	مچنے
270	ایک کپ	وٹی سسے
	سر	فون مات

# رمضان

میں کھانے کا پلان

1800 KCAL

میں کھانے کا پلان

1800 KCAL

## اطفال

- دو پھول مٹھے
- کم پختاں دلیا ایک کیس
- دی بڑے آڑھا کپ
- پنچا میٹا ایک کپ
- دو پھول پور کر دلی
- چکن ہالہ / جیوی ایک کپ
- تین پکڑے (پنچا میٹا فرنی بھستے)

## مری

- پانیزے ایک
- دو پھول ایک ایک
- کم پختاں دلیا ایک کیس
- دی بڑے آڑھا کپ
- پنچا میٹا ایک کپ
- دو پھول پور کر دلی
- چکن ہالہ / جیوی ایک کپ
- تین پکڑے (پنچا میٹا فرنی بھستے)

## ترویج کے بعد کھانا

فون مات ایک کپ

رمضان میں مشروبات / پانی کا استعمال

انجی ہیڈریٹ ریکیں روزانہ آٹھ سے دس گاہ پانی بھر اور افتاب میں بھرے

# دورانِ رمضان

## صحت کے مکملہ حالات

### اور علاج

#### پرہنی یتیکی طب



- ٹیکلیں کی تھانہ کو کم کرے۔
- ٹیکا تو فی بند کرنا میں فائدہ ملے تو کھانے اور حنفے میں
- ڈنے چینی ہے سرفیکر سنا

#### گھر بیوی علاج



- لوبک اور ہلکی ہالی ہوئی کھائیں
- دریچی کی چائے دن میں 10 سے تین 15

#### جین



- چوچی میں ایک ٹکڑا پورا کرے۔
- دودھ اور گھنی کیلیں بھائیں
- وہ سس جس ایک ہال کی ہو جیل میں مدد کر رہا ہے
- ایسی ٹیکیں کہ ایک ہال کی ہو جیل میں مدد کر رہا ہے

#### ذوق تھا



- لوبک اور پانی کی کمی
- لوبک کے دوں دوں اگر اپنے دل میں مدد کرے۔
- لوبک اور ہلکے کھانے۔ تی ہلکی ٹیکے پر پیور کر کر
- وہ سس جس ایک ہال کی ہو جیل میں مدد کر رہا ہے
- لوبک اور پانی کی کمی کر رہا ہے
- لوبک اسی کی کمی کر رہا ہے

# درج فیل خوراک

اور ہجھوکی کو خون میں شوگر کی مقدار  
کو کنڑوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے



پانیزے کی کھانی، جن، دلی، پانیزے کی کھانی،  
پانیزے اور ہلکی ہالی، گھنی، کالیل اسی اور جنے، دلی، پانیزے۔



10 بچوں کے کھانے میں کھانے کے ڈال جدے  
سماں درج میں سا کیا ہے۔ بچوں اسیں کھائیں۔



چیلے تیل اور گھنی کا درج میں  
چیلے کی اس کھانے کا استعمال اسیں اور اس کا کھانے کی کھانے  
کیسے کہ کر کے ہے۔



چاہرے اگر اس کی کھانے کی کھانے کی کھانے  
کی کھانے کی کھانے کی کھانے کی کھانے کی کھانے

#### رمضان کے دل کی کھانے کی تجویز

- مری دل کے دھنے کے قلب دل سے کریں۔
- عمری میں بیکیں دلی خدا بھیں۔
- الغدیر کے سماں دل کا کھانے کریں۔
- لیکے دل کی کھانے کی کھانے کی کھانے
- لیکے دل کی کھانے کی کھانے کی کھانے کی کھانے

# ذیابیطس کے مریضوں کے لئے رمضان کے روزے کے دوران اہم تجویزیں

ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنے والی نیم کے ساتھ مشاہرات اہم اقدامات میں سے ایک ہے۔ جس میں ذاکر، ذایشین اور نس شامل ہیں۔

مندرجہ ذیل لائٹ ذیابیطس کے مریضوں کو رمضان المبارک کے دوران محفوظ روزے رکھنے میں مدد کریں گے۔ پورے ہمیں میں خون میں گلودکوز کی سطح کو برقرار رکھے گا۔

شعبان کے پہلے نصف میں 2-1 لفظ روزے رکھیں۔ اپنے روز مرہ کے معمول کو بدلتے کے لئے تیار رہیں۔

• سحری اور اظہار کے جزو میں ملی گرین بریز، بران بریز اور سلاڈ شامل کریں۔

• کوئی مقدار میں چکل، سبزیاں اور سلاڈ شامل کریں۔

• ہبھی کھانوں کو کم سے کم کریں جن میں چکنائی زیادہ ہو ہمچوں بکھن، سگن، مارجین، چینی یا گوشت کی چپنی۔

• کھانا پاچھے وقت تحریزی مقدار میں تخلی استعمال کریں جس سے بے کنوا کا تھیں، سورج بکھی کا تھیں۔

غروب آفتاب اور طلوع آفتاب کے درمیان پانی پانی کر کا ہائیز نذر رکھیں۔

ایسے شرودبات سے پرہیز کریں جو کیفیں والے اور ٹیکھے ہوں پہنچوں چائے، کافی، بہت زیادہ سبز چائے۔

کاربوبہائیز ریش حاصل کریں بنیادی طور پر پھلوں، سبزیوں، سارا اتچ، پکھلیاں، اور کم چکنائی والی یا سکم ڈیری مصنوعات۔

چینی کے تبادل کے استعمال سے پرہیز کریں۔

زیادہ چکنائی والی نڈائیں سستی اور وزن میں اضافے کا سبب ہن سکتی ہیں۔

کم تیل والا کھانا وزن کو برقرار رکھنے کے لیے ایک سخت مدد آپشن ہے۔

کھانا پکانے کے طریقے استعمال کرنے کو ترجیح دیں جیسے گرلک، بیلک، سٹینگ وغیرہ۔

سو ڈیم کی مقدار کو روزانہ 2300 ملی گرام ایک چائے کا چیخ سے کم یا اس سے کم تک محدود رکھیں۔

اگر ہائی بلند پرہیز ہو تو 1200 گرام سے 1500 گرام ایک چوچائی دو تھائی چائے کا چیخ۔

**Session on Scabies Awareness and Prevention**  
**Conducted by: Dr Shwana Sharif Dermatology**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**  
**Date: 19-2-2025**

## **1. Introduction**

The **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative focuses on enhancing public awareness and empowering individuals with preventive health knowledge. As part of this effort, a **Scabies Awareness and Prevention** session was conducted by Dr Shwana Sharif dermatology at **Holy Family Hospital**. This session aimed to educate patients on the transmission, prevention, and treatment of scabies, a highly contagious skin condition that significantly impacts community health.

## **2. Objectives**

The session aimed to equip participants with essential knowledge on scabies by:

1. Explaining the **causes, transmission, and symptoms** of scabies.
2. Providing **effective prevention strategies**, including hygiene and environmental measures.
3. Discussing **treatment options** and the importance of early intervention.
4. Addressing **common misconceptions** and stigma associated with scabies.
5. Encouraging community-wide participation in preventive measures to control outbreaks.

## **3. Event Highlights**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of scabies, its **mode of transmission**, and **risk factors** in community settings.
- **Prevention Strategies:** Emphasis on **personal hygiene, household sanitation, and clothing disinfection** to break the chain of transmission.
- **Treatment Guidelines:** Discussion on **topical and oral medications, proper application of scabicidal treatments, and follow-up care**.
- **Myths vs. Facts:** Addressing misconceptions about scabies, such as **the belief that it only affects certain socio-economic groups**.

## **4. Key Takeaways**

- **Early diagnosis and treatment** prevent the spread of scabies within households and communities.
- **Regular washing of clothes, bed linens, and personal items** reduces reinfection risk.
- **Topical medications such as permethrin cream are the first-line treatment**, with oral alternatives available for severe cases.
- **Community education and awareness campaigns** are essential in controlling outbreaks.

- **Addressing stigma** encourages affected individuals to seek timely medical intervention.

## 5. Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness and provided practical solutions** for scabies prevention and management. Moving forward, we recommend:

- **Regular awareness campaigns** in high-risk areas, including schools and low-income communities.
- **Training healthcare providers and community volunteers** to conduct screenings and provide treatment guidance.
- **Follow-up sessions** to monitor the impact of awareness efforts and improve patient adherence to treatment protocols.
- **Integration of scabies prevention into routine health check-ups** at OPD clinics.



## RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

Transforming Communities With Health Education And Prevention

## Patient Log

Date: 19-2-25

Facilitator &amp; Department: Dr. Shawana Sharif (Head of Department of Dermatology and Aesthetic Medicine)

Topic: Scabies

1	Anam	Anam
2	Robina	Robina
3	Sobia	Sobia
4	Saima	Saima
5	Rehan	Rehan
6	Tibra	Tibra
7	Asma	Asma
8	Zaheen	Zaheen
9	Hania	Hania
10	Samia ulhaq	Samia ulhaq
11	Rao Mubarak	Rao Mubarak
12	Farid ulhaq	Farid ulhaq
13	Itehaq Rao	Itehaq Rao
14	M Fiz Dilpazeer	M Fiz Dilpazeer
15	Irsa	Irsa
16	Saliha	Saliha
17	Maryam	Maryam

Dr. Shawana Sharif  
 MBBS, FCPS (Derm), DHR, CHPE  
 Assistant Professor  
 Department of Dermatology  
 & Aesthetic Medicine  
 Rawalpindi Medical University

## سکبیس (Scabies) کیا ہے؟

سکبیس (Scabies) ایک جلدی یماری ہے جو سار کو پٹیک سکبیس (Sarcoptes scabies) نامی چھوٹے کیڑے کے انگیش سے ہوتی ہے۔ یہ کیڑا جلد میں داخل ہو کر شدید خارش اور دانے پیدا کرتا ہے۔

## سکبیس (Scabies) کی علامات

- شدید خارش، خاص طور پر دانات کے وقت
- جلد پر سرخ دانے اور دھمکی
- انگلیوں کے درمیان، کلائی، کہنی، بغل، کمر اور کمر کے نچلے حصے میں زیادہ اثر
- پنکوں میں چہرے، ہاتھیوں اور پاؤں پر بھی اثر

## سکبیس (Scabies) کی وجہات

- متاثرہ شخص سے براہ راست جسمانی رابطہ
- متاثرہ شخص کے کپڑے، بستر، تولیہ یا دیگر اشیاء کا استعمال
- زیادہ بھیڑ بھاڑ والے علاقوں میں رہنا

## حفظان صحت کے اقدامات

- روزانہ نہائیں اور صاف ستر الباس پہنیں
- بستر، کپڑے اور تولیہ گرم پانی میں دھو کر دھوپ میں سکھائیں
- متاثرہ فرد کے قریبی افراد کا بھی علاج کریں

Dr. Shawana Sharif  
MBBS, FCPS (Derm), DHR, CHPE  
Assistant Professor  
Department of Dermatology  
& Aesthetic Medicine  
Rawalpindi Medical University

vivo Y18

**Session on Breast Cancer Awareness**  
**Conducted by: Dr. Seemab, Oncology Department, Holy Family**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**  
**Date: 20-2-2025**

## **1. Introduction**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Breast Cancer Awareness** was conducted by **Dr. Seemab** at Holy Family Hospital. This session aimed to educate women, caregivers, and healthcare providers about the importance of early detection, risk factors, and prevention of breast cancer, a leading cause of cancer-related mortality among women.

## **2. Objectives**

The session aimed to:

1. Raise awareness about **breast cancer prevalence, risk factors, and symptoms**.
2. Educate participants on the **importance of early detection** through self-examination and screenings.
3. Promote **breast cancer screening programs** and access to mammography services.
4. Address common **misconceptions** and reduce stigma related to breast cancer.
5. Encourage a **healthy lifestyle** to minimize risk factors, including diet, exercise, and stress management.

## **3. Event Highlights**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of breast cancer, its impact, and the significance of early detection.
- **Self-Examination Techniques:** Live demonstration on how to perform **breast self-examinations (BSE)**.
- **Screening Guidelines:** Discussion on recommended **mammography schedules** for different age groups.
- **Risk Reduction Strategies:** Emphasis on **lifestyle modifications, genetic counseling, and medical interventions**.
- **Patient Testimonials:** Sharing of real-life experiences from breast cancer survivors to inspire and educate attendees.

## **4. Key Takeaways**

- **Early detection increases survival rates**, making regular screening and self-examinations critical.
- **A healthy lifestyle**, including a balanced diet and regular exercise, plays a crucial role in prevention.

- **Family history and genetic predisposition** can influence breast cancer risk, making genetic counseling essential for high-risk individuals.
- **Timely medical consultation** for any breast lump or abnormality is vital for early diagnosis.
- **Public awareness campaigns** and community support can reduce stigma and encourage more women to seek medical advice.

## 5. Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness and encouraged proactive healthcare-seeking behavior** among participants. Moving forward, we recommend:

- **Expansion of breast cancer awareness programs** in universities, workplaces, and rural communities.
- **Collaboration with NGOs and healthcare institutions** to improve screening accessibility.
- **Regular self-examination workshops** and hands-on training for early detection.
- **Integration of breast cancer awareness into routine OPD visits** and public health initiatives.
- **Continuous engagement through digital platforms**, social media campaigns, and survivor support groups.



Rawalpindi Medical University  
Transforming Communities With Health Education And Prevention

Patient Log

Date: 20-2-25

Facilitator & Department: Dr Sarmad Oncology  
Topic: Breast cancer awareness

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

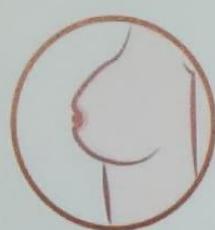
Patient Log

صحت عامہ سے متعلق پروگرام

اجازت نامہ: یہ صحت عامہ اور بیماریوں سے آگاہی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
01	Baima	Attendant		سمیت
02	Sakine	Patient		سکینے
03	Sajid	Patient		سجاد
04	Faemera	Patient		فیمرہ
05	Rameeda	Attendant		رمیدہ
06	Sahida	Attendant		سہیدہ
07	Tahira	Attendant		ٹھیرا
08	Noorjaha	Patient		نور جہا
09	Komal	Attendant		کومال
10	Nimra	Attendant		نیمرا
11	Sanaia	Patient		سانیا
12	Tasleen	Patient		تسلن
13	Urooj	Patient		وروج
14	Sara	Attendant		سارا

# BREAST CANCER SYMPTOM AWARENESS



nipple turning inward



nipple discharge



lump in the underarm area



swelling of part of the breast



swelling of all the breast



skin dimpling



breast or nipple pain



skin irritation

📞 +92 330 1790107

📍 Oncology Clinic OPD room 134 Holy Family Hospital

**Session on Tuberculosis (TB) Awareness**  
**Conducted by: Dr. Wajeeha**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Community Medicine**  
**Date: 21-2-2025**

## **1. Introduction**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Tuberculosis (TB) Awareness** was conducted by **Dr. Wajeeha** at Holy Family Hospital. This session aimed to educate patients, caregivers about TB, its transmission, symptoms, and the importance of early detection and treatment. TB remains a major public health concern in Pakistan, and awareness is crucial for effective control and prevention.

## **2. Objectives**

The session aimed to:

1. Raise awareness about **TB transmission, symptoms, and risk factors**.
2. Educate participants on **the importance of early diagnosis and prompt treatment**.
3. Discuss **the role of Directly Observed Treatment, Short-course (DOTS)** in TB management.
4. Address **myths and misconceptions** surrounding TB.
5. Promote **infection control measures** to reduce TB spread in communities.

## **3. Event Highlights**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of TB, its **global and national burden**, and its impact on public health.
- **Modes of Transmission & Prevention:** Discussion on **airborne transmission**, preventive strategies, and the role of **vaccination (BCG)**.
- **Diagnosis & Treatment:** Emphasis on **early screening, sputum testing, and adherence to anti-TB medications**.
- **Myths vs. Facts:** Addressing common **misconceptions**, such as TB being hereditary or untreatable.
- **Community Engagement:** Encouraging attendees to **spread awareness** and support TB patients in seeking treatment.

## **4. Key Takeaways**

- **Early diagnosis and complete treatment** are essential to curing TB and preventing its spread.
- **BCG vaccination** plays a critical role in protecting against severe forms of TB in children.
- **DOTS strategy ensures adherence to medication**, reducing drug-resistant TB cases.

- **Public awareness and education** are vital in reducing TB-related stigma and encouraging timely medical consultation.
- **Preventive measures**, such as **cough etiquette, good ventilation, and proper nutrition**, help control TB transmission.

## 5. Conclusion & Recommendations

The session successfully **increased awareness and provided practical guidance** on TB prevention and management. Moving forward, we recommend:

- **Regular TB awareness sessions** in schools, workplaces, and healthcare settings.
- **Strengthening screening programs** in high-risk communities.
- **Collaboration with TB control programs** to enhance early detection and treatment access.
- **Encouraging contact tracing** to identify and treat potential TB cases.
- **Utilizing digital platforms and mass media** for ongoing TB awareness campaigns.





## Patient Log

صحت عامہ سے منتعلق پروگرام

اجازت نامہ: بم صحت عامہ اور بیماریوں سے اگلی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
01	Saima	Attendant		سماء
02	Sakine	Patient		سکینے
03	Sajid	Patient		سجاد
04	Faemra	Patient		فیمرا
05	Zameeda	Attendant		زمیدا
06	Sahida	Attendant		سہیدا
07	Tahira	Attendant		تھیرا
08	Noor Jals	Patient		نور جلس
09	Komal	Attendant		کومال
10	Nimra	Attendant		نیمرا
11	Savaria	Patient		سواریا
12	Tasleen	Patient		تسلن
13	Urooj	Patient		وروچ
14	Sara	Attendant		سارا

**Session on Prevention of Obesity**  
**Conducted by: Prof Saima Ambreen, Medical Unit 1**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz Community Medicine**  
**Date: 22-2-2025**

**Introduction:**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Prevention of Obesity** was conducted to raise awareness about obesity, its health risks, and effective preventive measures. Obesity is a growing public health challenge, leading to chronic conditions such as diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases. Educating individuals about maintaining a healthy weight through proper diet and physical activity is crucial in preventing obesity-related complications.

**Objectives:**

The session aimed to:

1. Educate participants on **the causes, risk factors, and health consequences** of obesity.
2. Provide guidance on **balanced nutrition and healthy eating habits**.
3. Highlight the importance of **regular physical activity** and its role in weight management.
4. Address **misconceptions** about diet, exercise, and weight loss strategies.
5. Promote **lifestyle modifications** to prevent obesity and its related diseases.

