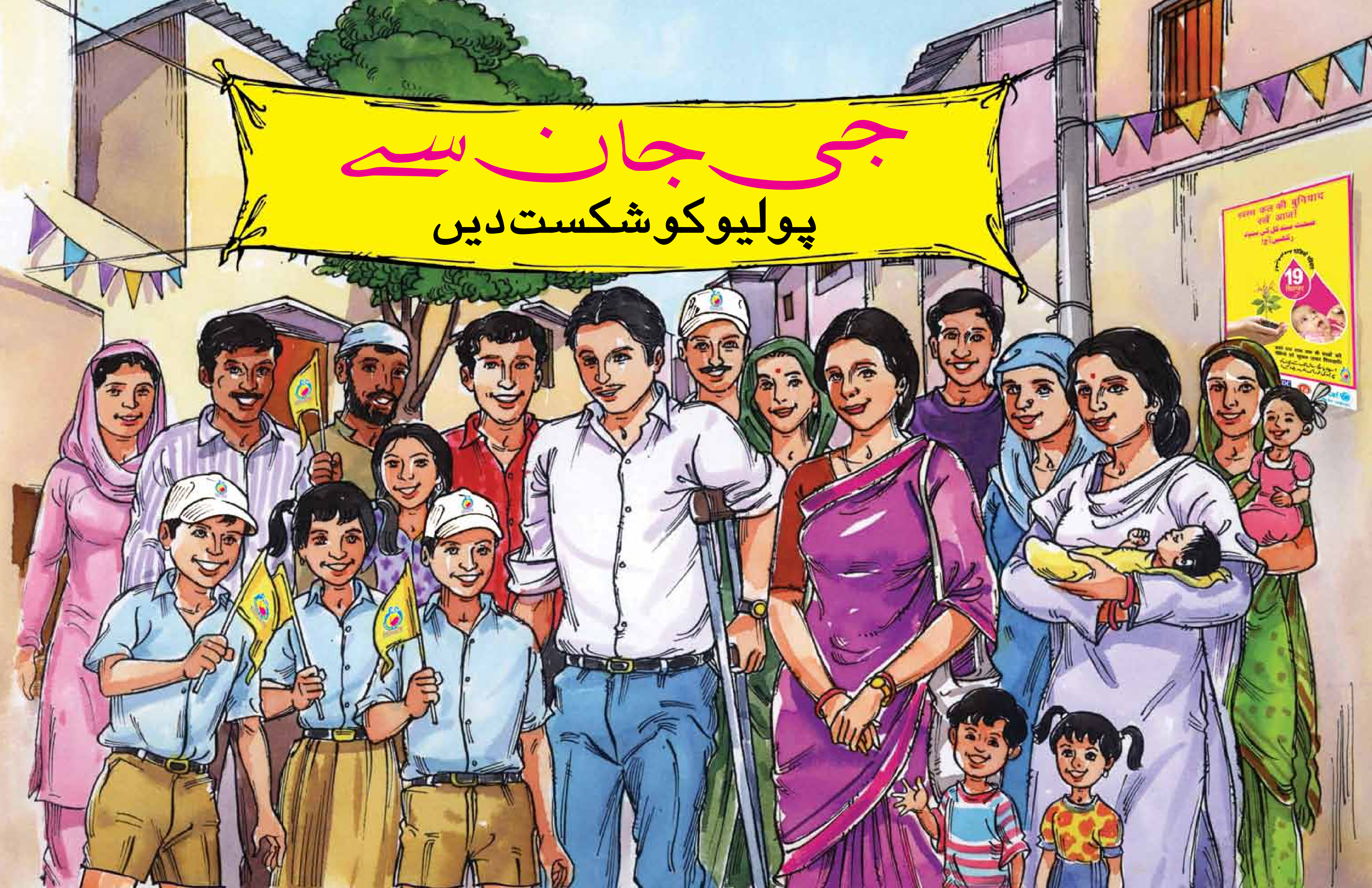

جی جان سے
پولیو کو شکست دیں

اس فلپ بک کو ایسے استعمال کریں

اس فلپ بک کے دو خاص حصے ہیں جن میں بالترتیب اہم جانکاریاں دی گئی ہیں۔ آپ کی آسانی کے لیے ان حصوں کو مخصوص رنگوں میں 'کلر کوڈ' کیا گیا ہے۔

مقدمہ: کہانی اور کرداروں کا تعارف

حصہ ۱: یہ حصہ پولیو سے متعلق ہے مثلاً پولیو کیا ہے؟ پولیو خوراک کیا ہے؟ پولیو خوراک کیوں ضروری ہے؟ ایسی جملہ ضروری جانکاریاں ایک دلچسپ کہانی کے توسط سے دی گئی ہیں۔

