

فلش کارڈز برائے کمیونٹی آگاہی سیشن

موسمیاتی تبدیلیوں کے صحت اور واش (پانی صفائی اور حفظان صحت) پر اثرات

اس پروجیکٹ "موسمیاتی تبدیلی سے موافقت کے لیے سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے مقامی سطح پر آگاہی بڑھانا اور مقامی صلاحیتوں کو آجاگر کرنا" کو جرمن وفاقی وزارت برائے اقتصادی تعاون اور ترقی (BMZ) کی مالی معاونت اور جی آئی زیڈ کا تعاون حاصل ہے۔



موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات



صحت کو درپیش خطرات

موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے ہماری صحت کو نئے مسائل کا سامنا ہے۔ درجہ حرارت میں اضافہ کی وجہ سے ڈینگی اور ملیریا جیسی بیماریوں کے پھیلاؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ پانی کی قلت پانی سے جڑی بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہے۔

موسمیاتی بے قاعدگی

غیرموقع موسمی واقعات جیسا کہ سیلاب اور خشک سالی بہت کم وقفے سے پیش آنے لگتے ہیں۔ دیہی کمیونٹی کو ناگہانی آفات کے لیے لازمی طور پر تیار رہنا چاہئیے اور آفات سے نمٹنے کے روایتی طریقہ کار میں ضروری تبدیلیاں کرنی چاہئیں۔

معاشی دباؤ

دیہی معیشت بنیادی طور پر زراعت سے منسلک ہوتی ہے جو کہ موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ہونے والے مسائل سے متاثر ہوتی ہے۔ فصلوں کا نہ ہونا اور تباہ شدہ تعمیرات کی وجہ سے مالی دباؤ پیدا ہوتا ہے جو کہ خاندانوں اور کمیونٹیز کو متاثر کرتا ہے۔

موسمیاتی تبدیلی

موسمیاتی تبدیلیاں ہر ایک پر اثر انداز ہو رہی ہیں، خاص طور پر اُن لوگوں پر جو کہ پاکستان کے دیہاتی علاقوں میں رہتے ہیں۔ بے قاعدہ بارشیں اور پگھلتے ہوئے گلیشئیرز کی وجہ سے پانی کی کمی پیدا ہو رہی ہے، جس کی وجہ سے زراعت اور روزمرہ کی ضروریات پوری کرنے میں بہت سی مشکلات درپیش آتی ہیں۔

پانی کی قلت

دیہاتی علاقوں میں لوگوں زیادہ تر انحصار زراعت پر ہوتا ہے اور موسمیاتی تبدیلی پانی کی دستیابی پر اثر انداز ہو رہی ہے۔ بے قاعدہ بارشیں اور پگھلتے ہوئے گلیشئیرز کی وجہ سے پانی کی کمی پیدا ہو رہی ہے۔

فصلوں کو نقصان

درجہ حرارت میں تبدیلی اور بے قاعدہ بارشوں کا فصلوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ کاشتکاروں کو فصلوں کو اگانے کا بہترین وقت معلوم کرنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ غیر متوقع موسمی واقعات فصلوں کو تباہ کر کے مقامی روزگار کے مواقع کو متاثر کرتے ہیں۔

مال مویشیوں کو خطرات

دیہی علاقوں کے رہائشی عمومی طور پر مویشیوں پر دارومدار کرتے ہیں۔ شدید درجہ حرارت، پانی کی قلت اور چراگاہوں میں بے قاعدگی جانوروں کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے، یوں وہ لوگ جو آمدن کے لیے مویشیوں انحصار کرتے ہیں کاروزگار خطرے میں پڑ جاتا ہے۔

پانی کا محفوظ استعمال



پانی کا محفوظ انتظام کرنے کا طریقہ کار

- پانی کا انتظام کرنے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔
- پانی کے لیے صاف برتن استعمال کریں۔
- پانی کے برتنوں کو اندر کی طرف سے چھونے سے گریز کریں۔

پانی کا معیار جانچنا

- آلودگی معلوم کرنے کے لیے پانی کو باقاعدگی سے ٹیسٹ کریں۔
- ٹیسٹ کے لیے مقامی سطح پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

آفات میں پانی کے ماخذ/ذرائع

- بارش کے پانی کو جمع کرنا۔
- پانی صاف کرنے والی گولیوں کا استعمال۔
- سورج کی روشنی (SODIS) کی مدد سے پانی کو صاف کرنا۔