**Event highlights:**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of obesity trends, its impact on health, and preventive strategies.
- **Nutritional Guidelines:** Discussion on portion control, nutrient-dense food choices, and the dangers of processed foods.
- **Exercise & Physical Activity:** Demonstration of simple exercises for weight management.
- **Behavioral Strategies:** Importance of mindfulness, meal planning, and avoiding emotional eating.
- **Interactive Q&A Session:** Addressing myths about obesity and weight loss.
- **Maintaining a balanced diet** with appropriate portion sizes prevents excessive weight gain.
- **Regular physical activity** (at least 150 minutes per week) is essential for weight control.
- **Avoiding sugary beverages and processed foods** helps reduce calorie intake.
- **Behavioral changes**, such as mindful eating and stress management, support long-term weight maintenance.
- **Community awareness and engagement** are crucial in promoting a healthier lifestyle.

**Key takeaways:**

The session successfully **raised awareness and provided practical strategies** to prevent obesity. Moving forward, we recommend:

- **Conducting regular health screenings** for early detection of obesity-related risks.
- **Promoting school- and workplace-based wellness programs** encouraging active lifestyles.
- **Engaging nutritionists and fitness experts** in future sessions for personalized guidance.
- **Encouraging public health policies** that support healthier food environments.
- **Utilizing digital platforms** to spread awareness about obesity prevention.



RFREGISTER NO. L-3-Daily Register of Out-Patients in the

RFREGISTER NO. L-3-Daily Register of Out-Patients in the

REGISTER NO. L-3-Daily Register of Out-Patients in the



راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی رابطہ برائی آگاہ صحت پروگرام  
Rawalpindi Medical University  
Communication for Health Awareness  
Program

## موٹاپا (Obesity) سے بچاؤ اور چھٹکارا ممکن ہے !!!



ضدروت جانے، مضبوط  
ارادہ اور عمل کی ہے !!!



سینٹ فار بیلٹھ کمیونٹیکیشن پیلک بیلٹھ  
راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، نیو ٹائم گ بلاڈی،

CHC/Ward E/2023



موٹاپا (obesity) صرف جسم کی  
بدنمائی ہے نہیں بلکہ بہت سے  
بیماریوں کی جڑ ہے۔

زندگی بھر پور انداز سے گزارنے کے لئے  
ضروری ہے کہ ہم اپنی صحت کا  
خیال رکھیں۔ وزن کا زیادہ بونا  
خطرناک بیماریوں کا سبب بن سکتا  
ہے۔ اسی لیے وزن کو کنٹرول میں  
رکھنا ضروری ہے۔

وزن گھٹانیں،  
صحت پائیں !!!



موٹاپے سے بچاؤ،  
زندگی صحت مند بناؤ!

CHC/Ward E/2023

## موٹاپے کا علاج

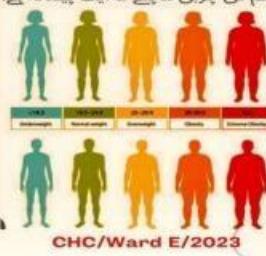
- متوازن غذا کا استعمال
- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- فارمیکو تھراپی
- گیسٹرک بائی پاس
- گیسٹرو بلاستی
- لانبو سکشن
- بیریاترک سرجوں

## موٹاپے کی تشخیص

- ہم اپنی
- جسم میں چربی کی مقدار
- خون کی نیست
- کمر کی پیمائش

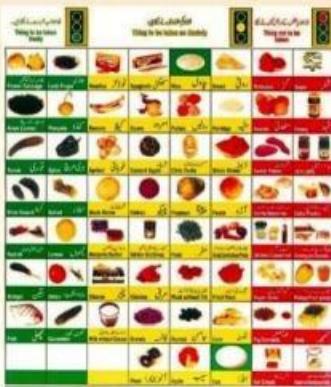
## بادی ماس انڈیکس (BMI)

ہم اپنی آپ کے قد اور وزن کی بنیاد پر  
جسم کی چربی مایبی کا ایک پیمانہ ہے۔



## موٹاپے سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

- چکنائی والے کھانوں سے اجتناب
- تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال
- چینی کی بجائے شکر کا استعمال
- اناج اور دالوں کا استعمال
- شراب نوشی سے اجتناب
- ذینبی تناو سے خود کو محفوظ رکھیں
- کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند پوری کریں
- ڈپریشن جیسی بیماریوں کا علاج کروائیں
- زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں
- غذا کا خیال رکھنے کے لیے سپورٹ گروپ اور ڈائٹیشن سے رجوع کریں



## موٹاپے کی وجوہات

- ضرورت سے زیادہ کھانا
- کابل اور سست
- ورزش کا نہ کرنا
- سکریٹ نوشی
- پانی کا کم استعمال
- تل بوئی اشیاء کا استعمال
- ڈپریشن
- میٹھیں اشیاء کا لے جا استعمال

موٹاپے سے درج ذیل بیماریاں جنم لیتی ہیں:

- موٹاپے سے خون کی نالیوں میں چریں جمع ہو جاتی ہے جو بائی بلڈ پریسٹ کا سبب بنتی ہے۔
- لبلبہ ٹھیک سے کام نہیں کرتا جس کے باعث شوگر بو جاتی ہے۔
- دل کی نالیوں میں کولیسٹرول جمع ہو جاتا ہے جس کی وجہ دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- جسم میں کولیسٹرول زیادہ ہونے کی وجہ سے پئے میں بتهہری بنتی ہے۔
- زیادہ وزن بونے کی وجہ سے جوڑوں میں درد رہتا ہے۔
- جسم کا میٹابولزم متاثر ہوتا ہے جو کینسٹر کا سبب بنتا ہے۔
- موٹاپے سے انسان ذینبی تناو کا شکار رہتا ہے۔

## موٹاپا کیا ہے؟

موٹاپا ایک ایسی حالت ہے جس میں جسم کا وزن معیاری وزن کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس حالت میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو مضر صحت ہے۔

## موٹاپے کے عالمی اعداد و شمار

2020 میں عالمی سطح پر 2.6 ارب لوگ موٹاپے کا شکار ہوئے۔ موٹاپے کی شرح 2023 میں 40 ارب تک بڑھنے کا اندیشہ ہے۔ \* دنیا میں بر پانچ میں سے ایک بچہ موٹاپے کا شکار ہے اور \*بڑوں میں بر پانچ میں سے دو لوگ موٹاپے کا شکار ہیں\*

مردوں میں اس کی شرح (1-34%) عورتوں سے زیادہ ہے (5-27%).

پاکستان میں اسکی شرح 9-43% ہے۔ موٹاپے کے شکار لوگوں میں اموات زیادہ دیکھی جاتی ہیں۔

**Session on Prevention of Stroke**  
**Conducted by: Dr. Saima**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**  
**Date: 24-2-2025**

## **Introduction**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Prevention of Stroke** was conducted to raise awareness about stroke, its risk factors, and preventive strategies. Stroke is a major public health concern and a leading cause of disability and mortality worldwide. Education on early detection, lifestyle modifications, and timely medical intervention is crucial in preventing stroke-related complications.

### **Objectives:**

The session aimed to:

1. Educate participants on **the causes, risk factors, and warning signs** of stroke.
2. Highlight the importance of **controlling hypertension, diabetes, and high cholesterol**.
3. Promote **lifestyle changes**, including healthy eating and regular physical activity, to reduce stroke risk.
4. Emphasize the significance of **quitting smoking and limiting alcohol consumption**.
5. Encourage **recognizing early stroke symptoms** and seeking immediate medical attention.

## **Event highlights**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of stroke types, risk factors, and global and national burden.
- **Risk Factor Management:** Importance of blood pressure control, cholesterol reduction, and diabetes management.
- **Healthy Lifestyle Practices:** Discussion on balanced diets, exercise routines, and stress reduction techniques.
- **Recognizing Stroke Signs (FAST Approach):** Facial drooping, Arm weakness, Speech difficulty, Time to seek help.
- **Interactive Q&A Session:** Addressing common misconceptions and preventive strategies.

## **Key takeaways:**

- **Managing hypertension and diabetes** significantly reduces stroke risk.
- **Adopting a Mediterranean or DASH diet** helps maintain heart and brain health.
- **Regular physical activity** (at least 150 minutes per week) improves cardiovascular function.

- **Quitting smoking and reducing alcohol intake** lowers the chances of stroke occurrence.
- **Immediate medical intervention** upon recognizing stroke symptoms can prevent severe complications.

The session successfully **raised awareness and provided practical prevention strategies** for stroke. Moving forward, we recommend:

**Recommendation:**

- **Organizing community-based screenings** for early detection of stroke risk factors.
- **Promoting workplace and school health initiatives** focusing on stroke prevention.
- **Enhancing public awareness campaigns** about stroke symptoms and emergency response.
- **Collaboration with cardiologists and neurologists** for expert-led future sessions.
- **Utilizing digital platforms** to disseminate educational materials on stroke prevention.





(TIA) فالج کی رونک تھام کلینک - آپ کی رہنمائی برائے فالج اور عارضی دماغی حملہ

#### رباطہ کی معلومات:

فون: 0519290571

فون: 03251510790

آپ کو فالج کی رونک تھام کلینک میں اس لیے بھیجا گیا ہے کیونکہ ممکن ہے کہ آپ کو فالج یا عارضی دماغی حملہ ہو، جسے اکثر "مینی اسٹروک" کہا جاتا ہے۔ یہ ایک پریشان کن وقت ہو سکتا ہے اور آپ کے ذین میں اپنے (TIA) علاج سے متعلق بہت سے سوالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ بینڈ اٹ آپ کے ان سوالات کے جوابات دینے اور آپ کی رہنمائی کرنے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔

### 1. فالج کیا ہے؟

فالج اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے دماغ کے کسی حصے میں خون کا بہاؤ رک جاتا ہے، جس سے دماغی خلیات کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ رکاوٹ یا تو دماغ میں موجود خون کی نالی میں کلٹ یا جامد مادے (پلیک) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، یا پھر دماغ کی خون کی نالی پھٹ جاتی ہے۔ فالج کے اثرات اس بات پر منحصر ہیں کہ دماغ کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے اور کتنا نقصان پہنچا ہے۔

### 2. فالج کی اقسام۔

#### الف. اسکیمک فالج

یہ فالج اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کی کسی خون کی نالی میں کلٹ یا رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ عموماً یہ رکاوٹ اس وقت بنتی ہے جب آرٹری کی اندرونی دیوار پر چربی اور خون کے خلیوں سے پلیک جمع ہو جائے، جو بوقت ضرورت خون کے بہاؤ کو روک دیتی ہے۔ کلٹ یا رکاوٹ دماغ کے اندر یا جسم کے کسی اور حصے میں بنتی ہوئی دماغ تک پہنچ سکتی ہے۔

#### ب. بیموریجک فالج

اس قسم کا فالج تب واقع ہوتا ہے جب دماغ کی کسی خون کی نالی میں پھٹ پھوٹ آجائے، جس سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے اور متاثرہ حصے کو نقصان پہنچتا ہے۔

#### ج. عارضی دماغی حملہ

اور ہلکے اسکیمک فالج TIA اس وقت ہوتا ہے جب چھوٹا کلٹ عارضی طور پر خون کی نالی کو روک لیتا ہے۔

کی علامات عموماً 24 گھنٹوں کے اندر مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں (زیادہ تر ایک گھنٹے TIA ایک تسلسل پر ہیں۔ مستقل میں ہونے والے فالج TIA میں)۔ اگر 24 گھنٹوں کے بعد بھی علامات برقرار رہیں تو اسے فالج سمجھا جائے گا۔ کا انتباہ ہے اور اسے ایک بنگامی طبی حالت سمجھا جاتا ہے؛ فوری طور پر 1122 پر کال کریں۔

### فالج کی علامات کی پہچان 3.

اگر آپ کو یا کسی اور کو درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ علامات نظر آئیں تو فوراً 1122 پر کال کریں

- اچانک چہرے یا جسم کے کسی ایک طرف سن ہونا یا کمزور ہونا
- ہونے میں دشواری یا سمجھنہ آنا
- چلنے میں مشکل یا توازن کا بگڑ جانا
- اچانک شدید سر درد

### کے خطرے کے عوامل TIA فالج اور 4.

کچھ عوامل آپ کے کنٹرول میں ہیں جنہیں بدل کر آپ فالج کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ ذیل میں چند اہم خطرے کے عوامل اور ان کے تدارک کے طریقے درج ہیں

الف. بلند فشار خون (High Blood Pressure)

- **کیا کریں** باقاعدگی سے اپنے خون کا دباؤ چیک کریں؛ ۰
  - اگر آپ کا دباؤ 90/140 سے زیادہ ہے (یا نیابیطس کی صورت میں 130/80 سے زیادہ) تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں؛ ۰
- **چیک کرنے کا وقت** ۰
  - دو لینے سے پہلے؛ ۰
  - کھانے کے دو گھنٹے بعد؛ ۰
  - پیشاب اور پاخانہ خالی کرنے کے بعد؛ ۰
  - کافی پینے یا سکریٹ نوشی کے ایک گھنٹے بعد؛ ۰
  - ورزش کے تیس منٹ بعد؛ ۰
  - پانچ منٹ آرام کے بعد بغیر بات چیت کیے؛ ۰
- **کیسے چیک کریں** ۰
  - آرام دہ اور خلشار سے پاک ماحول میں؛ ۰
  - بیٹھ کر، پیٹھ سپورٹ کے ساتھ، ٹانگیں کراس نہ کریں، اور بازو کو دل کی سطح پر رکھیں۔ ۰

#### ب. تباکو نوشی

- تباکو مصنوعات ترک کریں تاکہ شریانوں میں پلیک کی تعمیر اور کلٹ بنسنے کے امکانات کم ہوں۔
- مدد اور مشاورت کے لیے اپنے صحت کی دیکھ بھال فرابم کنندہ سے رابطہ کریں؛ ۰
- اپنے گھر اور گاڑی کو سکریٹ سے پاک رکھیں۔ ۰

#### ج. زیادہ شراب نوشی

- **کیا کریں** ۰
  - باقاعدگی سے اپنے خون کا دباؤ چیک کریں؛ ۰
  - اگر آپ کا دباؤ 90/140 سے زیادہ ہے (یا نیابیطس کی صورت میں 130/80 سے زیادہ) تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں؛ ۰
- **چیک کرنے کا وقت** ۰
  - دو لینے سے پہلے؛ ۰
  - کھانے کے دو گھنٹے بعد؛ ۰
  - پیشاب اور پاخانہ خالی کرنے کے بعد؛ ۰
  - کافی پینے یا سکریٹ نوشی کے ایک گھنٹے بعد؛ ۰
  - ورزش کے تیس منٹ بعد؛ ۰
  - پانچ منٹ آرام کے بعد بغیر بات چیت کیے؛ ۰
- **کیسے چیک کریں** ۰
  - آرام دہ اور خلشار سے پاک ماحول میں؛ ۰
  - بیٹھ کر، پیٹھ سپورٹ کے ساتھ، ٹانگیں کراس نہ کریں، اور بازو کو دل کی سطح پر رکھیں۔ ۰

#### ب. تباکو نوشی

- تباکو مصنوعات ترک کریں تاکہ شریانوں میں پلیک کی تعمیر اور کلٹ بنسنے کے امکانات کم ہوں۔
- مدد اور مشاورت کے لیے اپنے صحت کی دیکھ بھال فرابم کنندہ سے رابطہ کریں؛ ۰
- اپنے گھر اور گاڑی کو سکریٹ سے پاک رکھیں۔ ۰

#### ج. زیادہ شراب نوشی

- الکھل سے پر بیز کریں، اگر آپ پہلے سے نہیں پتے تو شروع نہ کریں۔

#### د. بلند کولیسٹرول

- کولیسٹرول کی سطح 1.8 سے کم رہے۔ LDL کوشش کریں کہ

#### ہ. ذیابیطس

- اپنے خون میں شکر کی سطح کو معمول پر رکھیں؛
- بر تین ماہ اپنے خون کے ٹیسٹ کروائیں؛
- کو 7% سے کم رکھنے کی کوشش کریں۔ Hemoglobin A1C

#### و. صحت مند غذائی انتخاب

- قدرتی، مکمل اور کم پر اسیسٹڈ غذائیں کھائیں؛
- تازہ سبزیاں، پہل، دالیں، گری دار میوے (بغیر نمک)، مکمل اناج اور صحت مند تبل اسٹعمال کریں؛
- بفے میں چند بار مچھلی اور سفید گوشت کو ترجیح دیں؛
- سرخ گوشت اور پر اسیسٹڈ گوشت سے پر بیز کریں؛
- مناسب دودھ یا متبادل اسٹعمال کریں؛
- پانی پیشیں اور مشروبات جیسے سافت ڈرنکس سے بچیں۔

#### ز. ورزش

- زیادہ تر دنوں میں کم از کم 30 منٹ کی ورزش کریں تاکہ آپ کا خون کا دباؤ اور کولیسٹرول بہتر رہے۔

#### ح. تناؤ

- اپنے تناؤ کے ذرائع کو پہچانیں اور ان کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں؛
- متوازن زندگی گزاریں؛
- دوسروں یا مشیر سے بات کریں۔

#### ط. ایٹریل فیبریلیشن

- یہ دل کی بے قاعدہ دھڑکن ہے جو خون کے کلٹ بتنے کا باعث بن سکتی ہے؛
- دی جا سکتی ہیں، (anticoagulants) اگر آپ کو یہ ہو تو آپ کو خون کے کلٹ بتنے سے بچاؤ والی دوائیں دی گئی بدایات کے مطابق دوا استعمال کریں۔

### ادویات 5.

کے بعد، ادویات آپ کی بازیابی میں مدد دیتی ہیں اور دوبارہ فالج سے بچاؤ کرتی ہیں۔ TIA فالج یا

- ادویات کے فوائد کے ساتھ ممکنہ ضمنی اثرات بھی ہیں سکتے ہیں جو عام طور پر علاج شروع کرنے پا
- خوراک بڑھانے پر ظاہر ہوتے ہیں،
- زیادہ تر ضمنی اثرات وقتوں ہیں اور آپ کے جسم کے عادی ہو جانے کے بعد کم ہو جاتے ہیں؛

## صحت مند خذائی انتخاب 6.

- بر کھائے میں قدرتی، مکمل اور کم پر اسیسٹ غذائیں شامل کریں؛
- زیادہ تر پودوں پر مبنی غذائیں کھائیں، جیسے تازہ سبزیاں (بدون اضافے)؛
- تازہ یا بغیر میٹھے پھل (با پانی میں کنزو رو شدہ بغیر اضافی شکر کے)؛
- دالیں جیسے کہ چنے، لوہیا، مسور یا سویا بنیں؛
- بغیر نمک کے گری دار میوے اور بیج؛
- مکمل اناج جیسے کہ براؤن چاول، جنی یا مکمل اناج کی روٹی؛
- صحت مند نیل جیسے زیتون یا کینولا؛
- بفکے میں چند بار مچھلی کھائیں؛
- سفید گوشت (مثلاً مرغی) کو ترجیح دیں اور سرخ گوشت کو محدود کریں؛
- پر اسیسٹ گوشت سے پربیز کریں؛
- کم چکنائی والی ٹبری مصنوعات شامل کریں؛
- پانی پیئیں اور میٹھے مشروبات سے پربیز کریں۔