حصہ ۲: اس حصہ میں بچوں کی پولیو سے مزید حفاظت کے لیے نئی جانکاریاں دی گئی ہیں۔ چار خاص حفاظتی تدابیر کے بارے میں بتایا گیا ہے جن سے پولیو خوراک زیادہ اثر دار ہو سکتی ہے۔

آؤ دوہرائیں، یہ دونوں طرف کھلنے والا ایک بڑا صفحہ ہے۔

فلپ بک کی تمام جانکاریاں اس میں تصویروں کی مدد سے دکھائی گئی ہیں۔

سیشن کے آخر میں اس صفحہ کو سوالات پوچھنے کے لیے یا وقت کم ہو تو پوری معلومات ایک ساتھ دینے کے لیے استعمال کریں۔

- صفحہ ۱ سے ۱۴ تک کہانی کا پیش لفظ اور کرداروں کا تعارف ہے۔ اسے ناظرین کے سامنے ضرور پڑھیں۔
- اس کے بعد ناظرین کی دلچسپی اور ضرورت کے مطابق منتخب حصہ پیش کریں جیسے اگر اکثر ناظرین کو پولیو کے بارے میں صحیح جانکاری ہے تو آپ پہلا حصہ چھوڑ کر سیدھے حصہ دو میں چار خاص باتوں سے شروع کر سکتے ہیں اور اگر پولیو کی معلومات نہیں ہیں تو پہلا حصہ ضرور پڑھیں۔
- اگر وقت کم ہو تو صرف تعارف اور حصہ 'آؤ دوہرائیں' کو ہی سنا کر آپ جملہ معلومات دے سکتے ہیں۔
- اگر وقت ہو اور ناظرین کی دلچسپی اور ضرورت بھی ہو تو فلپ بک کی پوری کہانی ناظرین کو سنائیں۔ اس میں ۳۰ تا ۴۵ منٹ کا وقت لگ سکتا ہے۔
- کئی صفحات پر کچھ سوال دیئے گئے ہیں، یہ آپ حاضرین سے پوچھیں۔ اس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ وہ کتنا سمجھ پا رہے ہیں۔ ساتھ ہی اس فلپ بک کی پیشکش میں ان کی دلچسپی بھی قائم رہے گی۔
- مجلس برخاست ہو جانے کے بعد یہ جاننے کی کوشش ضرور کریں کہ انہوں نے ان معلومات کو پوری طرح سمجھ لیا ہے یا نہیں۔

مقدمہ (صفحہ ۱ سے ۱۴ تک)

حصہ ایک (صفحہ ۱۵ سے ۲۸ تک)

پولیو کیا ہے؟ (صفحہ ۱۷ سے ۱۸ تک)

پولیو کیسے پھیلتا ہے؟ (صفحہ ۱۹ سے ۲۰ تک)

پولیو سے کیسے بچیں؟ (صفحہ ۲۱ سے ۲۸ تک)

حصہ دو۔ چار تدابیر (صفحہ ۲۹ سے ۴۲ تک)

ماں کا دودھ (۳۳ سے ۳۴ تک)

منضبط ٹیکہ کاری (صفحہ ۳۵ سے ۳۶ تک)

صفائی ستھرائی (صفحہ ۳۷ سے ۳۸ تک)

دست کی روک تھام (صفحہ ۳۹ سے ۴۰ تک)

آؤ دوہرائیں

پیارے کارکنان!

پلس پولیومہم میں آپ کی خدمات انمول ہیں۔آپ نے بہت سے خاندانوں کو آمادہ کیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو پولیو کی خوراک ہر بار پلائیں۔آپ میں سے اکثر کارکنان یقیناً پولیو کے بارے میں صحیح جانکاری بھی رکھتے ہوں گے۔اس جانکاری کو آسانی سے لوگوں میں بانٹنے اور آپ کی آسانی کی غرض سے یہ فلپ بک تیار کی گئی ہے۔

اس فلپ بک کو گروپ میں دکھائیں۔اس کتابچہ کے دو اہم حصے ہیں۔پہلے حصے میں پولیو کے بارے میں جملہ ضروری معلومات ایک دلچسپ کہانی کے توسط سے دی گئی ہے۔

حصہ دوم میں پولیو سے حفاظت کے لیے ضروری چار خاص باتوں کے بارے میں نئی جانکاریاں ہیں جن کو اپنانے سے پولیو کی خوراک زیادہ اثردار ہوسکتی ہے۔