کھانا بنانے اور پینے کے لیے محفوظ پانی

- بلند مقامات پر تین منٹ تک (کم از کم ایک منٹ تک پانی کو ابالیں)۔
- اگر ضروری ہو تو پانی کے فلٹر کا استعمال کریں۔
- پانی استعمال کرنے سے پہلے ٹھنڈا کر لیں۔

بچوں کو پانی کے محفوظ انتظام کے بارے میں آگاہی دینا

- صاف پانی کی اہمیت کی وضاحت کریں۔
- پانی کا انتظام کرتے وقت چھوٹے بچوں کی نگرانی کریں۔
- خود پانی کا محفوظ انتظام کر کے اچھی مثال پیش کریں۔

پانی کے محفوظ انتظام کی اہمیت

- پانی کی وجہ سے لگنے والی بیماریوں کی روک تھام ہوتی ہے۔
- عمومی صحت اور خیر و عافیت کو یقینی بناتا ہے۔

پانی کے محفوظ ماخذ/ذرائع

- بلدیاتی ادارے کی پانی کی سکیم۔
- کنویں اور بور ہول / بورنگ۔
- بوٹل کا پانی۔
- فلٹر کا پانی۔

عام طور پر پائے جانے والے پانی کے آلودگان

- بیکٹیریا (مثلاً پرائی - کولی)۔
- کیمیکل (مثلاً پراسٹیک، سنکھیا)۔
- طفیلی جراثیم / پیراسائٹ (مثلاً گیارڈیا)۔

پانی کا محفوظ ذخیرہ

- صاف فوڈ گریڈ ڈبے / کنستراستعمال کریں۔
- ڈبے / کنسترا کو سختی سے بند کریں تاکہ آلودگی داخل نہ ہو۔
- سورج کی روشنی سے دور ذخیرہ کریں۔

پانی فلٹر کرنا اور اسکی صفائی

- اُبالنا: بیکٹیریا اور وائرس کو ختم کرتا ہے۔
- فلٹر کرنا: ذرات اور تہہ میں بیٹھی کثافتوں کو دور کرتا ہے۔
- کیمیکل سے صفائی: کلورین اور آئیوڈین کا استعمال ہوتا ہے۔
- یو وی طریقہ: دکھائی نہ دینے والے جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے۔

مناسب صفائی



ہاتھ دھونا

ہاتھوں کو صابن اور پانی سے بار بار اور صحیح طریقے سے دھونا جراثیموں کو پھیلنے سے روکنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہاتھوں کو کھانے سے پہلے، لیٹرین استعمال کرنے کے بعد اور ممکنہ طور پر آلودہ اشیاء استعمال کرنے کے بعد دھونا چاہئیے۔

سطح کی صفائی

جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے وہ سطحیں جنہیں بہت زیادہ چھوا جاتا ہے جیسا کہ دروازوں کی ہینڈل، میز کی اوپری سطح، بجلی کے بٹن وغیرہ کو باقاعدگی سے صاف کر کے جراثیموں سے پاک کریں۔

صاف پانی

پینے کے صاف اور محفوظ پانی تک رسائی بہتر ضروری ہے۔ آلودہ پانی کی وجہ سے پانی سے لگنے والی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ پانی کا آلودگی اور جراثیم سے پاک کرنا بہت اہم ہے۔

لیٹرین کی صفائی

لیٹرین کا مناسب استعمال اور صفائی جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے بہتر ضروری ہے۔ استعمال کے بعد لیٹرین میں پانی بہا کر فضلے کو نکال دیا کریں اور لیٹرین کو باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

طبی فضلے کو محفوظ طور پر تلف کرنا

طبی فضلہ بشمول استعمال شدہ سوئیاں اور آلودہ مواد کو بیماریوں اور چوٹوں سے بچنے کے لیے احتیاط کے ساتھ ٹھکانے لگانا لازمی ہے۔

خوراک کی حفاظت

خوراک کا مناسب انتظام، پکانا اور ذخیرہ کرنا خوراک سے لگنے والی بیماریوں کی روک تھام کے لیے بہت ضروری ہے۔ تجویز کردہ درجہ حرارت پر گوشت کو پکانا چاہئیے جبکہ خراب ہو جانے والی اشیاء کو مناسب درجہ حرارت میں ذخیرہ /سٹور کرنا چاہئیے۔