### صحت مند پلیٹ کی تقسیم:

- پلیٹ کا آدھا حصہ سبزیوں سے؛
- ایک چوتھائی حصہ مکمل اناج یا نشاستہ دار سبزیاں؛
- باقی ایک چوتھائی حصہ پروٹین جیسے کہ مچھلی، کم چکنائی والی گوشت، انڈے یا دالوں سے؛
- ساتھ میں پانی یا دودھ اور پہل بھی شامل کریں۔

### فائبر:

- فائبر بڑھائے کے لیے مکمل اناج، پھل، سبزیاں، جنی، اوٹ بران، پسلیئم، جو اور دالیں استعمال کریں؛
- فائبر میں اضافہ اپسٹہ آبستہ کریں اور ساتھ ہی پانی کی مقدار بھی بڑھائیں۔

## فالج کے بعد تہکن 7.

فالج کے بعد تہکن ایک عام مسئلہ ہے جو بلکی سے لے کر شدید تک ہو سکتی ہے۔  
مشورے

- اپنے کاموں کو آبستہ کریں اور ضرورت کے مطابق آرام کے وقفے لیں؛ •
- اپنی روٹین کو بہتر بنانے کے لیے منصوبہ بندی کریں؛ •
- جهوٹی سرگرمیوں میں بندیرج اضافہ کریں تاکہ آپ کی جسمانی برداشت بہتر ہو؛ •
- اگر کام پر واپس جانا ہو تو آبستہ آبستہ دن کی تعداد بڑھائیں؛ •
- صحت مند غذائی انتخاب اور معامل کی ورزش تہکن کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ •

---

## ڈپریشن 8.

فالج کے بعد ڈپریشن ایک عام رد عمل ہو سکتا ہے۔

- نفریباً آدھے مرضیوں میں فالج کے بعد کچھ نہ کچھ ڈپریشن ظاہر ہو سکتا ہے؛ •
- دماغ میں ہونے والی تبدیلیاں ڈپریشن کا سبب بن سکتی ہیں؛ •
- علامات میں بھوک اور وزن میں تبدیلی، یادداشت اور توجہ میں کمی، دلچسپی کا ختم ہونا، بے چینی، اداسی گناہ کا احساس، تہائی اور نیند کے مسائل شامل ہو سکتے ہیں؛ •
- علاج میں ادویات اور مشاورت شامل ہوتی ہے؛ •
- اپنے ڈاکٹر یا مشیر سے مسلسل رابطہ رکھیں اور مقامی سیورٹ گروپس یا خدمات کا فائدہ اٹھائیں۔ •

## گرنے سے بچاؤ 11.

فالج کے بعد گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، مگر چند اقدامات اختیار کر کے اس خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے:  
اگر آپ کے گھر یا آس پاس کے ماحول میں درج ذیل عوامل موجود ہوں تو گرنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے

- کمزور توازن •
- حضانتی اور پڑیوں کی کمزوری •
- کمزور بصارت یا سماعت •
- گھر میں غیر محفوظ حالات •

اپنے گھر کو محفوظ بنانے کے لیے تجویز:

باتھ روم:

- ٹب یا شاور میں خیر پہنچنے والی سطحیں لگوائیں؛ •
- ٹوانٹ اور باتھ میں بینڈ بارز نصب کریں؛ •
- اگر ضرورت ہو تو ریزڈ ٹوانٹ سیٹ اور بائٹ سیٹ استعمال کریں؛ •
- پانی یا دیگر مائع فوراً صاف کریں۔ •

بنونگ روم اور بیڈروم:

- غیر ضروری چیزیں اور رکاوٹیں بٹا دیں (مثلاً ڈھیلے تار یا کیبلز)؛ •
- مناسب روشنی کا انتظام کریں اور نائٹ لائٹس لگوائیں؛ •
- بیڈروم اور باتھ روم کے درمیان راستہ صاف رکھیں؛ •
- اگر ممکن ہو تو فون کو وائرلیس رکھیں تاکہ جلدی اٹھنے کی صورت میں حادثہ نہ ہو۔ •

کچن:

- کچن کی اشیاء اور برتن ایسی جگہ رکھیں جہاں آسانی سے پہنچا جا سکے؛ •
- بھاری اشیاء نجی الماریوں میں رکھیں؛ •
- سیٹھیاں استعمال کرتے وقت احتیاط برٹیں۔ •

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

Transforming Communities With Health Education And Prevention

## Patient Log

Date: 24/02/2025

Facilitator & Department: Dr. Saima

## Topic: Prevention of Stroke

1	مُعاذ	032233104681	fa
2	مُعاذ	03180575345+	
3	M. Younas	03469436978	Younas
4	Azib Hussain		
5	Norman Iqbal	03071734591	
6	Ullah	0310 82 81684	Ullah
7	Zeeshan Iqbal	0301-7054816	Zeeshan
8	RAEES AHMED	0315-0527878	Raees
9	Ayushi	0305-6736961	
10	Asma	03155153155	Asma
11	Adeel	03181813626	Adeel

**Session on Breastfeeding Awareness**  
**Conducted by:** Dr. Sadia Azam Khan  
**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine  
**Date:** 25-2-2025

## **Introduction:**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Breastfeeding Awareness** was conducted to educate mothers, caregivers, and healthcare providers on the importance of breastfeeding for infant health and maternal well-being. Breastfeeding is a crucial public health intervention that provides essential nutrients, strengthens immunity, and fosters emotional bonding between mother and child.

## **Objectives:**

The session aimed to:

1. Educate participants on **the benefits of exclusive breastfeeding** for the first six months.
2. Highlight **the importance of early initiation of breastfeeding** within the first hour of birth.
3. Provide guidance on **proper breastfeeding techniques and positioning**.
4. Address **common breastfeeding challenges** and their solutions.
5. Emphasize the **role of breastfeeding in reducing infant morbidity and mortality**

## **Event highlights**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of breastfeeding guidelines by WHO and UNICEF.
- **Nutritional & Health Benefits:** Discussion on how breastfeeding strengthens immunity and prevents infections.
- **Demonstration:** Proper latching and positioning techniques.
- **Common Myths & Facts:** Addressing misconceptions about breastfeeding.
- **Interactive Q&A Session:** Addressing concerns from mothers and healthcare providers.

## **Key take ways**

- **Exclusive breastfeeding** for the first six months supports optimal infant growth and development.
- **Breastfeeding reduces the risk** of infections, allergies, and chronic diseases in infants.
- **Proper breastfeeding techniques** help prevent issues such as nipple pain and low milk supply.

- **Continued breastfeeding along with complementary feeding** is recommended up to two years of age.
- **Support from family and healthcare providers** is essential for successful breastfeeding.

### **Recommendations:**

The session successfully **raised awareness and provided practical guidance** on breastfeeding. Moving forward, we recommend:

- **Establishing breastfeeding support groups** within communities and healthcare facilities.
- **Training healthcare providers** to offer lactation counseling and guidance.
- **Encouraging workplace breastfeeding policies** to support working mothers.
- **Organizing regular awareness campaigns** to promote exclusive breastfeeding.
- **Utilizing media and digital platforms** to disseminate breastfeeding education materials.



**Session on Prevention of Diabetic Retinopathy**  
**Conducted by:** Prof Fuad Niazi, Ophthalmology dept  
**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Community Medicine  
**Date:** 26-2-2025

### **Introduction:**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Prevention of Diabetic Retinopathy** was conducted to educate patients, caregivers, and healthcare providers about the risks, early detection, and prevention of this serious diabetes-related complication. Diabetic retinopathy is a leading cause of vision impairment and blindness, making early screening and lifestyle modifications essential.

### **Objectives:**

The session aimed to:

1. Increase awareness of **diabetic retinopathy and its progression**.
2. Educate participants on **risk factors such as uncontrolled blood sugar levels and hypertension**.
3. Emphasize the importance of **regular eye screenings and early diagnosis**.
4. Provide guidance on **lifestyle modifications and glycemic control** to prevent vision loss.
5. Discuss available **treatment options** and the role of timely interventions.

### **Event highlights:**

- **Introduction & Awareness Session:** Overview of diabetic retinopathy, its stages, and risk factors.
- **Importance of Early Detection:** Emphasizing annual eye exams for diabetic patients.
- **Preventive Strategies:** Discussion on blood sugar management, blood pressure control, and healthy diet.
- **Interactive Q&A Session:** Addressing concerns and clarifying misconceptions.

### **Key take ways**

- **Regular eye check-ups** help detect diabetic retinopathy in its early stages.
- **Strict glycemic control** reduces the risk of retinal damage.
- **Managing blood pressure and cholesterol levels** helps prevent disease progression.
- **Healthy lifestyle choices**, including a balanced diet and physical activity, are essential preventive measures.

- **Advanced treatment options**, such as laser therapy and anti-VEGF injections, can prevent vision loss if detected early.

The session successfully **raised awareness on the importance of diabetic retinopathy prevention and early intervention**. Moving forward, we recommend:

**Recommendation:**

- **Establishing regular eye screening programs** for diabetic patients at healthcare facilities.
- **Promoting patient education** on self-care and blood sugar monitoring.
- **Encouraging interdisciplinary collaboration** among endocrinologists, ophthalmologists, and primary care providers.
- **Utilizing digital health platforms** to remind patients of routine screenings and provide educational resources.

By implementing these measures and **enhancing community participation**, we can reduce the burden of diabetic retinopathy and improve health outcomes for individuals with diabetes



## ڈیا بیٹس سے متعلقہ ناینا پن

### (Diabetes Related Blindness)

ڈیا بیٹس (ڈیا) بہاں پورے نہ کوہتڑ کرتی ہے، وہیں آنکھوں کو بھی تکلی طور پر مجاڑ کر سکتی ہے۔ ڈیا بیٹس کے دو مریضیں جن کی عمر ۲۰ سال سے زیادہ ہے اور وہ اس مرض میں ۵ سال یا اس سے زائد عمر میں سے جتنا ہیں، ان میں آنکھوں کے مسائل اچھی گیاں پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ان پیچیدگیوں میں سب سے اہم اور زیادہ پالی جانے والی آنکھوں کی بیماری Diabetic Retinopathy (DR) ہے۔

### کیا ہے؟ DR

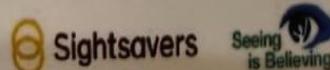
اس بیماری میں مریض کی آنکھوں میں خون کی چھوٹی رگوں اور نسون کو تھان کہتی ہے اور آنکھوں کی نایوں میں خون آنے کی وجہ سے روشنی کا پردہ خراب ہو جاتا



ہے اور بینائی متاثر ہوتی ہے۔

### علائمات:

اس بیماری کے ابتدائی مرحلہ میں مریض کو کوئی علامت محسوس نہیں ہوتی۔ اسی وجہ سے مریض کافی عرصہ اس بیماری سے لا عالم رہتا ہے اور بیماری زور پکڑ لیتی ہے۔ بیماری کے انتہائی درجے پر مریض کو وہنہ لا دکھائی دینے لگتا ہے اور دیکھنے والے مظاہر پر دھمکائی دیتے ہیں، جو بڑھتے بڑھتے آنکھ کی چہاری کوہاں ختم کر دیتے ہیں۔





**بچاؤ اور کنڑول:** اس بیماری کو بروقت تخفیف اور علاج سے روکا جاسکتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لئے

**مدد ہے ذیل پیچوں کا خیال رکھیں:**

۱.....شوگر، بلڈ پریشر اور کولیٹرول کو کنڑول میں رکھیں۔

۲.....اپنے زن کنڑول میں رکھیں۔

۳.....روزانہ دریٹش کریں۔

۴.....اپنی ادویات باقاعدگی سے لیں۔

۵.....تمہاروں کی سے پر بیز کریں۔

**بہت ضروری ہے کہ:**

ٹوکرے مرینے والی میں کم از کم ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا تفصیلی معائنہ ضرور کرائیں۔



**علاج:**

اگر روشنی کے پرے پر ڈیا بیٹس اثر انداز ہو گئی ہے تو اس بیماری کا علاج لیزر رہا۔ مجھکھن یا آپنے کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔ لیکن بہت ضروری ہے کہ علاج کے بعد بھی کم از کم ایک ہار سال میں 2 آنکھ کا تفصیلی معائنہ کرایا جائے تاکہ بیماری کے دوبارہ ہونے کے خطرے کو بروقت دور کیا جائے۔

**بادا رکھیں:**

بروقت تخفیف سے اس بیماری کو نہ صرف روکا جاسکتا ہے بلکہ درست بھی کیا جاسکتا ہے۔

Rawalpindi Medical University  
Transforming Communities With Health Education And Prevention

## Patient Log

Date: 26/07/25

**Facilitator & Department:**

Topic: Awareness session on effects of Diabetes on Eye.

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

## Patient Log

صحت عامہ میں متعلق بروگرام

اجازت نامہ: بم صحت عامہ اور بیماریوں سے اگلیں کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1.	Azmat	Kousar	0320-1152606	G.
2.	Naveen	Azmal	0312-1680118	Naveen
3.	Kawtar	Alzad	03834435648	Kawtar
4.	Rehmat	Ahmed	03185106883	Rehmat
5.	Fauzia	Anir	03165088874	Fauzia
6.	ZatBano	Aslam.	03331222420	ZatBano
7.	Arshad	Rifat	03466264930	Arshad
8.	Sabrina	Farreha	03105066952	Sabrina
9.	Asma	Noor.M.	03107844414	Asma
10.	Arpasa	Infang	03415003501	Arpasa
11.	Wfana	Arreesel	03415003501	Wfana
12.	Shafiq	Ilawat	03424930495	Shafiq
13.	Rehan	Adnan	03354647495	Rehan

## Session on Prevention of Hepatitis B and C

**Conducted by:** Dr. Misbah Noreen

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Date:** 27-2-2025

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Prevention of Hepatitis B and C** was conducted to educate patients, caregivers, and healthcare providers about the risks, modes of transmission, early detection, and preventive measures for these serious viral infections. Hepatitis B and C are major causes of chronic liver disease, cirrhosis, and liver cancer, making prevention and early intervention critical.

### Objectives

The session aimed to increase awareness of Hepatitis B and C, their symptoms, and complications. It focused on educating participants about the modes of transmission, including unsafe injections and blood transfusions, which are major risk factors. Additionally, the importance of the Hepatitis B vaccination as a key preventive measure was highlighted. Participants were also informed about safe hygiene practices, such as the sterilization of medical equipment and maintaining personal hygiene, to reduce transmission risks. Lastly, the session discussed the significance of screening, early detection, and available treatment options for both infections.

### Event Highlights

The event began with an **Introduction & Awareness Session**, providing an overview of Hepatitis B and C, their prevalence, and the long-term impact on health. This was followed by a detailed discussion on the **Modes of Transmission**, explaining how unsafe medical practices, sharing of needles, and unprotected sex contribute to the spread of these infections.

The session also focused on **Preventive Strategies**, emphasizing the importance of Hepatitis B vaccination, ensuring safe blood transfusions, and maintaining proper medical hygiene. The event concluded with an **Interactive Q&A Session**, where participants had the opportunity to raise concerns, seek clarifications, and address common misconceptions about the disease.

### Key Takeaways

One of the main takeaways from the session was that **Hepatitis B is preventable through vaccination**, while Hepatitis C can be treated effectively with antiviral medications. Participants learned that **avoiding shared needles, ensuring safe blood transfusions, and using sterilized medical equipment** significantly reduce transmission risks.

Additionally, the session emphasized that **practicing safe sex and maintaining personal hygiene** are crucial in preventing infection. **Early screening and regular liver function tests** were highlighted as key measures for timely detection and management of these infections. Lastly, the session reinforced the importance of **raising public awareness** to control the spread of Hepatitis B and C.

### Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness on the importance of Hepatitis B and C prevention and early intervention**. Moving forward, the following recommendations were made:

- **Expanding Hepatitis B vaccination programs** to ensure all at-risk individuals are protected.
- **Ensuring strict infection control measures** in healthcare facilities to prevent transmission.
- **Implementing public awareness campaigns** through media and community outreach programs to educate the public on preventive measures.
- **Encouraging routine screening** to facilitate early diagnosis and timely treatment.

By implementing these preventive strategies and **enhancing community participation**, we can work towards reducing the burden of Hepatitis B and C and improving overall public health outcomes





Rawalpindi Medical University  
Transforming Communities With Health Education And Prevention

Patient Log

Date: 27-02-25  
Facilitator & Department: Dr. Mimbati Noween (SP) Gastroenterology  
Topic: Prevention of Ileitis B & C

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

Patient Log

صحت عامہ سے متعلق پروگرام

اجازت نامہ: بم صحت عامہ اور بیماریوں سے اگابی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1	Ancasa	Patient	0312-8975860	
2	Sidra	Patient	0310-5485069	سیدرا
3	Patti Bibi	Patient	-	
4	Majid	Attendant	-	MAJID
5	Bhaima	Patient	-	
6	Naseem	Attendant	0342-977605	
7	Rashid	Patient	0342-9776052	رashid
8	Ashuay	Patient	0306-8431760	Ashuay
9	Ouradun	Attent	-	
10	Naheed	Patient	03025290935	
11	Riaz	Attendant	0302-5290935	Riaz
12	Shauq	Patient	37405-0681773-0	

13 - Rubab - Patient 0301-6528008

14 - Atif Attend. " " Atif

15 - Bakht Bibi Attend. - -

16. Saleem Patient - -

17 - Anjum - Attendant - -

بیپاٹانش بی اور سی کی روک تھا  
بچاؤ کی ندایبر

بیپاٹانش بی کی ویکسین لگوانین (بیپاٹانش سی کی ویکسین دستیاب نہیں ۔

- ✓ خون چڑھوائی سے بیہس اسکریننگ کروانیں
- ✓ برا بار نتی اور جراثیت سے پاک سرخچ کا استعمال کریں
- ✓ حجاء، فیثیت، اور فیٹو ارشٹ کے اوزار بیک کریں
- ✓ غیر محفوظ جنسی تعلقات سے گیریں کریں
- ذاتی حفاظان صحت کا خیال رکھیں اور دوسروں کے ذاتی



احتیاط لایبر  
علج مسکن  
بچاؤ بھرمیں ہر 9 وال افراد بیپاٹانش بی یا سی کے دارس سے متاثر ہے  
مریض اپنی اور بی اپنی کے باعث ان حالتوں کے خون اور جسمانی طور پر کے دریے یہ اکس دوسری میں منتہی ہو رہے ہے



فکر کی مورت میں خود را  
خون دیتے ہوئے دلت کریں کریں  
پاک اکٹ پر اصرار کریں

معانی سے راہبر کریں۔  
خون ہر طریقے سے محفوظ اور تمدنی ہے۔

استعمال شدہ سرخچہ کا بکھر کریں۔  
دوسروں کے استعمال شدہ بکھر کر، مٹل کر  
اور اپنے پوچھ تھیو ہرگز استعمال نہ کریں  
سے پاک آلات کا احتیاط کیجیں اگر۔

بیدنی سرخچہ کا بکھر کریں۔  
پاک اپنے پاک قابلیت ہے۔

پاک اپنے پاک قابلیت ہے۔

پاک اپنے پاک قابلیت ہے۔

DR. MASOOD  
HOMOEOPATHIC  
PHARMACEUTICALS

Masood

masoodpharma

## Session on Dengue Fever Awareness

Conducted by: **Dr. Mujeeb Khan**

Organizer: **Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

Date: **28-2-2025**

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Dengue Fever Awareness** was conducted to educate the public on the causes, symptoms, prevention, and management of dengue fever. Dengue is a mosquito-borne viral infection that poses a significant public health challenge, especially in tropical and subtropical regions. Early recognition and preventive measures play a crucial role in controlling the disease burden.