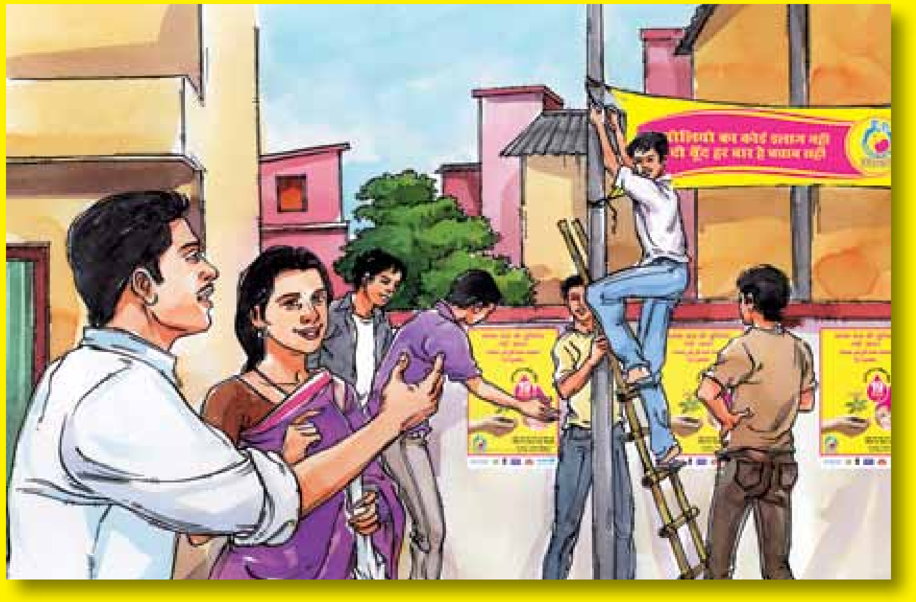
یہ آسان اور دلچسپ ہونے کے ساتھ ساتھ باب در باب اور مذکراتی وتفاعلی بھی ہے۔ناظرین کی دلچسپی یا ضرورت کے مطابق آپ پوری فلپ بک یا اس کے کچھ حصے ان کو دکھا سکتے ہیں۔

ناظرین کو ان کے اپنے مشاہدات وتجربات بانٹنے کے لیے آمادہ کریں۔جانکاری دینے کے بعد ان سے ہر حصہ کے آخر میں لکھے گئے سوال ضرور پوچھیں۔

آپ اسے پڑھیں، سمجھیں، زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پولیو کے بارے میں صحیح جانکاری پہنچائیں کہ اگر پولیو خوراک ادھوری ہے تو ان کا پیار ادھورا ہے۔انہیں بتائیں کہ پانچ سال تک کے سبھی بچوں کو پولیو خوراک ہر بار پلانا بے حد ضروری ہے کیونکہ اگر ایک بار بھی چھوٹ جائے تو پولیو ہوسکتا ہے۔

امید ویقین ہے کہ پولیو مہم کی کامیابی اور آپ کی بیش قیمت کوششوں میں یہ فلپ بک بہت مددگار ہوگی۔

شکریہ



یہ کہانی ہے ایک بستی کی جو سب سے الگ ہی دکھائی دیتی ہے۔ صاف ستھری، اسکول میں پوری حاضری، بیدار لوگ اور سرگرم عمل ایس ایم نیٹ ۔۔اور کیوں نہ ہو؟ یہاں رہتے ہیں امن اور اس کی اہلیہ سیما۔ پاس پڑوس میں کسی سے بھی پوچھو، سبھی کہیں گے کہ یہ دونوں اس بستی کی جان ہیں۔ دونوں جو بھی کام لیتے ہیں اسے پورے عزم و حوصلہ کے ساتھ ہر بار پورا کرتے ہیں۔

ोलियो का कोई इलाज नही
दो बूँद हर बार है बचाव सही
स्वस्थ कल की बुनियाद
रखें आज!
19

اگر امن اور سیما سے پوچھیں تو وہ اکثر کہتے ہیں ”کام ادھورا کیا تو کیا کیا۔ یہ تو ایسے ہی ہے گویا دیکھ بھال ادھوری تو پیار ادھورا“۔

امن: ”کیا آپ اپنے بچے کو ادھوری قمیض پہناتے ہیں؟“

سیما: ”کیا آپ بچے کی ادھوری صفائی کرتے ہیں؟“

امن: ”کیا بچے کی حفاظت تو چاہتے ہیں پر دیتے ہیں ادھوری خوراک؟“

سیما: ”کیا آپ اپنے بچے کو ادھورا پیار دیتے ہیں؟ نہیں نا؟“

امن: ”کیونکہ آپ کا پیار تبھی پورا ہے جب آپ کے بچے کو ملے دو بوند ہر بار پہلے پانچ سال تک۔“