ویکٹر/بیماریاں رکھنے والے جاندار

کیڑے اور چوہے جن میں مختلف بیماریاں ہوتی ہے کو کنٹرول کرنا عمومی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ کیڑے بھگانے والی دوا اور چارپائی کے گرد جالیاں استعمال کریں، اور بیماریاں رکھنے والے جانداروں کو کم کرنے کے لیے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں۔

فضلے کا انتظام

فضلہ بشمول کوڑا کرکٹ اور گندے پانی کو مؤثر طور پر ٹھکانے لگانا بیماریوں کی روک تھام کے لیے بہت اہم ہے۔ فضلے کو مخصوص جگہوں پر مناسب طریقے سے ذخیرہ اور تلف کرنا چاہئیے۔

عوامی آگہی

مناسب صفائی ستھرائی کے طریقہ کار کے بارے میں کمیونٹی کو آگاہ کرنا صفائی اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کی عادات و اطوار پیدا کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

ذاتی حفظان صحت

باقاعدگی سے نہانا، صاف ستھرا تولیہ استعمال کرنا، صاف ستھرے کپڑے پہننا اور اپنی دیکھ بھال کر کے ہم جراثیم کے پھیلاؤ کی روک تھام کر سکتے ہیں۔

ہاتھوں کی صفائی



اہمیت: حفظان صحت کے لیے مناسب طریقے سے ہاتھوں کو دھونا ایک بہت سادہ لیکن بہت مؤثر طریقہ ہے

اقدامات



اپنی ہاتھوں کو صاف، بہتے ہوئے پانی سے دھولیں۔



اپنی انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے والے حصے سمیت اپنے ہاتھ کے سب حصوں کو خوب رگڑیں۔



دونوں ہاتھوں کو آپس میں تیس سیکنڈ تک تیز تیز رگڑیں۔



صابن لگائیں (کسی بھی قسم کا)۔



اپنے ہاتھوں کو صاف اور بہتے ہوئے پانی سے گیل کریں۔

بچوں کو آگاہی دینا

بچوں کو بتائیں کہ وہ اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے 'بیپی برتھ ڈے' کا گانا تین مرتبہ گائیں اور یقینی بنائیں کہ انہوں نے اپنے ہاتھوں کو تیس سیکنڈ تک رگڑا ہے۔

عمومی غلطیاں

- ✗ صابن استعمال نہ کرنا
- ✗ مناسب وقت تک ہاتھ نہ رگڑنا
- ✗ ہاتھوں کے اہم حصوں کو چھوڑ دینا
- ✗ صحیح طریقے نہ دھونا

فوائد

- ✗ بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرتا ہے
- ✗ بیماری لگنے سے بچاتا ہے
- ✗ ذاتی حفظان صحت کو پروان چڑھاتا ہے
- ✗ آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھتا ہے
- ✗ یاد رکھیں، ہاتھ دھونا آپ کو اور آپ کے ارد گرد لوگوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا ایک بہت مؤثر طریقہ ہے۔

ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

- ✗ کھانا کھانے سے پہلے یا کھانے کا انتظام کرتے وقت
- ✗ لیٹرین کا استعمال کرنے کے بعد
- ✗ چھینکنے، کھانسنے یا ناک صاف کرنے کے بعد
- ✗ جانوروں کو چھونے کے بعد
- ✗ کوڑے کو ہاتھ لگانے کے بعد
- ✗ بیمار لوگوں سے ملنے کے بعد

اہم پیغامات

صاف ہاتھ زندگی بچاتے ہیں۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو صحت مند رکھنے کے لیے ہاتھ دھونے کی عادت کو اپنی روزمرہ عادات کا باقاعدہ حصہ بنائیں۔ ان معلومات کو دوسروں تک پہنچائیں اور اپنی کمیونٹی کو ہاتھ دھونے کے درست طریقہ کار کی جانب مائل کریں۔

مناسب طور پر سکھانا

ایک صاف تولیہ استعمال کریں یا ہوا کے ذریعے اپنے ہاتھوں کو سکھائیں۔ دوسروں کا استعمال شدہ تولیہ استعمال کرنے سے گریز کریں۔

ہینڈ سینیٹائزر

جہاں پانی اور صابن موجود نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزر ایک با سہولت متبادل کے طور پر کام کر سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس میں 60% الکوحل شامل ہو۔