### Objectives

The session aimed to:

- Increase awareness about **dengue fever, its transmission, symptoms, and complications**.
- Educate participants on **the role of Aedes mosquitoes in dengue transmission** and how to reduce breeding sites.
- Promote **preventive strategies such as mosquito control, personal protection, and environmental cleanliness**.
- Explain **early warning signs of severe dengue** and the importance of seeking timely medical attention.
- Dispel **common myths and misconceptions** regarding dengue prevention and treatment.

### Event Highlights

The session began with an **Introduction & Awareness Segment**, where an overview of dengue fever, its impact on public health, and its seasonal trends were discussed. This was followed by a **detailed explanation of dengue transmission**, emphasizing how the Aedes mosquito breeds in stagnant water and bites during the daytime.

The discussion also covered **Preventive Measures**, focusing on the elimination of mosquito breeding sites, the use of insect repellents, protective clothing, and community-wide fumigation efforts. The event concluded with an **Interactive Q&A Session**, where participants actively engaged in discussions and addressed their concerns regarding dengue prevention and treatment.

### Key Takeaways

- **Dengue is preventable through environmental management and personal protective measures.**

- **Eliminating standing water** in containers, tires, flower pots, and water tanks reduces mosquito breeding.
- **Using insect repellents, mosquito nets, and wearing full-sleeved clothing** helps protect against bites.
- **Early symptoms like high fever, severe headaches, joint pain, and skin rashes should not be ignored**, as timely medical care can prevent severe complications.
- **Community participation is crucial in controlling dengue outbreaks**, requiring coordinated efforts in cleanliness, mosquito control, and awareness campaigns.

## Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness about dengue fever prevention and early management**. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Strengthening public health campaigns** to educate communities on preventive measures.
- **Encouraging local authorities to conduct regular fumigation and waste management** to reduce mosquito breeding grounds.
- **Promoting school-based and workplace awareness programs** to ensure widespread knowledge of dengue prevention.
- **Encouraging early diagnosis and timely treatment** to reduce the severity of cases and prevent complications.

By adopting these preventive strategies and fostering **community-wide participation**, we can significantly reduce the incidence of dengue fever and improve public health outcomes.



RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

Transforming Communities With Health Education And Prevention

Patient Log

Date: 28.02.2025

Facilitator & Department: Dr. MUJEEB ILLAH

Topic: Prevention of Dengue

Dr M. Tariq Riaz  
28.02.2025

S.no	Patient name	Contact number	Signature
	عمر شفیع	0318 0915523	عمر شفیع
	میرزا حسین	0342 187625	میرزا حسین
	میرزا حسین	0301 502004	میرزا حسین
		0323 531313	میرزا حسین
		0348 8036615	میرزا حسین
	عمر شفیع	0312 5464332	
	میرزا حسین Muzahid	0315 5294708 0348-8435217	
	عمر شفیع	0311 5040381	
11.	Saghaain	0347 92050792	M. Riaz
	Gul Zaman ICHAN	0315 6086725	Gul Zaman
	AQIB	0347 5480266	AQIB
	ShahANA2	0313 5254128	ShahANA2
	عمر شفیع	0344-9613087	
	Roshan	0349-6193042	Roshan

## Session on Infant Hearing Screening

**Conducted by: Dr. Asher Alamgir, ENT Department**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Community Medicine**

**Date: 3-3-2025**

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Infant Hearing Screening** was conducted to emphasize the importance of early detection and intervention for hearing impairments in infants. Hearing loss in early childhood can significantly impact speech, language development, and overall cognitive abilities. Early screening allows timely intervention, improving long-term outcomes for affected children.

### Objectives

The session aimed to:

- Increase awareness about **the importance of infant hearing screening** in early detection of hearing loss.
- Educate healthcare providers and caregivers on **risk factors associated with congenital and acquired hearing impairments**.
- Highlight **different screening techniques**, including otoacoustic emissions (OAE) and auditory brainstem response (ABR) tests.
- Promote **the integration of universal infant hearing screening (UIHS) programs** in healthcare settings.
- Emphasize the role of **early intervention, speech therapy, and assistive hearing devices** in improving the quality of life for infants with hearing loss.

### Event Highlights

The session began with an **Introduction & Awareness Segment**, outlining the significance of infant hearing screening, global recommendations, and its impact on childhood development. The discussion covered **Screening Methods**, detailing the benefits and effectiveness of OAE and ABR tests in detecting hearing impairments shortly after birth and in the early months of life.

A key component of the session was **Early Diagnosis & Intervention**, emphasizing that infants diagnosed with hearing loss should receive medical evaluation, parental guidance, and rehabilitative support as early as possible. The event concluded with an **Interactive Q&A Session**, where participants engaged in discussions on the challenges of implementing hearing screening programs and strategies to improve accessibility.

## Key Takeaways

- **Infant hearing screening is crucial for early identification and management of hearing loss.**
- **OAE and ABR tests** are reliable and non-invasive tools for detecting hearing impairments in infants.
- **Timely intervention through hearing aids, cochlear implants, and speech therapy** significantly enhances language development.
- **Parental education and counseling** play a vital role in ensuring adherence to follow-up screenings and interventions.
- **Healthcare facilities should implement universal infant hearing screening (UIHS) programs** to improve early detection rates.

## Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness on the importance of infant hearing screening** and its impact on child development. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Strengthening national policies** to mandate universal infant hearing screening in all healthcare facilities.
- **Training healthcare professionals** to conduct hearing screenings and guide parents on necessary interventions.
- **Establishing referral networks** to ensure diagnosed infants receive timely audiological assessments and interventions.
- **Increasing public awareness campaigns** to educate communities on the significance of early hearing screening and intervention.

By prioritizing **early hearing screening and timely intervention**, we can enhance the developmental outcomes of children with hearing impairments and improve overall healthcare practices.

Rawalpindi Medical University  
Transforming Communities With Health Education And Prevention

Patient Log

Date: 3/3/25

Facilitator & Department:

Topic:

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

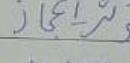
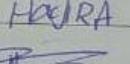
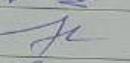
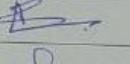
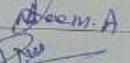
راولپنڈی میڈیکل پیونورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

Patient Log

صحت عالم سے متعلق پروگرام

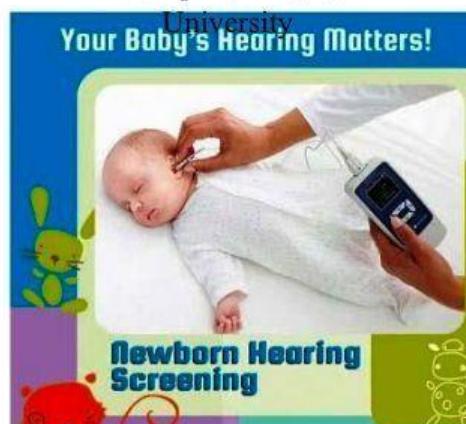
اجازت نام: بم صحت عالم اور بیماریوں سے اگلی کمی لئے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1	M. Suleyman	Shehzad	0317-5875398	
2	Rizwan		03005669113	
3	Zainulabid		0348-5158418	
4	Asad	student	0344-4247624	
5.	Kausar Jaz	Patient	0344-515794	
6	Hajra	Attendant	0311-0514209	
7	Gowrin	Attendant	0319-6966989	
8	Moharram		0203-9201273	
9	Aqsa		0336-5278087	
10	Naseem		0322-5822618	
11	Rida		0333-5758298	

  
Dr. Ashar Alamgir  
MBBS, FCPS, CHPE, CHR  
Assistant Professor E.N.T. Department  
Holy Family Hospital, Rawalpindi



Department of ENT and  
Head & Neck Surgery  
Holy Family Hospital  
Rawalpindi Medical



**Dr. Ashar Alamgir**  
MBBS, FCPS, CHPE, CHR  
Assistant Professor E.N.T. Department  
Holy Family Hospital, Rawalpindi

Dated: 03-03-2025

## Session on Healthy Fasting for Diabetic Patients

Conducted by: Dr. Madeeha

Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

Date: 4-3-2025

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Healthy Fasting for Diabetic Patients** was conducted to educate individuals with diabetes on safe fasting practices during Ramadan and other fasting periods. The session provided evidence-based guidelines to help diabetic patients manage their blood sugar levels while observing religious and cultural fasting traditions.

### Objectives

The session aimed to:

- Educate diabetic patients on **the risks and benefits of fasting**.
- Provide **strategies for maintaining stable blood glucose levels** while fasting.
- Discuss **appropriate meal planning** for Suhoor and Iftar to prevent hypoglycemia and hyperglycemia.
- Highlight **the importance of hydration and physical activity** during fasting.
- Guide patients on **medication adjustments and consultation with healthcare providers** before fasting.

### Event Highlights

The session began with an **Introduction & Awareness Segment**, where the significance of fasting and its impact on diabetic patients was discussed. The discussion included **medical guidelines on safe fasting**, addressing who should and should not fast based on their health condition.

A key component of the session was **Nutritional Guidelines**, focusing on the importance of consuming complex carbohydrates, proteins, and fiber-rich foods during Suhoor and Iftar to maintain steady blood glucose levels. The session also covered **Medication Management**, where participants were advised to consult their healthcare providers for necessary adjustments to insulin and oral hypoglycemic agents.

The session concluded with an **Interactive Q&A**, where attendees discussed concerns related to fasting, blood sugar monitoring, and emergency measures in case of complications.

### Key Takeaways

- **Diabetic patients should consult their healthcare provider** before deciding to fast.

- **Balanced meal planning** for Suhoor and Iftar can help maintain blood glucose stability.
- **Avoiding excessive sugary foods** and processed carbohydrates prevents post-fasting hyperglycemia.
- **Hydration is essential** to prevent dehydration and maintain electrolyte balance.
- **Regular blood sugar monitoring** is crucial to detect and manage fluctuations in glucose levels.
- **Recognizing warning signs** of hypoglycemia and hyperglycemia can prevent severe complications.

## Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness on safe fasting practices for diabetic patients**. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Encouraging pre-Ramadan medical check-ups** for diabetic patients.
- **Developing patient education programs** on safe fasting practices.
- **Providing community-based support groups** to help patients manage diabetes during fasting.
- **Increasing public awareness through health campaigns** on diabetes and fasting safety.

By following these guidelines, diabetic patients can safely observe fasting while minimizing health risks, thereby promoting a balance between religious practices and medical well-being.



So No	Patient Name	Phone #
01	Saira	0310-5067303
02	Abdul sattar	0333-5322162
03	Pul sakiya	0311-5946012
04	NaZia	0310-5449270
05	M. IQbal	0334-5061626
06	M. Asiq	0301-5312240
07	Qamar Ali Khan	0315-9605432
08	Yasmeen	0319-5031409
09	M. Ismail	0344-5456837
10	Jamila	0311-5188851
11	Sajjad	0311-9667550
12	Shareefa	0319-50563974
13	M. Naseem	0344-6029843
14	Shazia	0331-5936208
15	Faisal Abbassi	0322-5792737
16	Rab Nawaz	0344-1541321
17	Rukhsana	0320-5605866
18	Rubab	0300-7721122
19	Sajda	0313-5355829
20	Suriya Bibi	0334-5524859

## **Session on Prevention and Control of Fatty Liver**

**Conducted by: Dr Anam Shakeel**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Date: 5-3-2025**

### **Introduction:**

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Prevention and Control of Fatty Liver** was conducted to educate participants about the growing prevalence of fatty liver disease and effective strategies for its prevention and management. Fatty liver disease, including **Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)** and **Alcoholic Fatty Liver Disease (AFLD)**, is a major public health concern due to its association with metabolic disorders and liver complications.

### Objectives

The session aimed to:

- Increase awareness about **risk factors and causes of fatty liver disease**.
- Educate participants on **dietary and lifestyle modifications** to prevent liver fat accumulation.
- Emphasize the role of **weight management and physical activity** in controlling fatty liver.
- Discuss **early diagnosis and medical interventions** to prevent disease progression.
- Highlight the **importance of regular health screenings** for early detection.

### Event Highlights

The session started with an **Overview of Fatty Liver Disease**, where participants learned about the different types, causes, and potential complications of untreated fatty liver disease, such as cirrhosis and liver failure.

A major focus was on **Preventive Strategies**, including:

- Adopting a **balanced diet** rich in whole grains, lean proteins, healthy fats, and fiber.
- Reducing **sugar, processed foods, and saturated fat intake** to prevent excessive liver fat accumulation.
- Maintaining an **active lifestyle** with at least 150 minutes of moderate exercise per week.
- Controlling **underlying metabolic conditions** such as diabetes, hypertension, and high cholesterol.

**Medical Management and Screening** were also discussed, emphasizing the need for regular liver function tests, imaging studies, and consultations with healthcare professionals for high-risk individuals.

The session concluded with an **Interactive Q&A**, where participants raised concerns about diet choices, the impact of medications on liver health, and strategies for sustainable lifestyle changes.

#### Key Takeaways

- **Fatty liver disease is preventable and reversible in its early stages** with lifestyle modifications.
- **A healthy diet and weight management** are the most effective strategies for reducing liver fat.
- **Avoiding alcohol, processed foods, and high-sugar diets** can significantly lower fatty liver risk.
- **Regular health check-ups and liver function tests** are essential for early detection and prevention.
- **Physical activity, even moderate exercise**, plays a crucial role in maintaining liver health.

#### Conclusion & Recommendations

The session successfully **raised awareness on the prevention and control of fatty liver disease**. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Implementing routine screening programs** for high-risk individuals.
- **Educating the public on healthy dietary habits** through community outreach programs.
- **Encouraging weight loss initiatives** and structured exercise programs in communities.
- **Developing policies to reduce sugar consumption** and promote healthier food choices.
- **Increasing collaboration with healthcare providers** to improve early diagnosis and intervention.

By following these guidelines, individuals can significantly reduce their risk of fatty liver disease and improve overall liver health, contributing to a healthier community.

## جگر کی چربی کی وجہات:

زیادہ وزن (موٹاپا): زیادہ وزن یا موٹاپا جگر پر زیادہ پریشر ڈالتا ہے، جو چربی کے جمع ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔

ذیابیطس (ٹانپ 2): اگر آپ کو ذیابیطس ہو، تو آپ کا جگر زیادہ انسولین کا رد عمل کرتا ہے، جو جگر میں چربی جمع کرنے کا سبب بنتا ہے۔

بانی کولیسٹرول اور بلٹ پریشر: اگر آپ کا کولیسٹرول یا بلٹ پریشر زیادہ ہو، تو بھی جگر میں چربی کا رسک بڑھ جاتا ہے۔ الکھل کا زیادہ استعمال: الکھل کا زیادتی سے استعمال بھی جگر کی چربی کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ جگر کے خلیات کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

جنگ فوڈ اور بانی فیٹ ڈائیٹ: جنگ فوڈ، فرائیٹ فوٹر، اور بانی فیٹ فوٹر کا زیادہ استعمال بھی جگر میں چربی کے جمع ہونے کا سبب ہے۔

جینیات (وراثتی اثرات): کچھ لوگوں کو ان کے جینیات کی وجہ سے جگر میں چربی کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ دوافن کا استعمال: بعض دوائیاں، جیسے کہ اسٹیرانیٹ، کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیاں، اور ایشی ڈپریسٹس بھی جگر کی چربی کا سبب بن سکتی ہیں۔

بارمونی عدم توازن: بارمونی بیدلیاں، جیسے تھائیرانیٹ کی بیماریاں یا میناؤپاز، بھی جگر پر اثر ڈال کر چربی کے جمع ہونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

غیر فعال طرز زندگی (کم حرکت): اگر آپ کا طرز زندگی غیر فعال ہو، تو یہ بھی جگر میں چربی کا ایک سبب ہے۔ جگر میں چربی کا علاج غذا اور طرز زندگی کی تبدیلیوں سے ممکن ہے، لیکن اگر یہ شدید ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔





## Session on First Aid for Burns

**Conducted by:** Dr Tayyab ,Plastic surgery

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Date:** 6-3-2025

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **First Aid for Burns** was conducted to educate participants on the immediate and effective management of burn injuries. The session aimed to equip individuals with essential knowledge to minimize damage, prevent complications, and ensure proper wound care before professional medical help is available.

### Objectives

The session aimed to:

- Educate participants on the **different types of burns** (thermal, chemical, electrical, and radiation burns).
- Provide **step-by-step first aid guidelines** for managing burn injuries.
- Highlight **what to do and what to avoid** in burn care.
- Discuss **the importance of seeking medical attention** for severe burns.
- Raise awareness about **burn prevention strategies** in households and workplaces.

### Event Highlights

The session covered key aspects of **burn first aid**, including:

- **Immediate Response:** Removing the source of the burn, cooling the area with running water (not ice), and covering the burn with a sterile dressing.
- **Do's and Don'ts:** Avoiding popping blisters, applying butter or toothpaste, or using home remedies that can worsen the injury.
- **Recognizing Severe Burns:** Identifying burns that require urgent hospital care, such as deep burns, burns covering large areas, or those affecting the face, hands, feet, or joints.
- **Pain Management & Infection Prevention:** Basic pain relief techniques and the importance of keeping burns clean to avoid infection.

The session concluded with an **Interactive Q&A**, allowing participants to clarify concerns related to household burn injuries, emergency responses, and long-term scar management.

### Key Takeaways

- **Cooling the burn immediately** with running water for at least 10–15 minutes helps minimize tissue damage.