کیا آپ بچے کی ادھوری
صفائی کرتے ہیں؟

کیا آپ بچے کی حفاظت تو چاہتے ہیں
پر دیتے ہیں ادھوری خوراک؟

امن بھی کبھی کبھی سیما کے ساتھ ان گھروں میں جاتا ہے جہاں کچھ زیادہ ہی مزاحمت ہوتی ہے۔ ہر پولیو اتوار کو وہ گھر گھر جاتے ہیں۔ سبھی کو اپنے پانچ سال تک کے ہر بچے کو ہر بار پولیو خوراک پلانے کے لیے تیار اور آمادہ کرتے ہیں۔ کیونکہ پولیو خوراک بار بار پلانے سے ہی بچوں میں پولیو سے لڑنے کی قوت بڑھتی ہے۔ پولیو کا وائرس ٹیکہ شدہ بچوں کے جسم میں پہنچ کر پنپ نہیں پاتا اور مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔

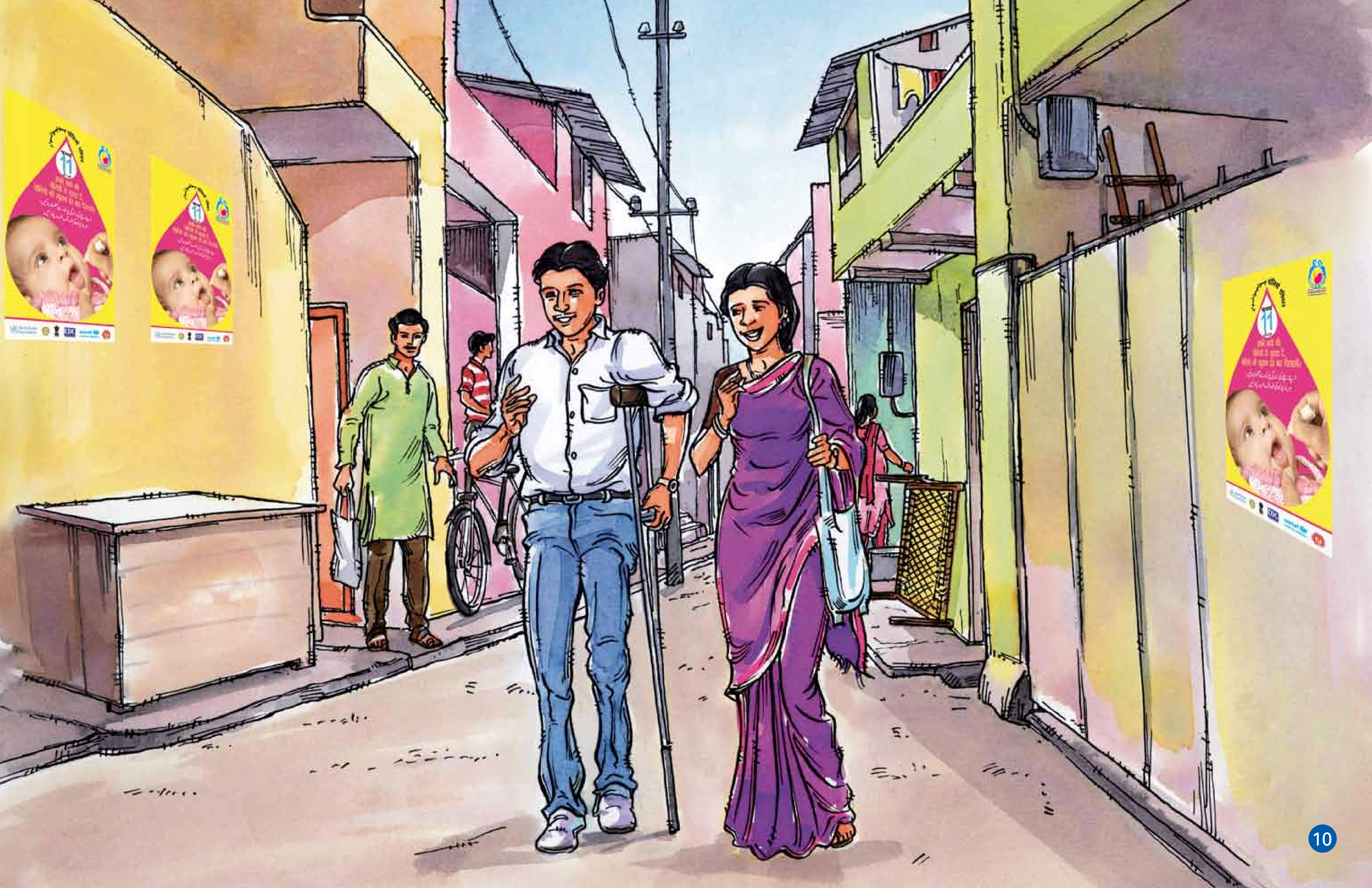
۱۔ پانچ سال تک کے ہر بچے کو پولیو خوراک ہر بار پلوانا کیوں ضروری ہے؟