تیس سیکنڈ کیوں

گرد اور جراثیم کو مکمل طور پر ختم کرنے میں تیس سیکنڈ لگتے ہیں۔

اس پروجیکٹ "موسمیاتی تبدیلی سے موافقت کے لیے سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے مقامی سطح پر آگاہی بڑھانا اور مقامی صلاحیتوں کو آجاگر

کرنا" کو جرمن وفاقی وزارت برائے اقتصادی تعاون اور ترقی (BMZ) کی مالی معاونت اور جی آئی زیڈ کا تعاون حاصل ہے۔

ذاتی حفظان صحت



چہرے کی دیکھ بھال

- دھول مٹی اور چکنائی ختم کرنے کے لیے اپنے چہرے کو دن میں دو مرتبہ دھوئیں۔
- اپنی جلد کو صحت مند رکھنے کے لیے ایک نرم کلینسر (جلد صاف کرنے والا محلول) اور موئنسچرائزر (لوشن) استعمال کریں۔

پیروں کی دیکھ بھال

- اپنے پیروں کو روزانہ دھوئیں اور دھونے کے بعد انہیں مکمل طور پر خشک کریں خصوصاً پیروں کی انگلیوں کے درمیان کی جگہوں کو۔
- صاف ستھری جرابیں استعمال کریں اور اپنے ناپ کے مطابق جوتے پہنیں تاکہ آپ کے پیر بدبو اور بھپھوندی کی بیماری لگنے سے محفوظ رہیں۔

بیماری کے دوران حفظان صحت

- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھانپ لیں۔
- استعمال شدہ ٹشو پیپر (کاغذی رومال) تلف کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

ماہواری کے دوران حفظان صحت

- بیماری سے بچاؤ کے لیے ماہواری کے پیڈز کو باقاعدگی سے تبدیل کرتی رہیں۔
- ماہواری کے دوران اپنی شرمگاہ کو صاف ستھرا رکھیں۔

عمومی ہدایات

- کافی مقدار میں پانی پیئیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔
- اپنی جلد اور بالوں کی صحت کو یقینی بنانے کے لیے متوازن غذا کا استعمال کریں۔
- اپنی عمومی صحت کو بہتر کرنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کریں۔

ہاتھ دھونا

- مناسب طور پر ہاتھ دھونا ذاتی حفظان صحت کا پہلا قدم ہے۔
- صابن اور گرم پانی کو کم از کم بیس سیکنڈ تک استعمال کریں۔
- ہاتھوں کو کھانے سے پہلے، لیٹرین استعمال کرنے کے بعد اور جب یہ گندے ہو جائیں تو دھو لیں۔

منہ کی دیکھ بھال

- دن میں کم از کم دو مرتبہ دانتوں کو صاف کیا کریں، ایک صبح کے وقت اور دوسرا رات کو سونے سے پہلے۔
- (دانتوں کی مکمل صفائی کے لیے ڈینٹل فلاس (دانتوں کی صفائی کے لیے مخصوص دھاگہ اور ماؤتھ واش (کیمیائی محلول) باقاعدگی سے استعمال کریں۔

نہانا یا شاور لینا

- روزانہ نہائیں یا شاور لیں جو کہ جلد کو صاف رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
- اپنے جسم اور بالوں کو دھونے کے لیے نرم صابن اور شیمپو استعمال کریں۔

بالوں کی دیکھ بھال

- بالوں کو اُلجھنے سے بچانے کے لیے باقاعدگی سے برش یا کنگھی کریں۔
- ضرورت کے مطابق بالوں کو دھویا کریں لیکن بہت جلد جلد دھونے سے بال سوکھ جاتے ہیں ایسا کرنے سے گریز کریں۔

ناخنوں کی دیکھ بھال

- اپنے ناخنوں کو باقاعدگی سے کاٹا کریں اور انہیں صاف رکھا کریں۔
- ناخنوں کو چبانے سے گریز کریں ایسا کرنے سے جراثیم پھیلتے ہیں۔

لباس کے صفائی

- اپنا لباس روزانہ تبدیل کریں اور صاف ستھرے زیر جامہ استعمال کریں۔
- پسینے اور بیکٹریا کو ختم کرنے کے لیے اپنے کپڑوں کو باقاعدگی سے دھویا کریں۔

اس پروجیکٹ "موسمیاتی تبدیلی سے موافقت کے لیے سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے مقامی سطح پر آگاہی بڑھانا اور مقامی صلاحیتوں کو آجاگر کرنا" کو جرمن وفاقی وزارت برائے اقتصادی تعاون اور ترقی (BMZ) کی مالی معاونت اور جی آئی زیڈ کا تعاون حاصل ہے۔