- **Covering the burn with a clean, non-stick bandage** protects it from infection.
- **Avoid using ice, butter, or home remedies**, as they can worsen the injury.
- **Pain management and hydration** are crucial for recovery.
- **Severe burns require immediate medical attention** to prevent complications.

#### Conclusion & Recommendations

The session effectively **enhanced awareness about first aid for burns** and its importance in preventing long-term damage. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Incorporating burn first aid training** in community health programs and workplaces.
- **Raising awareness about burn prevention** strategies in kitchens, industries, and schools.
- **Ensuring the availability of first aid kits** with burn care supplies in homes and public spaces.
- **Encouraging community engagement** to spread knowledge on burn safety and emergency response.

By implementing these measures, individuals can **respond effectively to burn injuries**, reducing complications and improving recovery outcomes in affected patients.



Burn awareness  
Holy family hospital  
Plastic surgery department

کمیونٹی اگلی کے نکات: جلنے اور ان کے انتظام پر  
جلنے کی اقسام

جلنے کی تین اقسام ہوتی ہیں: پہلے درجے کی جلن، دوسرا درجے کی جلن، اور تیسرا درجے کی جلن۔  
پہلے درجے کی جلن میں صرف جلد کی سطح متأثر ہوتی ہے، دوسرا درجے کی جلن میں بلایے بننا شروع ہو جاتے ہیں، اور  
تیسرا درجے کی جلن میں گہرے زخم اور باقتوں کی تباہی ہوتی ہے۔  
جلنے کی وجہات

نکرید پانی یا چولما، مانع یا کیمیکل سے جلن۔  
درفی الات کے ذریعے جلن یا دھوئیں سے متأثر ہونا۔  
سوزج کی شدت سے جلن۔  
انشیاری، اگر یا شعلوں کے قریب رہنا۔  
جلنے کی ایندھی مدد

پانی کا استعمال: جلنے والے حصے کو فوراً تینٹے پانی سے دھوئیں، تاکہ جلن کم ہو۔  
نکرید پانی یا لوشن نہ لگائیں: جلد پر کوئی کریم یا لوشن نہ لگائیں، کیونکہ یہ مزید نقصان پہنچا سکتا ہے۔  
پھر یا نہ ہنا، اگر جلنے کا زخم گہرا ہو تو صاف اور نرم پتھی باندھیں، تاکہ انفکشن سے بجا جا سکے۔  
شدید جلن میں کیا کرنا چاہیے

ایم جنسی سروسز کو کال کریں: اگر جلن شدید ہو تو فوراً ایم جنسی سروسز کو کال کریں۔  
پانی کے ساتھ جلن کی حگہ کو تپھٹا رکھیں: جلن کی حگہ پر پانی ڈالنے سے تکلیف میں کمی اتی ہے اور زخم کے علاج میں مدد  
ملے ہیں۔  
بکسٹنگی جلن

ایم جنسی سروسز کو زخم کو کال کریں، تو متأثرہ حگہ کو فوراً زیادہ پانی سے دھوئیں تاکہ کیمیکل کا اثر کم ہو۔  
بکسٹنگ کر ساتھ متأثرہ کیڑوں کو فوراً اٹا رکھیں، تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

متأثرہ حصے کو زیادہ استعمال نہ کریں۔  
جلن کے زخم کو صاف رکھیں تاکہ انفکشن نہ ہو۔  
اگر زخم میں شدید سوچن، درد یا ہون بہنا شروع ہو جائے، تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔  
جندگی میں اگر اور گہرے بلو اگ سے بچاؤ

گہرے بلو اگ کے خضرات سے بچنے کے لیے بر قی الات کا احتیاط سے استعمال کریں اور بچوں کو اگ سے دور رکھیں۔  
حدائق میں اگ کے خضرے سے بچاؤ کے لیے اگ کے قریب نہ جائیں اور اگ لگائے سے گریز کریں۔  
کمیونٹی کی اگلی

کمیونٹی میں اگ کی حفاظت کے بارے میں اگلی مہم چالنیں تاکہ لوگ جلنے کی احتیاطی تدابیر سمجھے سکیں۔  
بچوں اور بڑوں کو جلنے کی علامت اور ایندھی مدد کے بارے میں تعلیم دیں۔  
ایم جنسی پالن

بہر گہر اور کمیونٹی میں ایم جنسی پالن بونا چاہیے تاکہ جلنے کی صورت میں فوری طور پر مدد مل سکے۔  
بھٹی علاج

جلنے کے بعد ڈاکٹر کی مدد حاصل کرنا بہت ضروری ہے تاکہ زخم کا علاج صحیح طریقے سے کیا جا سکے اور پیچیدگیوں سے  
سدا ہا سکے۔  
بے نکات کمیونٹی میں اگلی پیہاڑے اور جلنے کی صورت میں صحیح اقدامات اپنائے میں مدد فراہم کریں گے۔

اگ سے جتنے کی ایندھی مدد (فرست ایڈ) عوامی اگلی کے لیے

اگ سے جاننا ایک عام حادثہ ہے جس میں جلد اور جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کی ابتدائی امداد دینا بہت ضروری ہوتا ہے تاکہ شدید نقصان سے بچا جا سکے۔ یہاں اگ سے جانے کی ابتدائی امداد کے بارے میں کچھ یہ معلومات دی جا رہی ہیں۔

### جلنے کی شدت کا جائزہ لیں 1.

سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ جان کی شدت کیا ہے

صرف جلد کی اوپری سطح پر اثر پڑتا ہے، سرخ پن، سوجن اور درد محسوس ہوتا ہے۔ درجے 1 کی جلن ۔

جلد کی دوسری سطح بھی متاثر ہوتی ہے، بلبلہ بنتے ہیں اور زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ درجے 2 کی جلن ۔

جلد کی تمام سطح اور نیچے کے ششور بھی متاثر ہوتے ہیں، یہاں تک کہ جان کی وجہ سے جلد سیاہ یا درجے 3 کی جلن ۔

چمکدار بھی ہو سکتی ہے۔

### جلنے والی جگہ کو ٹھہنڈا کریں 2.

سب سے پہلے جلنے والی حصے کو فوری طور پر ٹھہنڈے پانی سے دھونیں۔ یہ درد کو کم کرنے اور جلنے کے اثرات کی ۔

کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

جان کی شدت کے مطابق پانی میں 10-20 منٹ تک جلنے والی جگہ کو ڈبوئے رکھیں۔

اگر پانی نستیاب نہ ہو تو صاف اور ٹھہنڈی مانع جیسے دودھ یا گلاب کے پانی سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔

### جلنے والی جگہ کو نہ رکھیں 3.

جلنے والے حصے کو رکھنے سے مزید نقصان ہو سکتا ہے۔

جلنے والی جگہ پر کسی قسم کی کریم یا چمچ کو لگانے سے گریز کریں۔

جلنے کے بلبلوں کو مت پہاڑیں 4.

اگر بلبلے بن گئے ہیں تو انہیں نہ پہاڑیں، کیونکہ یہ انفیکشن کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔

پیشیاں اور ڈریسنگ کا استعمال 5.

اگر جلن کی شدت زیادہ ہو تو ایک صاف اور نرم کپڑے یا گازے سے متاثرہ حصے کو ڈھانپیں تاکہ اس پر متی یا کسی قسم

کی جراحتیم نہ لگیں۔

### درد کی دوا 6.

درد کم کرنے کے لیے پین کلرز (جیسے پاراستامول) استعمال کیے جا سکتے ہیں، مگر اگر درد بہت زیادہ ہو تو فوراً آذکٹر

سے رجوع کریں۔

اگ کے حادثات میں دھوان اور زبریلی گیسیں سائنس کے ذریعے بمارے جسم میں داخل ہو؛ اگ اور دھونیں سے بچیں 7.

سکنی ہیں، اس لئے اگ کے قریب جانے سے بچیں۔

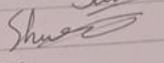
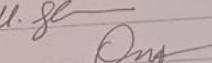
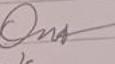
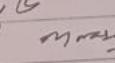
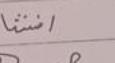
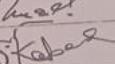
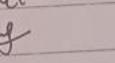
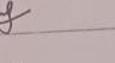
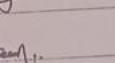
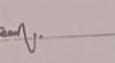
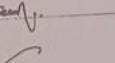
اگر گہر با دفاتر میں اگ لگ جائیے، تو فوراً کپڑے کیاں اور دروازے کھوول کر بوا کی نکاسی؛ مکان میں دھوان نہ پوپلنے دیں۔

پوپلنے کا دھوان بیرونی نکل جائے۔

Rawalpindi Medical University  
 Transforming Communities With Health Education And Prevention  
 Patient Log  
 Date: 06/05/2025  
 Facilitator & Department: Dr. Tariqul Islam Plastic Surgery  
 Topic: Birth and first A&D measures

  
 RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY  
 راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی  
 Transforming communities with Health Education and Prevention  
 Patient Log  
 صحت عالم سے متعلق پروگرام  
 اجات نامہ: یہ صحت عالم اور بیماریوں سے اگلی کے لئے اپنا موبائل نمبر استعمال کرتے ہی اجات دیتے ہیں

Dr. TARIQUL ISLAM  
 MBBS, FCPs (Plastic Surgery)  
 Consultant Plastic Surgeon

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1	Rashed	A	03015511756	
2	Sana	Pabw	"	
3	Shumra	A	03345012456	
4	Uzma	Pabut	03351703952	
5	Ial Khan	Platul	0333-5113529	
6	Abid	Attad	"	
7	میریم	مریم	03855202302	
8	میشان	مریم	03227236208	
9	میم	مریم	0317-5016000	
10	Azhar	Attendant	0344-1683221	
11	KABEER	Patient	0341-5532775	
12	Azka	Patient	03359019219	
13	Shabnum	Attendant	03365778866	

ڈاکٹر ریاض  
 راولپنڈی  
 ڈاکٹر ریاض

## Session on Oral Hygiene

**Conducted by:** Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz,

**Date:** 7-3-2025

### Introduction

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Oral Hygiene** was conducted to raise awareness about the importance of maintaining good oral health and preventing dental diseases. The session emphasized the role of oral hygiene in overall health and well-being.

### Objectives

The session aimed to:

- Educate participants on **the importance of oral hygiene** in preventing dental diseases.
- Demonstrate **proper brushing and flossing techniques**.
- Discuss **common oral health issues** such as cavities, gum disease, and bad breath.
- Highlight the **link between oral health and systemic diseases** like diabetes and cardiovascular conditions.
- Encourage **regular dental check-ups** and preventive care.

### Event Highlights

The session covered key topics, including:

- **Basic Oral Hygiene Practices:** Proper techniques for brushing and flossing, recommended frequency, and the importance of using fluoride toothpaste.
- **Common Dental Problems and Their Prevention:** Understanding cavities, gum disease, and the impact of poor oral hygiene on overall health.
- **Diet and Oral Health:** The role of a balanced diet in maintaining healthy teeth and gums, and the effect of sugary foods on dental health.
- **Importance of Regular Dental Visits:** Emphasizing routine check-ups for early detection and treatment of dental problems.

The session concluded with an **Interactive Q&A**, where participants asked about dental care routines, suitable oral care products, and professional treatments for maintaining oral hygiene.

### Key Takeaways

- **Brushing twice a day** with fluoride toothpaste is essential for preventing cavities and gum disease.

- **Flossing daily** removes plaque and debris from between teeth, reducing the risk of gum disease.
- **Limiting sugary foods and drinks** helps prevent tooth decay.
- **Regular dental check-ups** ensure early detection and treatment of oral health issues.
- **Oral health is linked to overall health**, highlighting the need for proper hygiene practices.

#### Conclusion & Recommendations

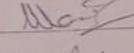
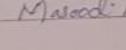
The session successfully **raised awareness about the importance of oral hygiene** and provided participants with practical tips for maintaining good dental health. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Incorporating oral health education** in school and community programs.
- **Encouraging regular dental screenings** for early diagnosis and prevention of oral diseases.
- **Promoting healthy dietary habits** to reduce the risk of cavities and gum disease.
- **Increasing accessibility to affordable dental care** and oral health resources.

By following these guidelines, individuals can **improve their oral health, prevent dental diseases, and enhance their overall well-being**.



OPPO A12 • ©.rmb-map.weebly.com  
2025/03/07 11:09

Rawalpindi Medical University Transforming Communities With Health Education And Prevention				
Patient Log				
Date: 07-03-2025 Facilitator & Department: Dr. Asif Naghshband Topic: Oral Hygiene				
RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی Transforming communities with Health Education and Prevention				
Patient Log				
صحت عہد سے متعلق بڑو گرام اجازت نام: بر صحت عہد اور بیماریوں سے اگس سے تا اپنے موبائل نمبر استعمال کر لے کی اجازت دیتے ہیں۔				
S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1	Enstone	Attendant	03335322055	
2	Inzamam Ali	Attendant	03405905602	
3	Shabab	Attendant	03362256465	
4	PIRAZADA	Attendant	03335559068	
5	Masood		0316-5685507	
6	Hassan		032155497	
7	Usama	Attendant	03215542492	
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

## Session on Health Fasting for Hypertensive patients

Conducted by: Prof Muhammad Khurram, Medical Unit 2

Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Community Medicine

Date: 10-3-2025

### Introduction:

As part of the **Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU)** initiative, a session on **Fasting and Hypertension** was conducted to educate participants on how individuals with hypertension can safely observe fasting while managing their blood pressure effectively. The session focused on dietary modifications, medication adjustments, and lifestyle recommendations during fasting periods.

### Objectives

The session aimed to:

- Educate participants on **the impact of fasting on blood pressure regulation**.
- Provide **dietary guidelines for hypertensive patients** during fasting.
- Discuss **safe medication adjustments** in consultation with healthcare providers.
- Highlight **warning signs and symptoms** of uncontrolled hypertension during fasting.
- Encourage **a balanced lifestyle**, including hydration, stress management, and physical activity.

### Event Highlights

The session covered key topics, including:

- **Understanding Hypertension and Fasting:** How fasting affects blood pressure levels and overall cardiovascular health.
- **Dietary Modifications:** Importance of consuming potassium-rich foods, limiting salt intake, and avoiding processed and fried foods during Suhoor and Iftar.
- **Medication Management:** Consulting healthcare providers to adjust the timing and dosage of antihypertensive medications.
- **Lifestyle Recommendations:** Emphasizing hydration, avoiding caffeine, and ensuring adequate rest to maintain stable blood pressure levels.
- **Recognizing Hypertension Emergencies:** Identifying symptoms such as severe headaches, dizziness, and chest pain that require immediate medical attention.

The session concluded with an **Interactive Q&A**, where participants sought advice on managing specific challenges related to fasting with hypertension.

## Key Takeaways

- **Monitoring blood pressure regularly** is crucial during fasting to detect any abnormalities early.
- **Eating a well-balanced Suhoor and Iftar meal** helps maintain stable blood pressure.
- **Reducing salt intake** and avoiding high-fat, high-sugar foods prevent hypertension spikes.
- **Staying hydrated** and maintaining a consistent sleep schedule support heart health during fasting.
- **Consulting a healthcare provider** before fasting ensures safe medication adjustments.

## Conclusion & Recommendations

The session effectively **raised awareness about fasting and hypertension management**, providing participants with practical strategies to fast safely. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- **Encouraging routine medical consultations** for hypertensive patients before Ramadan or extended fasting periods.
- **Promoting awareness campaigns** on healthy eating and medication adherence for hypertensive individuals.
- **Developing educational materials** on fasting safety for individuals with chronic illnesses.
- **Incorporating hypertension screenings** in community health programs during fasting seasons.

By following these guidelines, individuals with hypertension can **observe fasting safely while maintaining optimal health**.



RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

Transforming Communities With Health Education And Prevention

### Patient Log

Date: 06-3-2025

**Facilitator & Department:**

Topic: HTN & FAST

# رمضان مبارک

## ہاپرٹینشن (بلند فشار خون) کے مریضوں کے لیے صحیح مندرجہ

### تعارف

روزہ ایک روحانی عبادت کے ساتھ ساتھ جسمانی صحیح کے لیے بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے، اگر اسے صحیح طریقے سے رکھا جائے۔ یہ رہنمای ہاپرٹینشن (بلند فشار خون) کے مریضوں کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ روزہ رکھتے ہوئے اپنی صحیح کاہتر خیال رکھ سکیں۔ یاد رکھیں کہ رمضان المبارک میں روزہ رکھنا اسلام کے پانچ بنیادی ستونوں میں سے ایک ہے۔ تاہم، اگر آپ کو ہاپرٹینشن ہے تو روزہ رکھنے سے پہلے اپنے معانج سے ضرور مشورہ کریں۔

### روزہ اور ہاپرٹینشن: بنیادی معلومات

#### روزہ کیا ہے؟

روزہ وہ عبادت ہے جس میں ایک مقررہ وقت تک کھانے، پینے اور بعض دیگر کاموں سے پرہیز کیا جاتا ہے۔ ہاپرٹینشن اور روزہ رکھنے کے اہم پہلو

#### بلڈ پریشر کی نگرانی:

روزہ رکھنے کے دوران کھانے کے اوقات میں تبدیلی آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتی ہے، اس لیے بلڈ پریشر کی باقاعدہ نگرانی ضروری ہے۔ ادویات کا درست شیدول: اپنی بلڈ پریشر کی ادویات کا وقت صحیح طریقے سے ترتیب دیں۔ کسی بھی قسم کی تبدیلی کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

#### متوازن غذا

ایسی غذا کا میں جو بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں مددگار ہوں، جیسے بھل، بیزیاں، کم پچنائی والے پودے اور مکمل انانچ۔

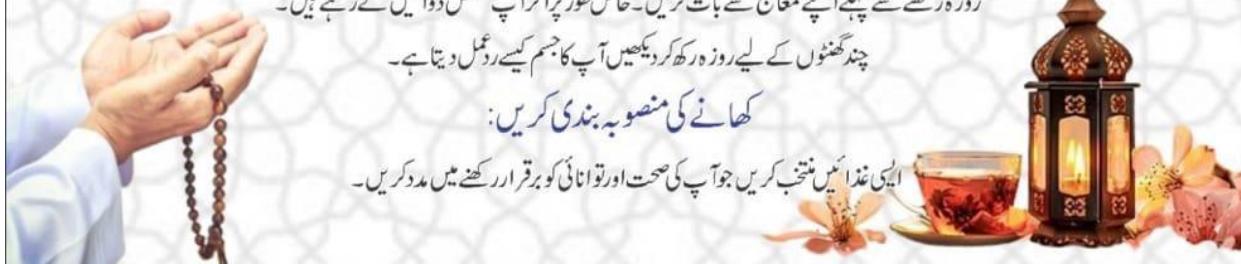
### صحیح مندرجہ رکھنے کی رہنمائی: محفوظ آغاز کے طریقے