19

پولیو خوراک ہر بار نہ پلوانے کا مطلب امن سے بہتر کون جان سکتا ہے؟۔ بچپن میں وہ اور بچوں کی طرح بھاگ دوڑ اور کھیل کود نہیں کر پایا۔ بڑا ہوا تو کالج دور تھا اس لیے مرضی کے مطابق نہیں پڑھ پایا۔ پھر اپنے پاؤں پر کھڑے ہونے کی کوششیں، مسلسل جدوجہد اور تڑپ۔

امن کو پولیو ہے۔ اس کے والدین اسے پولیو خوراک ہر بار نہیں دلوا سکے تھے۔

امن کو پولیو کیسے ہوا؟



امن کے والدین پردیسی مزدور تھے۔کام کی تلاش میں اکثر یہاں وہاں آتے جاتے رہتے تھے۔ وہ امن کی صحت کی صحیح دیکھ بھال نہیں کرسکے۔ اس لیے اس کی امراض کے تئیں قوت مدافعت کم ہوگئی تھی۔

آنے جانے اور سفر میں اسے پولیو خوراک بھی ہر بار نہیں دی جاسکی تھی۔ جب تک انہیں اس کا احساس ہوتا امن کو پولیو ہو چکا تھا۔

۱۔ گھر سے دور آنے جانے میں بچے کیسے متاثر ہوتے ہیں؟

۲۔ پردیسی مزدوروں کے بچوں میں پولیو کے امکانات کیوں بڑھ جاتے ہیں؟

पोलियो का कोई इलाज नही
दो बूँद हर बार है बचाव सही

امن کو زندگی بھر کی معذوری و محتاجی ملی مگر پولیو اس کے حوصلے نہیں توڑ سکا۔ آج پولیو کے بارے میں امن کو پوری جانکاری ہے۔ خوش قسمتی سے اس کی بیوی سیما بھی ایک پڑھی لکھی اور سمجھدار خاتون ہے۔ وہ امن کی ہمدرد ہے۔ اس کے درد کو اچھی طرح سمجھتی ہے۔ اس لیے ان دونوں نے پولیو کو جڑ سے مٹانے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ سیما اب ایس ایم نیٹ کارکن ہے۔

دونوں ہی پولیو کی چلتی پھرتی 'انسائیکلوپیڈیا' ہیں۔ تو چلیے پولیو کیا ہے ان ہی سے جانیں...