گھریلو فضلے کی اقسام



کمیونٹی کا کردار

کمیونٹی میں صفائی کی مہم ماحول کو صاف اور صحت مند رکھنے کے لیے کمیونٹی کی سطح پر صفائی کی مہم کا انعقاد کریں یا اس میں حصہ لیں۔

آگاہی مہم اپنی کمیونٹی کو فضلے کے باقاعدہ انتظام کی اہمیت سے آگاہ کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کوڑے کو محفوظ طور پر کرنے کی عادت ڈالیں۔

فضلے کو جلانا

فضلے کو مت جلائیں گھریلو کوڑے کو جلانے پر نقصان دہ گیسوں کا اخراج ہوتا ہے اس لیے اسے جلانے سے گریز کریں۔

گھریلو فضلے کے انتظام کے لیے مفید ہدایات

دوسروں کو بتائیں اپنے دوستوں اور گھر والوں کو یہ معلومات فراہم کریں تاکہ فضلے کے ذمہ دارانہ انتظام کو فروغ حاصل ہو۔

ماحول پر اثرات

ماحولیاتی نظام فضلے کے باقاعدہ انتظام سے آلودگی کی روک تھام ہوتی ہے اور مقامی ماحولیاتی نظام اور پانی کے ذرائع کو تحفظ ملتا ہے۔

صحت کے فوائد ہمارے ارد گرد کا ماحول اگر صاف ہو گا تو گندگی کی وجہ سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل کا خطرہ کم ہو گا۔

قدرتی فضلہ

اس میں باورچی خانے کا کوڑا، ضائع شدہ خوراک اور باغیچے کا گند شامل ہے۔ اس فضلے کو گلنے سڑنے کے عمل سے گزار کر باغبانی کے لیے غذائی اجزا سے بھر پور کھاد بنائی جا سکتی ہے۔

دوبارہ قابل استعمال

جہاں ممکن ہو، اشیاء جیسا کہ کاغذ، گتہ، شیشہ اور پلاسٹک کو فضلے سے علیحدہ کر کے چیزوں کو دوبارہ استعمال کے قابل (ری سائیکلنگ) بنانے والے مراکز میں بھیج دینا چاہیے۔

نقصان دہ فضلہ

ماحول کو نقصان سے بچانے کے لیے کیمیکل، بیٹریوں اور الیکٹرانک سامان کے کوڑے کو احتیاط کیساتھ تلف کریں۔

گلانے سڑانے کے عمل (کمپوسٹنگ) کے فوائد

قدرتی فضلہ گلانے سڑانے کے عمل (کمپوسٹنگ) کے ذریعے کھاد بنانے سے کیمیائی کھادوں کی ضرورت کم پڑتی ہے اور اس کی مدد سے کھیتوں اور باغوں میں پودے زیادہ تلو مند رہتے ہیں۔

فضلہ تلف کرنے کے لیے زمین کا کم استعمال فضلے میں سے قدرتی اجزاء کھاد بنانے کے لیے الگ کرنے کی وجہ سے فضلے تلف کرنے کے تھوڑی جگہ درکار ہوتی ہے اور نتیجتاً گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج بھی کم ہو جاتا ہے۔

کم کریں (Reduce)، دوبارہ استعمال کریں (Reuse) اور دوبارہ استعمال کے قابل بنائیں (Recycle)

کوڑا اکٹھا اور تلف کرنے کے طریقے

مقامی طور پر کوڑا اکٹھا کرنے کے مقامات: کئی دیہاتی علاقوں میں ایسی نامزد کردہ جگہیں ہوتی ہیں جہاں کوڑا اکٹھا کیا جاتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوڑے کو باقاعدہ طور پر چھانٹا اور رکھا گیا ہے۔

محفوظ طور پر تلف کرنا نقصان دہ کوڑے کے لیے مقامی انتظامیہ یا اداروں سے رابطہ کریں جو کہ اس کو محفوظ طریقے سے تلف کر سکتے ہوں۔

پانی کی وجہ سے لگنے والی بیماریوں کی روک تھام



صفائی

- انسانی فضلے کو باقاعدہ طور پر تلف کریں
- لیٹرین کا استعمال کریں
- اپنے ارد گرد کا ماحول صاف رکھیں

ویکسینیشن

- بیپا ٹائٹس - اے کی بیماری کے خلاف ویکسینیشن کروائیں۔
- ویکسینیشن کروانے کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