روزہ رکھنے سے پہلے اپنے معانج سے بات کریں۔ خاص طور پر آگر آپ مستقل دوائیں لے رہے ہیں۔

چند گھنٹوں کے لیے روزہ رکھ کر دیکھیں آپ کا جسم کیسے روکل دیتا ہے۔

#### کھانے کی منصوبہ بنی دی کریں:

ایسی غذا کی منتخب کریں جو آپ کی صحیح اور توانائی کو برقرار رکھنے میں مدد کریں۔



### روزے کے دوران کرنے اور نہ کرنے کی باتیں

- » روزے کے دوران بلڈ چیک کرتے رہیں۔
- » غیر روزہ اوقات میں مناسب مقدار میں پانی استعمال کریں
- » اگر کمزوری یا چکر محسوس ہوں تو فوری طور پر روزہ توڑ نے پر غور کریں۔

### نہ کرنے کی باتیں:

- » بغیر مشورہ اپنی ادویات چھوڑنا خطرناک ہو سکتا ہے۔
- » گھی، تیل مرنگن غذا کمیں، مزید ارکھانے نہ لیجئے۔
- » افطار کے وقت زیادہ کھانے سے پر ہیز کریں کیونکہ بلڈ پر یشر میں اچانک اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔
- » اگر سینے میں درد، شدیدی چکر یا تھکن محسوس ہو تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔
- » نمک کم استعمال کریں۔

### عملی نکات اور سائل:

#### کھانے کے اوقات اور منصوبہ بندی سحری

ایسی غذا کمیں کھائیں جو دریتک تو انائی فراہم کریں، جیسے مکمل اناج، انڈے، بادام، دہی یا نسک کھائیں تاکہ تو انائی برقرار رہے۔

#### افطار

روزہ کھجور یا ہلکی غذا بنت بخش خوراک سے کھویں، جیسے درمیانی سبزیوں کا سوپ، سلاد یا کم چکنائی والا پروٹین۔

#### اچھی نیند

ہلکی ورزش چہل قدمی یا یوگا کریں تاکہ بلڈ پر یشر متوازن رہے۔

#### اسلامی پہلو

#### دباو کا انتظام

سانس لینے کی مشقیں اور ذکر و دعا ہنی سکون کے لیے مفید ہیں۔

#### روزہ کی روحانی اہمیت

رمضان میں روزہ نہ صرف بلکہ روحانی پاکیزگی کے لیے بھی ضروری ہے

#### عبادات اور ہنی سکون

روزے کے دوران نماز، تلاوت قرآن اور دعا ہنی سکون اور روحانی طاقت فراہم کرتی ہے۔

#### آخری یاد دہانی

ہر شخص کی حالت مختلف ہو سکتی ہے

#### معلومات کو اپڈیٹ رکھیں

کسی بھی غیر معمولی علامت کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

#### ہنگامی صورتحال میں فوری مدد لیں

#### طبی ماہریں سے مسلسل رہنمائی لیتے رہیں

اگر سینے میں درد، شدید چکر یا سانس لینے من دشواری ہو تو فارم طبی امداد حاصل کریں۔

یہ رہنمای معلومات فراہم کرنے کے لیے ہے اور کسی بھی طبی مشورے کا نغمہ البدل نہیں ہے۔

**Event Title:** Awareness Session on Rheumatoid Arthritis

**Date:** 11-3-2025

**Speaker:** Dr. Shumaila , Rheumatology dept

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

## **Introduction:**

As part of the Transforming Communities with Health Education and Prevention (TCHEP-RMU) initiative, a session on Rheumatoid Arthritis (RA) was conducted by Dr. Shumaila . The session aimed to enhance understanding of the disease, its pathophysiology, early diagnosis, treatment options, and preventive strategies.

## **Objectives:**

- To raise awareness about the burden of rheumatoid arthritis.
- To educate attendees on the symptoms, risk factors, and complications of RA.
- To discuss the latest diagnostic methods and treatment protocols.
- To emphasize the importance of early intervention and lifestyle modifications.

## **Event Highlights:**

The session covered key topics, including:

- **Understanding Rheumatoid Arthritis:** Pathophysiology, autoimmune mechanisms, and its impact on joint health.
- **Epidemiology and Risk Factors:** Global and local prevalence, genetic predisposition, and environmental triggers.
- **Clinical Features and Diagnosis:** Common symptoms such as joint pain, stiffness, and swelling, along with the role of laboratory tests (RF, Anti-CCP) and imaging.
- **Treatment Modalities:** Pharmacological management (DMARDs, NSAIDs, corticosteroids, and biologics) and non-pharmacological interventions (physiotherapy, diet, and exercise).
- **Patient Care and Quality of Life:** Strategies for pain management, rehabilitation, and the role of a multidisciplinary approach.
- **Recognizing RA Emergencies:** Identifying severe flare-ups, systemic complications, and the need for immediate medical intervention.

## **Interactive Discussion and Q&A:**

The session concluded with an engaging Q&A segment where participants sought expert advice on managing RA, the latest research advancements, and the role of patient education in disease control.

## **Key Takeaways:**

- Early diagnosis is crucial in preventing joint deformities and disability.
- Lifestyle modifications, including diet and exercise, significantly improve disease outcomes.
- A multidisciplinary approach, including rheumatologists, physiotherapists, and nutritionists, enhances patient care.
- Patient education and support groups play a vital role in disease management.

## **Conclusion & Recommendations:**

The awareness session successfully educated attendees on rheumatoid arthritis, highlighting its impact and management strategies. Dr. Shumaila's expertise and interactive approach significantly contributed to the session's success. Moving forward, the following recommendations were proposed:

- Encouraging early screening for individuals at high risk of RA.
- Conducting follow-up sessions on the latest advancements in RA treatment.
- Developing educational materials for patients to enhance self-management.
- Promoting support groups for individuals living with RA to improve coping strategies.





### وزن اٹھانا

ہر ایک وزن اٹھنے اور پہنچنے کی طاقت کو بڑھاتی ہے۔  
مشبوط پہنچنے پر جو دل پر دل کو کم کرتے ہیں۔



### چپل قدی

چپل قدی ایساں درد نہیں ہے۔ چپل قدی کے کم اندھیں  
چپل قدی دل کے سماں کے لئے اچھی نہیں ہے۔



### جوڑوں کی ورزش

(ریumatoid آرٹریٹیس) کے مرینس پر جوڑوں  
کے حرکت کی ورزش کرتے ہیں، جوڑوں کے  
دروار پر ایسیں کی تھوس کرتے ہیں۔



### سائیکلنگ

سائیکل ایک بہترین قلبی ورزش ہے جو RA (ریumatoid آرٹریٹیس)  
کے مرینوس میں دل کی پیداگی کو دیکھ کر کے لیے ایک کوڑا اور اکتی ہے۔  
جو دوسرے دل کی پیداگی کو دیکھ کر کے لیے ایک کوڑا اور اکتی ہے۔



### تیراکی

جوڑوں کی حرکت کو بہرہ بانٹے کے لیے ایک بہرہ بانٹنے کی طریقہ ہے۔  
تیراکنے سے پہلے چاہا ہے کہ پہنچنے والے اور تھوڑی  
بھی کہا جائے، RA (ریumatoid آرٹریٹیس) کے مرینوس کے لیے جسمانی



## **Report 1: Awareness Session on Prevention of Congenital Birth Defects**

**Date: 12-03-2025**

**Speaker: Dr. Mudassar Gondal**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Department: Pediatric Surgery**

### **Introduction**

An awareness session on the prevention of congenital birth defects was conducted as part of the ongoing health education and promotion initiative. The session aimed to educate healthcare professionals, parents, and caregivers on the risk factors, early detection, and preventive strategies for congenital birth defects.

### **Objectives**

- Educate participants on the causes and risk factors of congenital birth defects.
- Highlight the role of maternal health, nutrition, and prenatal care in prevention.
- Discuss screening techniques and early interventions.
- Address misconceptions and emphasize the importance of genetic counseling.

### **Event Highlights**

- Overview of congenital anomalies and their impact on child health.
- Importance of folic acid supplementation and healthy maternal nutrition.
- Discussion on genetic and environmental factors influencing birth defects.
- Preventive measures, including vaccination, prenatal screening, and lifestyle modifications.

### **Key Takeaways**

- Early prenatal care and maternal health play a crucial role in preventing birth defects.
- Genetic counseling is essential for families with a history of congenital disorders.
- Folic acid intake significantly reduces the risk of neural tube defects.
- Public awareness and educational campaigns are needed to prevent congenital anomalies.

### **Conclusion & Recommendations**

The session successfully raised awareness about congenital birth defect prevention. It is recommended to integrate educational programs into maternal health services, enhance genetic screening availability, and promote lifestyle changes for expecting mothers.

## **Report 2: Awareness Session on Healthy Fasting During Ramadan**

**Date: 13-03-2025**

**Speaker: Dr. Neelum**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Department: Family Medicine**

### **Introduction**

A session on healthy fasting during Ramadan was conducted to provide guidance on maintaining well-being while observing fasting. The session focused on nutritional balance, hydration, and managing pre-existing health conditions during Ramadan.

### **Objectives**

- Educate attendees on the principles of a balanced diet during fasting.
- Highlight the importance of hydration and avoiding dehydration-related complications.
- Provide medical advice for individuals with diabetes, hypertension, and other chronic conditions.
- Address common misconceptions regarding fasting and health.

### **Event Highlights**

- Discussion on the physiological impact of fasting on the body.
- Nutritional guidelines for suhoor and iftar meals.
- Importance of hydration and avoiding excessive caffeine or sugar intake.
- Strategies for managing chronic conditions while fasting.

### **Key Takeaways**

- Balanced suhoor and iftar meals help maintain energy levels and prevent fatigue.
- Staying hydrated and consuming fiber-rich foods can prevent digestive issues.
- Individuals with medical conditions should consult healthcare providers before fasting.
- Awareness about healthy fasting should be promoted through community education.

### **Conclusion & Recommendations**

The session successfully informed participants about maintaining health during fasting. Future efforts should include digital campaigns, printed guidelines, and workshops for different community groups to promote healthy fasting practices.

### **Report 3: Awareness Session on Prevention of Backaches**

**Date: 14-03-2025**

**Speakers: Dr. Sobhan Gondal, Dr. Romaisa, Dr. Fazal**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Department: Neurosurgery**

#### **Introduction**

A health education session on preventing backaches was conducted to address common causes, risk factors, and preventive measures. The session focused on posture correction, lifestyle modifications, and medical interventions.

#### **Objectives**

- Educate participants about the common causes of backaches.
- Provide preventive strategies, including ergonomics and posture training.
- Discuss the role of physical activity and weight management.
- Highlight treatment options and when to seek medical advice.

#### **Event Highlights**

- Discussion on occupational and lifestyle factors leading to back pain.
- Importance of maintaining correct posture during work and daily activities.
- Demonstration of simple exercises for back pain prevention.
- Medical interventions for chronic and severe back pain.

#### **Key Takeaways**

- Proper posture and ergonomics can prevent most work-related back pain.
- Regular exercise strengthens core muscles and reduces back pain risk.
- Maintaining a healthy weight can prevent spinal strain.
- Early intervention and physiotherapy help in managing chronic back issues.

#### **Conclusion & Recommendations**

The session successfully educated participants on preventing backaches through lifestyle modifications and medical interventions. Future initiatives should include workplace ergonomic assessments and community awareness programs on musculoskeletal health.

# EXERCISES TO RELIEVE BACK PAIN

1 BIRD DOG



2 THORACIC EXTENSION STRETCH



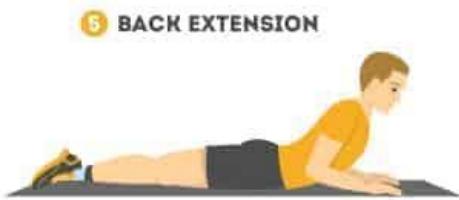
3 STANDING HAMSTRING STRETCH



4 CAT-COW STRETCH



5 BACK EXTENSION



6 KNEE TO CHEST STRETCH





OPPO A12 · ©.rmu-rcap.weebly.com  
2025/03/14 11:04



OPPO A12 · ©.rmu-rcap.weebly.com  
2025/03/14 11:03

## پیٹھے کی ورزشیں

1- فرش پر اس طرح لیٹیں کہ آپ کے دونوں گھٹتے اٹھے بونے ہوں۔ اب دایاں پیر گھٹتے سے نیچے دونوں پانیوں سے تہام کر اسے کندھے سے قریب لا کر پانچ تک گتی کریں۔ اسی طرح بایل پیر کندھے کے قریب لائیے یہ عمل 3-3 بار کریں۔

2- پہلی ورزش ہی کی طرح گھٹتے کھڑے رکھ کر لیٹیں۔ اپنا دایاں پیر سینے کی طرف لاتے بونے اسے دھیرے دھیرے چھت کی طرف اٹھائیے، ہبھاں تک کہ گھٹتا بالکل سیدھا ہو جائے چھتے تک گتی کر کے ٹانگ کو موڑے بغیر دھیرے دھیرے فرش پر لٹکا کر پہلے کی طرح گھٹتا پہر کھڑا کر لیجیے۔ اب بائیں پیر سے بھی بھی ورزش کریں۔ براں پیر سے پانچ بار ہے ورزش کریں۔

3- فرش پر گھٹتے کھڑے کر کے لیٹ جائیں۔ دونوں پانیوں کے نیچے رکھیں۔ پیٹ سکیڑ کر کولہوں کو سمیٹیں اور اوپر کی طرف اٹھائیے، اس طرح کہ کمر کا حصہ فرش سے اوپر اٹھ جائے اب پانچ تک گتی کر کے اصلی حالت پر واپس آجائیں یہ ورزش پانچ مرتبہ کریں۔

4- کرسی پر اس طرح بیٹھے جائیں کہ سر اور پیٹھے بالکل سیدھے رہیں اور دونوں پانیوں کو کرسی پر ٹکے بونے ہوں۔ اب اپنے کندھے کاںوں تک اٹھائیے اور پانچ تک گتی کریں۔ اب دونوں پانیوں کے بالکل سیدھے چھت کی طرف اٹھائیے۔ پانچ تک گتی کیجیے یہ ورزش تین مرتبہ دہرانیں۔

5- اگر پیٹھے کا درد 72 گھنٹوں کے بعد بھی برقرار رہے پیٹھے میں درد کی شدت میں اضافہ بونے لگے درد ٹانگوں اور بازوؤں تک پہنچے لگے بازو اور ٹانگیں سُن رہنے لگیں۔ ایک برس کے عرصے میں درد کے حملے دو مرتبہ سے زیادہ ہوں اور اگر پیٹھے میں درد کے ساتھ بخار، پیشاب میں تکلیف اور جنسی اعضا میں کوئی خرابی ہو جائے تو فوراً اپنے معلج سے رابطہ کریں۔

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

## Transforming Communities With Health Education And Prevention Patient Log

Date: 14/03/25

Facilitator & Department: Dr. Saban Sarwanwala Chondal / AI - Neurosurgery

Topic: Backache

S.no	Patient name	Contact number	Signature
13.	Kashaf / Patient	0387-9235909	Shamila
14.	Shabista / Patient	0307-6149288	Shabista
15.	Komal / Patient	0331-8407853	Komal
16.	Shafiq / Attendant	0331-5060965	Shafiq
17.	Amna / Patient	0331-5060965	Amna
18.	Maria / Patient	Not provided by pt.	Maria
19.	M. Shahzad / Patient	0343-2147044	Shahzad
20.	Touqif.	0345-3376101	
21.	Shabir Khan / Attendant	0305-5089264	Gul Khan
22.	Najma / Patient	0306-1707192	Najma
23.	Umer / Patient	0300-9819402	Umer
24.	Salma / Patient	0332-8480780	Salma
25.	Monira / Attendant	/Not provided/	Monira

## **Report 4: Awareness Session on Prevention of Arthritis**

**Date: 15-03-2025**

**Speaker: Dr. Rehman Rasool**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Department: Orthopedics**

### **Introduction**

A session on arthritis prevention was conducted to educate participants on risk factors, early symptoms, and preventive strategies. The session emphasized the importance of lifestyle modifications and early medical intervention.

### **Objectives**

- Raise awareness about different types of arthritis and their risk factors.
- Educate participants on the role of diet, exercise, and weight management.
- Discuss early symptoms and the importance of timely medical consultation.
- Address myths and misconceptions about arthritis.

### **Event Highlights**

- Overview of osteoarthritis and rheumatoid arthritis.
- Importance of regular physical activity and joint-friendly exercises.
- Discussion on anti-inflammatory diets and nutrition for joint health.
- Medical and physiotherapy interventions for arthritis management.

### **Key Takeaways**

- Regular exercise and maintaining a healthy weight can prevent arthritis.
- A diet rich in omega-3 fatty acids and antioxidants supports joint health.
- Early diagnosis and lifestyle modifications can slow arthritis progression.
- Public awareness and patient education programs can improve arthritis management.

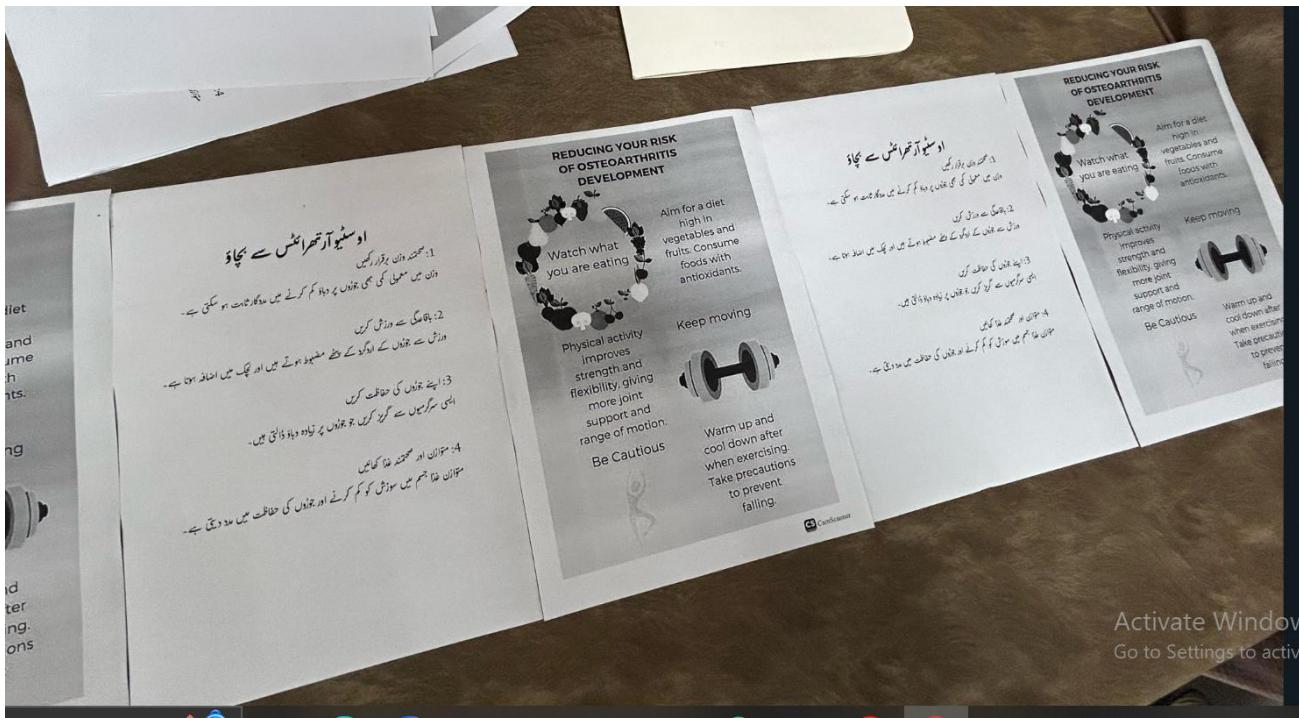
### **Conclusion & Recommendations**

The session successfully raised awareness on arthritis prevention and management. It is recommended to integrate arthritis screening into routine check-ups and promote community-based exercise programs for joint health.