حصہ ایک

- پولیو کیا ہے؟
- پولیو کیسے پھیلتا ہے؟
- پولیو سے کیسے بچیں؟

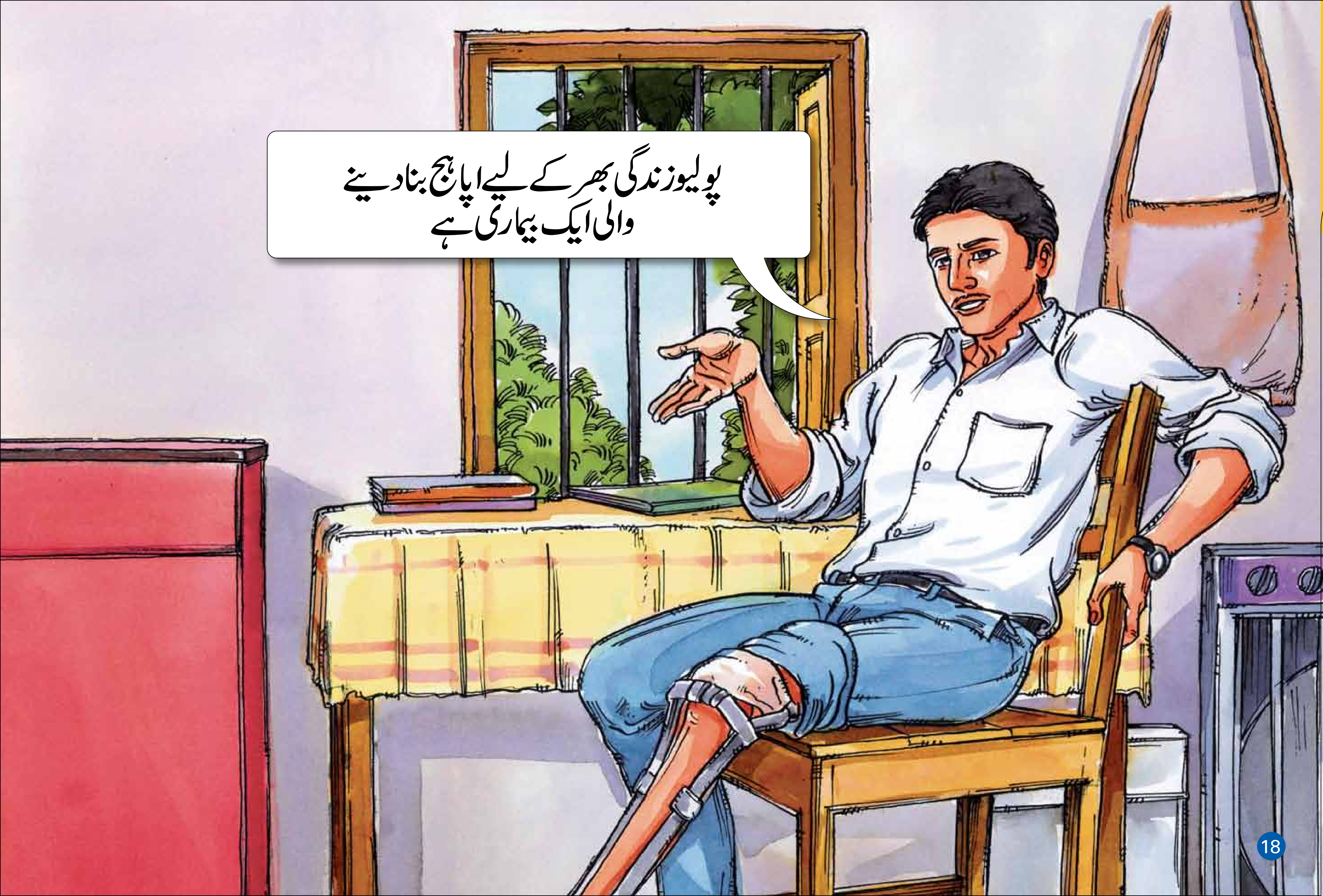
حصہ ایک

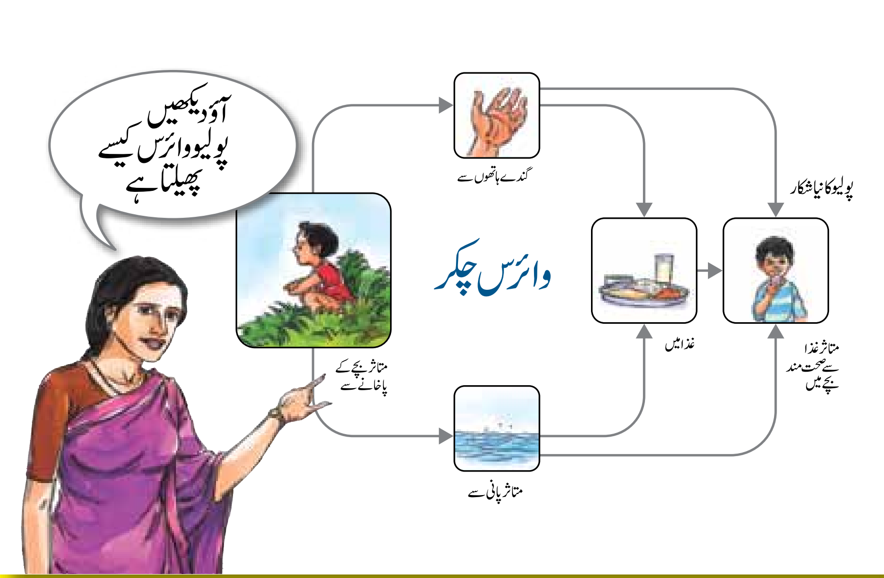
- پولیو کیا ہے؟
- پولیو کیسے پھیلتا ہے؟
- پولیو سے کیسے بچیں؟

امن نے بتایا، ''پولیو ایک وائرس سے پھیلنے والی متعدی اور لا علاج بیماری ہے جو عام طور پر پانچ سال تک کی عمر کے بچوں کو اپنا شکار بناتا ہے۔ یہ جسم کے اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ جس سے لقوہ یا موت بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ہر بچے کو ہر بار پولیو خوراک کی دو بوندیں دینا ضروری ہیں۔ اورل پولیو ویکسین (او پی وی) یعنی پولیو خوراک ہی پولیو کے وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتا ہے''۔

پولیو کسی بھی بچے کو، کہیں بھی ہو سکتا ہے۔
اگر آپ کو اپنے بچے میں لقوے جیسی کوئی علامت نظر آئے تو فوراً قریبی مرکز صحت میں لے جائیں۔ جانچ کرائیں۔ مگر یاد رکھیں، ہر لقوہ پولیو نہیں ہوتا۔