پانی کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں

- اسہال
- پیچش
- بیضہ
- بیپا ٹائٹس - اے

روک تھام کی اہمیت

- آلودہ پانی کے ماخذ / ذرائع
- حفظان صحت اور صحت کو درپیش خطرات

روک تھام کا بنیادی طریقہ کار

- پینے کا صاف پانی
- ہاتھوں کی صفائی
- صفائی
- ویکسینیشن

پینے کا صاف پانی

- اُبالیں، فلٹر کریں، یا پانی کو صاف کرنے والی گولیاں استعمال کریں
- پانی کو صاف اور ڈھانپے گئے کنستروں میں ذخیرہ کریں
- نا قابل اعتبار ذرائع سے حاصل شدہ پانی کو استعمال نہ کریں

ہاتھوں کی صفائی

- ہاتھوں کو صابن اور صاف پانی سے دھوئیں
- خاص طور پر کھانے سے پہلے اور لیٹرین استعمال کرنے کے بعد
- اگر پانی دستیاب نہ ہو تو ہاتھ صاف کرنے والے سینینائزر استعمال کریں

بیماریاں کا سبب بننے والے جانداروں (ویکٹر) کی روک تھام



کمیونٹی میں آگاہی

بیماریاں پھیلانے والے جانداروں کی روک تھام اور ذاتی حفاظت کے اقدامات کی اہمیت کے بارے میں کمیونٹی کو آگاہ کریں۔

کیڑوں کو بھگانے والی دوا کا استعمال

اپنے جسم کے کھلے ہوئے حصوں پر ڈیٹ سے بنی ہوئی کیڑوں کو بھگانے والی دوا استعمال کریں۔
لمبے لباس: لمبی آستینوں والی قمیض اور مکمل شلواریں پہنیں تاکہ آپ کی جلد مکمل طور پر ڈھکی رہے۔

مچھردانیاں

رات کے وقت مچھر کے کاٹے سے بچنے کے لیے اپنی چارپائی کے گرد کڑم کش کردہ مچھردانی لگا کر سوئیں۔

ماحولیاتی انتظام

فضلے کو ٹھکانے لگانے انتظام اس طریقہ سے کریں کہ گند کے ڈبوں میں پانی کھڑا ہونے کا تدارک ہو۔

باہر نکلنے سے گریز کریں

فجر اور مغرب کے اوقات میں مچھر زیادہ متحرک ہوتے ہیں اس دوران باہر جانے سے گریز کریں۔
ملیریا کے لیے مزاحم ادویات کا استعمال: اگر وباء کے علاقوں میں جان پڑے تو تجویز کردہ ملیریا کے لیے مزاحم (اینٹی ملیریا) ادویات کا استعمال کریں۔
مچھروں کی افزائش کے لیے موزوں مقامات ختم کریں: کنستروں میں کھڑا ہوا پانی ختم کریں تاکہ مچھروں کی افزائش کی روک تھام ہو سکے۔

بیماریاں پھیلانے والے جانداروں (ویکٹر) کی روک تھام کے پروگرام

حکومت کے شروع کردہ مچھروں کی روک تھام کے پروگراموں کے ساتھ تعاون کریں اور اس میں شریک ہوں۔

فوری نشاندہی

تیز بخار، ٹھنڈ لگنا اور جوڑوں کے درد جیسی علامات کی صورت میں فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

شیشے اور جالیاں استعمال کریں

مچھروں سے تحفظ کے لیے کھڑکیوں پر شیشے لگائیں اور چارپائیوں کے گرد جالیاں استعمال کریں۔

یاد رکھیں

بیماریاں پھیلانے والے جانداروں (ویکٹر) کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں جان لیوا ہو سکتی ہیں لیکن انکی روک تھام ممکن ہے۔ اپنے اور اپنی کمیونٹی کو ملیریا اور ڈینگی کے خطرے سے محفوظ رکھنے کے لیے پیشگی اقدام بہت اہمیت کا حامل ہے۔

حفاظتی لباس پہنیں

لمبے لمبی آستینوں والی قمیض، مکمل شلواریں اور مچھروں کو بھگانے والے کرم کش کپڑے شدہ پہنیں۔

کمیونٹی میں صفائی

صفائی اور مچھروں کی افزائش کے مقامات کے خاتمے کے شروع کردہ کمیونٹی کی کاوشوں میں حصہ ڈالیں۔