### **Report Compiled By:**

**Community Health Transformation Team**

**Rawalpindi Medical University**



Activate Window  
Go to Settings to activate

Rawalpindi Medical University

Transforming Communities With Health Education And Prevention

## Patient Log

Date: 15-03-25

Facilitator & Department: Dr. RAHMAN PASCOL, Dr. SAJID, MFM, RWP

## Topic: PREVENTION OF ARTHRITIS

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

## راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

## Patient Log

صحت عامہ سے متعلق یہ وکی اہ

اجازت نامہ: بم صحت عامہ اور بیماریوں سے آگابی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

**DR. RAHMAN RASOOL AKA**  
MBBS, MRCS Eng (UK), MSc (Ortho), MRD  
AO Fellowship (Germany), SICDF Fellow  
Assistant Professor Orthopaedics  
Holy Family Hospital  
Rawalpindi Medical University

Rawalpindi Medical University

Transforming Communities With Health Education And Prevention

Patient Log

Date: 15-03-25

Facilitator & Department: DR RAHMAN RASOOL, DR SAJID HEM, RWI

Topic: PREVENTION OF ARTHRITIS

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

Patient Log

صحت عامہ سے متعلق پروگرام

اجازت نامہ: یہ صحت عامہ اور بیماریوں سے آکسی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1.	Shahreen	Shahreen	0333-54206987	<i>Shahreen</i>
2.	Nazia	Lebara	0316-5466619	<i>Lebara</i>
3.	Gh. Zahra	Alpitkar	0333-55592466	<i>Alpitkar</i>
4.	Fareeda	Fareeda	0333-5757714	<i>Fareeda Khanum</i>
5.	Ayesha	Dawar	0332-5836468	<i>Ayesha Dawar</i>
6.	Tazeem	Tazeem	0335-8073144	<i>Tazeem</i>
7.	Rashid	Rashid	0340-3509482	<i>Rashid</i>
8.	Samina	Samina	0334-7577747	<i>Samina</i>
9.	Rehana	Rehana	0321-5283618	<i>Rehana</i>
10.	Nuzhat	Nuzhat	0335-5971582	<i>Nuzhat</i>
11.	Farooq	Farooq	0333-8663707	<i>Farooq</i>
12.	Saim	Saim	0322-7314684	<i>Saim</i>

DR. RAHMAN RASOOL AKHTAR

MBBS, MRCSEd(UK), FCPS(Ortho), MHPE, FRCR, FRCR

AO Fellowship (Germany), SICOT Fellowship (Germany)

Assistant Professor Orthopaedics

Holy Family Hospital

Rawalpindi Medical University, RWI



## Event Details

Date: 17-03-2025

Facilitator & Department: Dr. Asmara

Organized by : Dr Asif Maqsood Butt

Topic: Prevention of Kidney Diseases

## Objective

The event aimed to educate the community about kidney disease prevention by promoting awareness, early detection, and healthy lifestyle choices. The session focused on risk factors, symptoms, and preventive measures.

### Activities Conducted

#### Health Awareness Session:

Distribution of educational materials in Urdu regarding kidney disease prevention.

Explanation of risk factors such as high blood pressure, diabetes, and dehydration.

Discussion on dietary habits, importance of hydration, and lifestyle modifications.

#### Community Engagement:

One-on-one counseling sessions with community members.

Addressing common myths and misconceptions about kidney diseases.

Encouraging regular medical check-ups for early diagnosis.

#### Patient Log & Attendance:

A total of 10 attendees (patients and attendants) participated in the session.

Contact details and signatures were recorded for follow-up and further assistance.

#### Key Takeaways

Hydration is essential: Drinking adequate water helps in kidney function.

Avoid excessive salt and processed foods: A healthy diet can prevent kidney-related issues.

Regular check-ups are necessary: Early diagnosis can prevent complications.

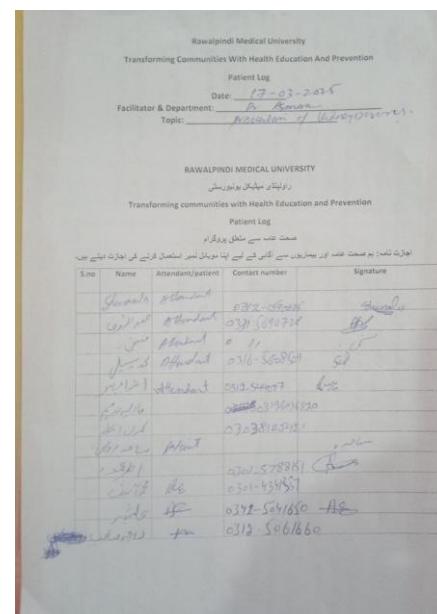
#### Conclusion & Recommendations

The session successfully raised awareness about kidney disease prevention. More such community outreach programs should be conducted regularly to educate people on various health concerns. Collaboration with local healthcare providers and awareness campaigns in different communities can further enhance the impact.

#### Report Compiled By:

Community Health Transformation Team

Rawalpindi Medical University



## Report 1: Awareness Session on Dietary Education for Diabetes

Date: 18-03-2025

Speaker: Dr. Madiha, Dr. Faiza

Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

Department: Endocrinology & Diabetes

### Introduction

An awareness session on dietary education for diabetes was conducted to provide guidance on nutritional management for diabetic patients. The session focused on portion control, glycemic index monitoring, and lifestyle modifications to maintain optimal blood sugar levels.

### Objectives

- Educate participants on diabetes-friendly dietary choices.
- Explain the role of carbohydrates, proteins, and fats in glucose regulation.
- Provide guidance on meal planning and portion control.
- Address myths and misconceptions regarding diabetes and diet.

### Event Highlights

- Discussion on healthy food options and their impact on blood sugar levels.
- Importance of fiber-rich and low-glycemic foods in diabetes management.
- Tips on balancing meals during fasting and non-fasting periods.
- Recommendations for diabetic meal planning and lifestyle adjustments.

### Key Takeaways

- A well-balanced diet is essential for managing diabetes.
- Portion control helps prevent blood sugar spikes.
- Regular monitoring of carbohydrate intake is crucial for diabetic patients.
- Lifestyle modifications, including physical activity, support blood sugar control.

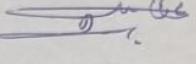
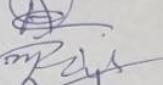
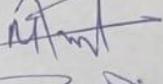
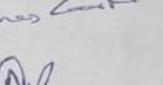
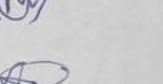
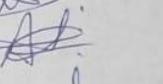
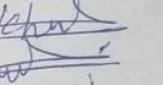
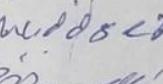
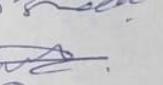
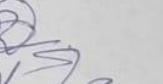
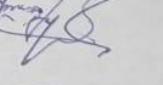
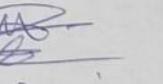
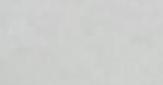
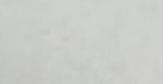
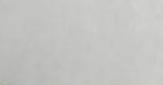
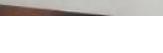
### Conclusion & Recommendations

The session successfully educated participants on managing diabetes through diet. Future initiatives should include practical meal-planning workshops and collaboration with dietitians for individualized guidance.



X C V B N M < > ? ↑ Shift

18-March-2015 (Tuesday).

Sno	Name	Attendent	Contact	Signature
01	Sania	Patient	0312-0600907	
02	Shahid Nadeem	Patient	0322-5111212	
03	M. Anayat	Patient	0340-9585163	
04	Rizwan Majeed	Patient.	0346-53941836	
05	Muhammad Fayyaz	Patient.	0316-0513805	
06	Masboof	Patient.	0333-5108319	
07	Syed Humaisa	Patient.	0333-5108319	
08	Nouman	Patient.	0347-1157147	
09	Noseen	Patient.	0318-5749428	
10	Akhtars bibi	Patient.	0346-5155284	
11	Khushsheej	Patient.	0333-5155867	
12	Nisrafat Bibi	Patient.	0313-1522832	
13	Mudassir	Patient.	0311-5290703.	
14	Aziz Uddin Qazi	Patient.	0333-5251112.	
15	Shireena bibi	Patient	N/A	
16	Rakheela Jan	Patient	03420446379.	
17	Noman Akhtas	Patient	0316-5433354	
18	Shumailda	Patient.	03 N/A	
19	<del>J</del> Naheed	Patient	0333-5664891	
20	Shenaz	Patient.	N/A	
21	Samina	Patient.	N/A	
22	M. Jalil	Patient.	0333-5164998.	
23	Rehana	Patient.	0303-523910.	
24	Shaheen	Patient.	0345-9083064	

## Report 2: Awareness Session on Refraction Errors

Date: 19-03-2025

Speaker: Prof. Fuad

Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

Department: Eye

### Introduction

A session on refraction errors was conducted to educate participants about common vision issues, including myopia, hyperopia, and astigmatism. The session emphasized the importance of early detection and corrective measures.

### Objectives

- Explain different types of refractive errors and their impact on vision.
- Emphasize the significance of routine eye check-ups.
- Provide information on treatment options such as glasses, contact lenses, and refractive surgeries.
- Address myths related to vision health.

### Event Highlights

- Overview of vision problems and their causes.
- Demonstration of eye examination techniques.
- Discussion on preventive strategies and available treatments.
- Emphasis on the importance of eye protection from screen exposure and UV rays.

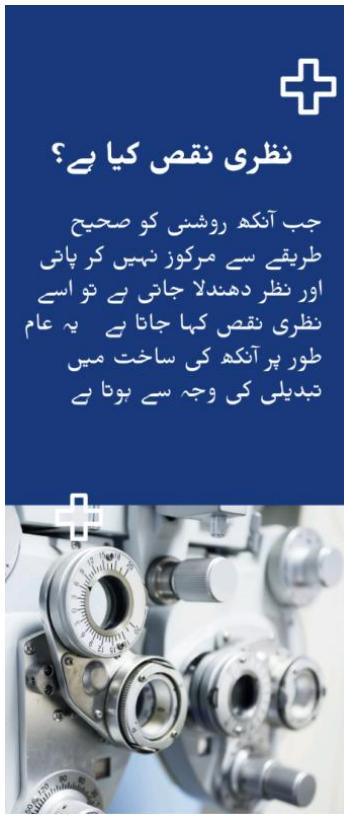
### Key Takeaways

- Routine eye exams help detect vision problems early.
- Proper eyewear can significantly improve quality of life.
- Awareness about digital screen exposure is essential to prevent eye strain.
- Public education campaigns are needed to promote eye health awareness.

### Conclusion & Recommendations

The session effectively raised awareness about vision health and the importance of corrective measures. Future interventions should include vision screening programs in schools and workplaces.



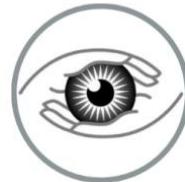


## نظری نقص کیا ہے؟

جب آنکہ روشنی کو صحیح طریقے سے مرکوز نہیں کر پاتی اور نظر دھنڈلا جاتی ہے تو اسے نظری نقص کہا جاتا ہے یہ عام طور پر آنکہ کی ساخت میں تبدیلی کی وجہ سے ہوتا ہے



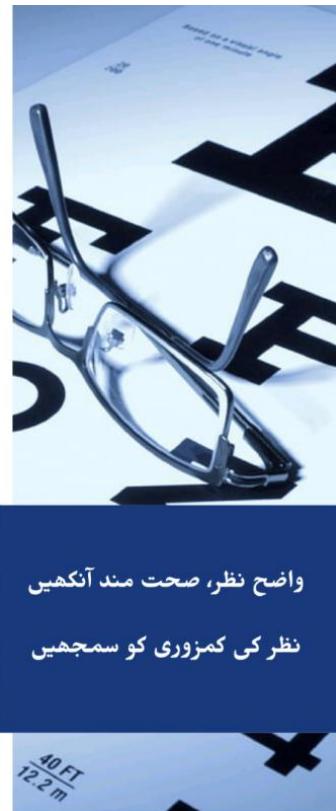
Rawalpindi Medical University



sairabano.ophth@gmail.com



Eye Department, Holy Family Hospital  
Satellite Town



واضح نظر، صحت مند آنکھیں

نظر کی کمزوری کو سمجھیں

## نظری نقص کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

قریب بینی/ Myopia – دور کی چیزیں دھنڈلی نظر آئیں بین  
بعد بینی/ Hyperopia – قریب کی چیزیں واضح نظر دیں آپنے  
اسٹیگماٹزم/ Astigmatism – کارپا (آنکہ کی بیرونی تہ) کی غیر مناسب ساخت کی وجہ سے بر فاصلہ ہر دھنڈلی نظر

بریسیبیوپیا/ Presbyopia – چالیس سال کے بعد قریب کی نظر میں دشواری، عمر کے ساتھ پیدا ہوئے والا مسئلہ:

علامات:

دھنڈلی نظر  
سر درد پا آنکھوں میں دباؤ  
کتاب پڑھنے یا دور دیکھنے میں مشکل  
بار بار آنکھیں مچھنا  
دوہری نظر

کن لوگوں کو زیادہ خطرہ ہے؟

- ◆ بچے اور نوجوان (ماہیبا کی لیے زیادہ حساس)
- ◆ 40 سال سے زیادہ عمر کے افراد (بریسیبیوپیا کا امکان)
- ◆ جن کئے خاندان میں نظری نقص کی ہاریخ بو
- ◆ جو لوگ طویل وقت تک اسکرین استعمال کرتے ہیں



## آنکھیں خدا کی نعمت بیں، ان کا خیال رکھیں!

### اپنی آنکھوں کا خیال رکھیں!

- ◆ باقاعدگی سے آنکھوں کا معانہ کروانی 20-20 فارغ اپنائیں (بیو 20 میٹر بعد، 20 فٹ دور دیکھیں، 20 سیکنڈ کے لیے)
- ◆ مطالعہ پا کام کی دوران مناسب روشنی کا استعمال کریں
- ◆ اسکرین کی زیادہ استعمال سے بچن اور وقف لیں
- ◆ ونامن A, C اور E سے بھرپور غذا کھانیں تاکہ آنکھوں کی صحت برقرار رہے

## علاج کے طریقے:

- ◆ جشمی – سب سے آسان اور عام طریقہ کا نتیجت لینٹز – بہتر وزن فریب کرنے ہیں لیکن مناسب دیکھ بھال کی ضرورت ہوئی تو  
◆ لیزر سرجری (LASIK, PRK) وغیرہ – جو لوگ مستقل حل چاہتے ہیں ان کے لیے ایک آپشن

## آنکھوں کے ذاکر سے کب درجوں کریں؟

- ◆ اکر مسلسل دھنڈلا دیکھنے، سر درد، یا آنکھوں میں دباؤ کی شکایت ہو
- ◆ اکر بچہ، قریب بینہ کرنسی وی دیکھتا ہے یا پڑھنے میں دقت محسوس کرتا ہے
- ◆ اکر آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے اور قریب کی نظر میں دشواری ہو رہی ہے

### **Report 3: Awareness Session on Lung Cancer Awareness**

**Date: 20-03-2025**

**Speaker: Dr. Afzal**

**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

**Department: Oncology**

#### **Introduction**

A lung cancer awareness session was conducted to educate participants on risk factors, symptoms, and available treatment options. The session highlighted the dangers of smoking and environmental pollutants in lung cancer development.

#### **Objectives**

- Educate participants about lung cancer risk factors and early warning signs.
- Emphasize smoking cessation and its role in prevention.
- Provide information on diagnostic techniques and treatment approaches.
- Address myths and misconceptions regarding lung cancer.

#### **Event Highlights**

- Discussion on lung cancer statistics and its impact.
- Importance of early detection through imaging and screening.
- Overview of treatment options, including chemotherapy, radiation, and immunotherapy.
- Smoking cessation strategies and public health policies.

#### **Key Takeaways**

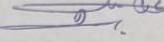
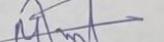
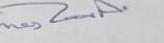
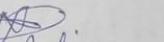
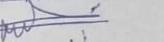
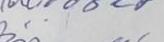
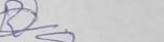
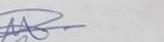
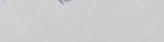
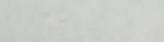
- Smoking cessation significantly reduces lung cancer risk.
- Early detection improves treatment outcomes.
- Public health campaigns are essential for reducing lung cancer prevalence.
- Workplace safety regulations should address occupational exposure to carcinogens.

#### **Conclusion & Recommendations**

The session effectively highlighted lung cancer prevention strategies. Future awareness programs should focus on tobacco control policies and accessible screening initiatives.