۱۔ پولیو کیا ہے؟
۲۔ پولیو کی علامت کو کیسے پہچانیں؟


پولیو زندگی بھر کے لیے اپاہج بنا دینے والی ایک بیماری ہے



امن کی بات کو آگے بڑھاتے ہوئے سیما نے کہا "پولیو متاثرہ بچوں کے پاخانے سے گندے پانی گندے ہاتھوں یا گندے کھانے کے ساتھ دوسرے صحت مند بچوں کے جسم میں داخل ہوتا ہے اور ان کو اپنا شکار بناتا ہے۔ پھر اسی طرح ایک سے دوسرے میں بیماری پھیلنے کا یہ ناپاک چکر چلتا رہتا ہے۔ جب تک کہ ہم صحیح عادتوں کو اپنا کر اس چکر کو توڑ نہ دیں"۔

پولیو کے ناپاک چکر سے بچاؤ کی آسان تدابیر

۱۔ خاندان میں بچوں سمیت جملہ اہل خانہ کھانا بنانے یا پیش کرنے سے پہلے رفع حاجت کے بعد یا چھوٹے بچہ کے پاخانے کو پھینکنے کے بعد، ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

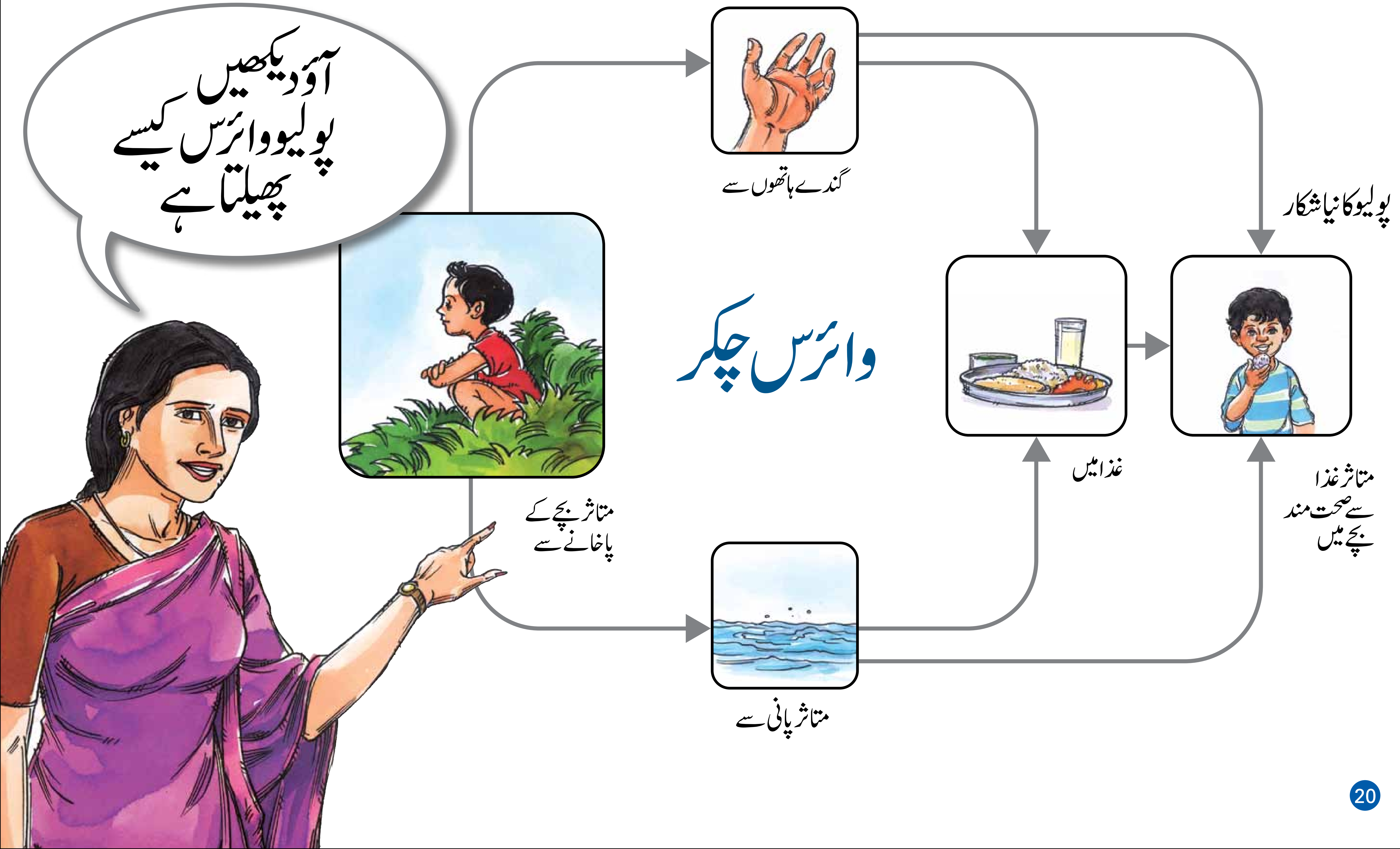
۲۔ رفع حاجت کے لیے بیت الخلا کا استعمال کریں اور بچوں کا پاخانہ بھی اسی میں پھینکیں۔