Sno	Name	Attendant	Contact	Signature
18-March-2005 (Tuesday).				
01	Sania	Patient	0312-0600907	
02	Shahid Nadeem	Patient	0322-511212	
03	Mo Anayet	Patient	0310-9585163	
04	Rizwan Mejed	Patient.	0346-53941836	
05	Mahammad Fayyaz	Patient.	0316-0512805	
06	Masroor	Patient.	0333-5108319	
07	Syed Humaira	Patient.	0333-5108319	
08	Nouman	Patient	0317-1157147	
09	Noseen	Patient.	0318-5749428	
10	Akhter Bibi	Patient.	0346-5155284	
11	Khushheed	Patient.	0332-5155867	
12	Nussoof Bibi	Patient.	0313-1522832	
13	Mudassir	Patient.	0311-5290703	
14	Aziz Uddin Gazi	Patient.	0333-5251112	
15	Shiscena bibi	Patient	N/A	
16	Rakheek Jan	Patient	03420496379	
17	Noman Akhter	Patient	0316-5433354	
18	Shumaila	Patient.	03 N/A	
19	<del>Jahneed</del>	Patient	0333-5664891	
20	Shenaz	Patient.	N/A	
21	Samina	Patient.	N/A	
22	M. Jalil	Patient.	0333-5164998	
23	Rehana	Patient.	0303-523910	
24	Shaheen	Patient.	0345-9083064	



SNo	Name	Attendent	Contact	Signature
18-March-2005 (Tuesday).				
01	Sania	Patient	N/A 0312-0600907	
02	Shahid Nadeem	Patient	0322-5111212	
03	M. Anayat	Patient	0340-9585163	
04	Rizwan Majeed	Patient.	0346-5394836	
05	Muhammad Fayyaz	Patient.	0316-0513805	
06	Masloob	Patient	0333-5108319	
07	Syed Humaira	Patient.	0333-5108319	
08	Nouman	Patient.	0347-1157147	
09	Naseen	Patient.	0318-5749428	
10	Akhtab bibi	Patient.	0346-5155284	
11	Ichusheed	Patient.	0333-5155867	
12	Nusrafat Bibi	Patient.	0313-1522832	
13	Mudassir	Patient.	0311-5290703	
14	Aziz Uddin Gazi	Patient.	0333-5251112	
15	Shireena bibi	Patient	N/A	
16	Rehakeela Jan	Patient	03420496379	
17	Noman Akhtaf	Patient	0316-5433354	
18	Shumaila	Patient.	03 N/A	
19	<del>Naheed</del> Naheed	Patient	0333-5664891	
20	Shenaz	Patient.	N/A	
21	Samina	Patient.	N/A	
22	M. Jalil	Patient.	0333-5164998	
23	Rehana	Patient.	0303-523910	
24	Shaheen	Patient.	0345-9083064	



**Report 4: Awareness**

**Date:** 21-03-2025  
**Speaker:** Dr. Wajeha  
**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine  
**Department:** TB

## Introduction

An awareness session on tuberculosis (TB) treatment options was conducted to educate participants on early diagnosis, available therapies, and the importance of adherence to treatment regimens.

## Objectives

- Provide knowledge about TB transmission, symptoms, and treatment options.
- Emphasize the significance of completing the full course of TB medication.
- Discuss challenges in TB treatment, including drug resistance.
- Address stigma associated with TB and promote early medical intervention.

## Event Highlights

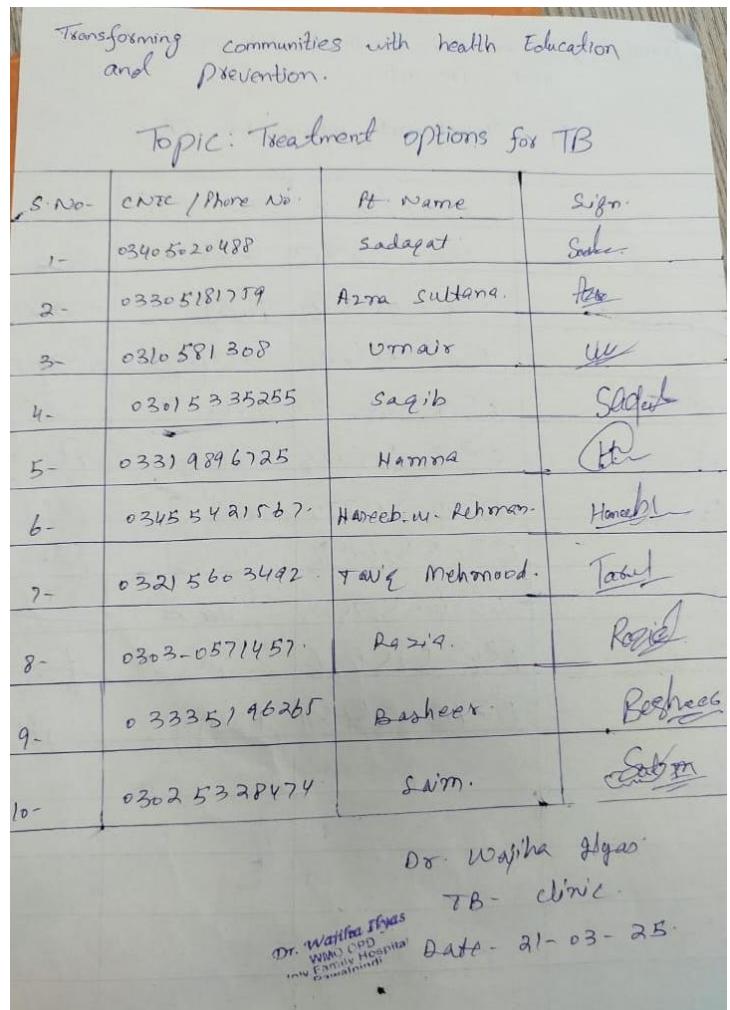
- Overview of TB epidemiology and its burden on public health.
- Explanation of first-line and second-line TB treatment options.
- Importance of Directly Observed Treatment, Short-course (DOTS) strategy.
- Community engagement in TB prevention and control.

## Key Takeaways

- Early diagnosis and proper treatment reduce TB transmission.
- Completing the full TB treatment course is essential to prevent drug resistance.
- Public awareness and stigma reduction help in improving treatment adherence.
- Strengthening healthcare systems is necessary for effective TB control.

## Conclusion & Recommendations

The session successfully informed participants about TB treatment options. Future initiatives should focus on improving access to TB diagnosis and expanding awareness campaigns.



## **Report 5: Awareness Session on Prevention of Fungal Infections**

**Date:** 22-03-2025

**Speaker:** Dr. Nausheen

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Department:** Dermatology

### **Introduction**

A session on fungal infection prevention was conducted to educate participants on hygiene measures, risk factors, and effective treatment options.

### **Objectives**

- Explain common types of fungal infections and their causes.
- Provide guidance on hygiene and preventive strategies.
- Discuss treatment options, including antifungal medications.
- Address myths and misconceptions about fungal infections.

### **Event Highlights**

- Overview of common fungal infections such as athlete's foot and candidiasis.
- Importance of maintaining proper hygiene and avoiding contaminated environments.
- Discussion on antifungal treatments and preventive lifestyle habits.
- Awareness about fungal infections in immunocompromised individuals.

### **Key Takeaways**

- Maintaining personal hygiene helps in preventing fungal infections.
- Early treatment prevents complications and spread of infection.
- Awareness campaigns are needed to educate the public on fungal infection prevention.
- Individuals with weakened immune systems should take extra precautions.

### **Conclusion & Recommendations**

The session effectively raised awareness about fungal infection prevention. Future interventions should include educational programs in schools and workplaces.

## فنگل انفیکشن بڑھتی ہوئی وباء

### فنگل انفیکشن کیا ہے؟

- فنگل انفیکشن گرم اور نرم ماحول میں پائے جانے والے جو اشیاء فلکس کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- فنگل انفیکشن زیادہ تر جلد، بالوں اور ناخنوں کو متاثر کرتے ہیں۔
- فنگل انفیکشن ایک سے دوسرے فرد میں لکھنے والی بیماری ہے۔
- فنگل انفیکشن متاثر حصوں کو چھوٹے ہتھیاروں کو چھوٹے یا ماحول میں موجود قسم سے چھیتے ہیں۔
- فنگل انفیکشن حالیہ ادوار میں ایک دباؤ کی صورت اختیار کر چکا ہے۔

### فنگل انفیکشن کی علامات:



## احتیاطی تدابیر

متاثر ہے جلد کو باقاعدگی سے صاف پانی سے دھوئیں اور جلد کو اچھی طرح خشک کریں۔

ناخنوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں تاکہ قفلس جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں نہ پھیلے۔

بیکے اور ٹھیلیاں پہنیں تاکہ ہوا کا گزر رہے۔

اندرون چامع اور رموزے روزانہ تبدیل کریں۔

اپنے ارگوڈ کے ماحول کو صاف اور خشک رکھیں۔

## ہدایات برائے علاج

دو کوڈا ایکٹری بایٹ کے مطابق تینیں تقدیرہ و قوت سکس استعمال کریں۔

علاج کا کورس عمل کریں جا ہے علامات پہلی ختم ہو جائیں۔

اگر لاماح کے اور فنگل انفیکشن نیک نہ ہو تو فوری طور پر جلدی معالج سے رجوع کریں۔

خود سے دو اکا استعمال نہ کریں۔

دو اوقت سے پہلے بندہ کریں۔

کا غیر ضروری استعمال نہ کریں۔

متاثر نہیں کو کھلانے سے گیر کریں، یا انفیکشن کو مرید پھیلایا کیا ہے۔



## **Report 6: Awareness Session on Epilepsy**

**Date:** 24-03-2025

**Speaker:** Dr. Waqas

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Department:** Neurology

### **Introduction**

An awareness session on epilepsy was conducted to educate participants on seizure management, triggers, and available treatment options.

### **Objectives**

- Increase understanding of epilepsy and its different types.
- Educate participants on seizure first-aid and emergency response.
- Provide information on medical treatment options and lifestyle modifications.
- Reduce stigma and misconceptions associated with epilepsy.

### **Event Highlights**

- Discussion on neurological mechanisms behind epilepsy.
- Training on seizure first-aid procedures.
- Overview of antiepileptic medications and surgical treatment options.
- Community engagement in epilepsy awareness and support.

### **Key Takeaways**

- Seizures can be managed effectively with proper medical treatment.
- Public education on seizure first-aid is crucial to prevent harm during episodes.
- Reducing stigma helps individuals with epilepsy lead normal lives.
- Access to healthcare and medications improves epilepsy management.

### **Conclusion & Recommendations**

The session successfully increased awareness about epilepsy. Future efforts should include educational programs for teachers, caregivers, and healthcare professionals.

## Patient Log

Date: 24/3/25

Facilitator & Department: NEUROLOGY - HPH - DR WAQAS AHMED (HOD)  
Topic: Epilepsy DR. SED MODASSAR

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

## Patient Log

اجازت نامہ: یہ صحت عامہ اور بیماریوں سے اگس کے لئے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1-	Thawra	Attendant	0335 90 82 863	Tehmina
2-	Rubina	Patient	0310 24 82 385	RUBINA
3-	Taleen Akbar	Attendant	0301 26 23 29	
4-	Aleban Ali	Patient	0334 11 54 522	Y
5-	Asma	Patient	0333 99 79 617	AS
6-	M. Arshad	Patient	0310 34 92 395	MA
7-	Sajid	Patient	0306 48 57 067	Sajid
8-	Sabir	Patient	0312 87 72 88	SABIR
	Faizal	Attendant	031-13 74 059	FAIZAL
	S. Sabiq	Patient	0316 34 09 616	SABIQ
	Ali Haider	Patient	0344 44 27 827	ALI
	Ali Riaz	Patient	0326 16 32 300	ALI
	Riaz Haider	Attendant	0345 50 91 257	Riaz Haider
	Afzal Ali	Attendant	0313 51 46 79	AFZAL
	M. Asif	Attended	0345 58 91 860	M. ASIF

Riaz Haider - 0303 54 82 887 - Dr.  
Patient

Shama Khan 0316 00 55 740 + Sana



### Report 7: Awareness Session on Dangers of Smoking

**Date:** 25-03-2025

**Speaker:** Dr. Ishtiaq

**Organizer:** Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

**Department:** Family Medicine

#### Introduction

A session on the dangers of smoking was conducted to highlight the harmful effects of tobacco use and encourage smoking cessation.

#### Objectives

- Educate participants on the long-term health risks of smoking.
- Provide information on smoking cessation methods and support systems.
- Raise awareness about secondhand smoke exposure.
- Promote policies and interventions to reduce smoking rates.

#### Event Highlights

- Discussion on the link between smoking and respiratory diseases.
- Explanation of nicotine addiction and withdrawal symptoms.
- Overview of smoking cessation aids, including counseling and medications.
- Importance of creating smoke-free environments.

#### Key Takeaways

- Smoking is a major risk factor for cancer, heart disease, and lung conditions.
- Quitting smoking improves health outcomes significantly.
- Public awareness and government regulations can reduce smoking prevalence.
- Support systems are essential for successful smoking cessation.

#### Conclusion & Recommendations

The session effectively raised awareness about smoking risks. Future campaigns should focus on youth education and increasing access to cessation programs.



### Patient Log

صحت عامہ سے منتعلہ بروگرام

..... مدت ہے اور یہاں پرستی میں موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1.	Zubain	Attended	0343-500506	Zubain
2	M Sadiq	Patient	0314-624639	M Sadiq
3.	Rukhsana Bibi	Patient	0300-532472	-
4.	Sairaa	Patient	0343-5520396	
5	Nasir	Patient	0300-9730519	Nasir
6.	William	Patient	0334-8509168	William
7)	Abdul Javed	Patient	0319-5780450	Abdul Javed
8)	Zahra	Patient	0346-5078429	Zahra
9)	Salma	Patient	0345-5256578	Salma
10)	Shaqueen	Patient	03100-1288	Shaqueen
11)	Sidra	Patient	0349-5133807	Sidra
12)	Mirza	Patient	03346-53386	Mirza
13)	Sumia	Patient	0327-6000462	Sumia
14)	Farrhana	Patient	-	-
15)	Bibi	Attended	-	-

**Health Education Report: Prevention of Malaria Fever**  
**Event Title: Awareness Session on Prevention of Malaria Fever**  
**Date: 26th March 2025**  
**Speaker: Dr. Mujeeb**  
**Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine**

### **Introduction**

An informative health education session on the Prevention of Malaria Fever was conducted on March 26, 2025, under the Department of Infectious Disease (DID). The session was led by Dr. Mujeeb, an expert in infectious disease control. The session aimed to spread awareness about malaria, its transmission, prevention, and control measures.

### **Key Highlights of the Session**

#### **1. Understanding Malaria**

- Caused by Plasmodium parasites, transmitted through the bite of an infected Anopheles mosquito.
- Discussed global and national malaria burden, with a special focus on Pakistan's endemic regions.

#### **2. Modes of Transmission**

- **Bite from an infected female Anopheles mosquito.**
- **Blood transfusion from an infected person.**
- **Congenital transmission from mother to child.**

#### **3. Symptoms of Malaria**

- Initial Symptoms: Fever, chills, headaches, muscle pain.
- Severe Cases: Organ failure, cerebral malaria, anemia, and even death if left untreated.

#### **4. Prevention Strategies**

- Personal Protection: Use of insect repellent, wearing long sleeves, and sleeping under insecticide-treated bed nets (ITNs).
- Environmental Control: Eliminating mosquito breeding sites (stagnant water, waste management).
- Chemoprophylaxis: Use of antimalarial medication for high-risk individuals.
- Vaccination: Discussion on RTS,S malaria vaccine and its implementation in malaria-endemic regions.

#### **5. Malaria Treatment & Control Measures**

- Use of Artemisinin-based Combination Therapies (ACTs) as the first-line treatment.
- Importance of early diagnosis through Rapid Diagnostic Tests (RDTs) and microscopy.
- Role of governmental and international organizations (WHO, Global Fund, CDC) in malaria eradication programs.

### **Interactive Discussion & Q/A Session**

The session concluded with an interactive discussion where participants asked questions regarding the use of mosquito repellents, the effectiveness of bed nets, and the role of community-based interventions in reducing malaria prevalence.

### **Conclusion**

The awareness session emphasized the importance of early detection, personal protective measures, and community engagement in malaria prevention. The role of public health officials and healthcare providers in ensuring effective malaria control strategies was highlighted. The event successfully educated participants on malaria prevention and encouraged the adoption of preventive practices to reduce malaria transmission.





Rawalpindi Medical University

Transforming Communities With Health Education And Prevention

## Patient Log

Date: 26.03.2025

Facilitator & Department: Pr. Myree's  
Topic: Awareness & Prevention of malaria

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

Transforming communities with Health Education and Prevention

## Patient Log

## صحت عامہ سے متعلق پروگرام

جزارت نامہ: بد صحت عالمہ اور بیماریوں سے اگبی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
1	Waheed		03100977070	<u>W</u>
2	Dilawar		03119726428	
3	Shakeel		03164746152	<u>S</u>
4	Kirun Balool		0302-8962280	<u>K.</u>
5	Javaid		0304-3630557	<u>J.</u>
6	Rashid		0321-5111911	<u>Rashid</u>
7	Nafees		0332-5920007	<u>N</u>
8	Madiha		03119616144	<u>M</u>
9	(F)		03129631818	<u>F</u>
10	(S)		031708983913	<u>S</u>
11	(E)		0347-2367657	<u>E</u>
12	Uzma		0334-5809373	<u>U</u>

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERSITY

Transforming Communities With Health Education And Prevention

Date: 26.03.2025

Topic: Prevention of melanoma

logc 1-2

## Report 8: Awareness Session on Prevention of Hepatitis B and C

Date: 27-03-2025

Speaker: Dr. Misbah Noreen, Dr. Gul

Organizer: Dr. Mehwish Riaz, Dr. Asif Maqsood, Community Medicine

Department: Hepatitis

### Introduction

A session on hepatitis B and C prevention was conducted to educate participants on risk factors, vaccination, and early diagnosis.

### Objectives

- Explain hepatitis B and C transmission modes and risk factors.
- Emphasize the importance of vaccination and preventive measures.
- Provide information on diagnostic tests and available treatments.
- Address misconceptions and promote liver health awareness.

### Event Highlights

- Overview of hepatitis B and C prevalence and burden.
- Discussion on vaccination programs and their role in prevention.
- Importance of avoiding unsterilized medical equipment and unsafe injections.
- Public awareness strategies to reduce hepatitis transmission.

### Key Takeaways

- Hepatitis B vaccination is crucial for prevention.
- Safe medical practices and blood screenings prevent hepatitis spread.
- Early diagnosis and antiviral treatments improve patient outcomes.
- Public education campaigns can reduce hepatitis transmission.

### Conclusion & Recommendations

The session successfully increased awareness about hepatitis prevention. Future initiatives should focus on expanding vaccination coverage and improving community outreach programs.

### Report Compiled By:

Community Health Transformation Team

Rawalpindi Medical University



Patient Log

صحت عامہ سے متعلق پروگرام

بم صحت عامہ اور بیماریوں سے آگئی کے لیے اپنا موبائل نمبر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

S.no	Name	Attendant/patient	Contact number	Signature
01	Abdul khaliq		0334-5284327	
02	Abdullah			
03	IFTIKHAR			
04	M.Naveed			
05	TASNIM		0314-5566393	
06	DILSHAD PT.			
07	KANWAL Attendant	0320-9949630		
08	Jamil PT.			
09	Iqra PT.	0314-9889962		
10	Rukhsana Attendant			
11	Mumail PT.	0334-5639798		
12				