۳۔ کھلے میں رفع حاجت نہ کریں لیکن جہاں بیت الخلا دستیاب نہ ہو وہاں رفع حاجت کے لیے گھر سے کافی دور ہی جائیں اور پاخانے کو مٹی میں دبا دیں۔ راستوں، پانی کے سرچشموں، یا بچوں کے کھیلنے کی جگہوں پر رفع حاجت نہ کریں۔

۴۔ پینے کا پانی صرف محفوظ آبی وسائل سے ہی لیں۔

۵۔ پینے کا پانی محفوظ طریقے سے لیں، جمع کریں، اور ڈھک کر رکھیں تا کہ وہ آلودہ نہ ہو۔

۱۔ پولیو کیسے پھیلتا ہے؟
۲۔ پولیو سے بچاؤ کے لیے صفائی ستھرائی کیوں ضروری ہے؟


آؤ دیکھیں پولیو وائرس کیسے پھیلتا ہے
وائرس چکر
متاثر بچے کے پاخانے سے
گندے ہاتھوں سے
متاثر پانی سے
غذا میں
پولیو کا نیا شکار
متاثر غذا سے صحت مند بچے میں

آج سے پولیو کا دور شروع ہو رہا ہے۔ گلیاں، نکڑ سجے ہوئے ہیں۔ چہل پہل ہے۔ سیما پولیو خوراک دینے کے سبھی انتظامات کرنے میں مصروف ہے۔

ایک گھر میں نوزائیدہ بچے کو پولیو کی خوراک دی جا رہی تھی تو سیما نے اس کے باپ کو یاد دلایا کہ پولیو سے بچاؤ کے لیے وقت پر پابندی کے ساتھ ٹیکہ کاری بھی ضروری ہے۔ ''اور پولیو خوراک؟'' اس نے پوچھا تو ''ہاں ہر بار! یاد رہے، ایک بھی نہ چھوٹے تب ہی ہو سکتی ہے پولیو سے حفاظت۔ اگر ایک بار بھی پولیو کی خوراک چھوٹی تو آپ کے بچے کو پولیو ہو سکتا ہے... آپ سمجھ گئے نا؟'' دونوں نے فی الفور کہا ''سمجھ گئے'' والد نے اپنے بچے کو پیار سے سینے سے لگا لیا۔

۱۔ پولیو مہم کے ہر دور اور باضابطہ ٹیکہ کاری وقت پولیو خوراک پلانا کیوں ضروری ہے؟

۲۔ پولیو خوراک کتنی بار اور کتنے سال تک دینی چاہیے؟

آج پولیواتوار ہے۔گلیاں نکڑ سجے ہوئے ہیں۔ چہل پہل ہے۔ سیما پولیو خوراک دینے کے انتظامات کرنے میں مصروف ہے۔ بلاوا ٹولی گھر گھر جا کر بچوں کو بلارہی ہے۔ٹولی کے سبھی بچے ایک آواز میں کہہ رہے ہیں۔

پہلے پانچ سال
دو بوند ہر بار

جب پولیو مرکز پر ایک نوزائیدہ بچے کو پولیو خوراک دی جا رہی تھی تو سیما نے اس کے باپ کو یاد دلایا کہ پولیو سے بچاؤ کے لیے وقت پر باقاعدہ ٹیکہ کاری بھی ضروری ہے۔ ''اور پولیو خوراک؟'' اس نے پوچھا تو ''ہاں ہر بار! یاد رہے، ایک بھی نہ چھوٹے تب ہی تو ہو سکے گی پولیو سے حفاظت۔ اگر ایک بار بھی پولیو کی خوراک چھوٹی تو آپ کے بچے کو پولیو ہو سکتا ہے... آپ سمجھ گئے نا؟'' دونوں نے معاً کہا ''سمجھ گئے'' باپ نے اپنے بچے کو پیار سے سینے سے لگالیا۔

۱۔ ہر پولیواتوار کو اور باضابطہ ٹیکہ کاری مہم کے وقت پولیو خوراک پلوانا کیوں ضروری ہے؟
۲۔ پولیو خوراک کتنی بار اور کتنے سال تک دینی چاہیے؟

स्वस्थ कल की बुनियाद रखें आज
पोलियो
रविवार

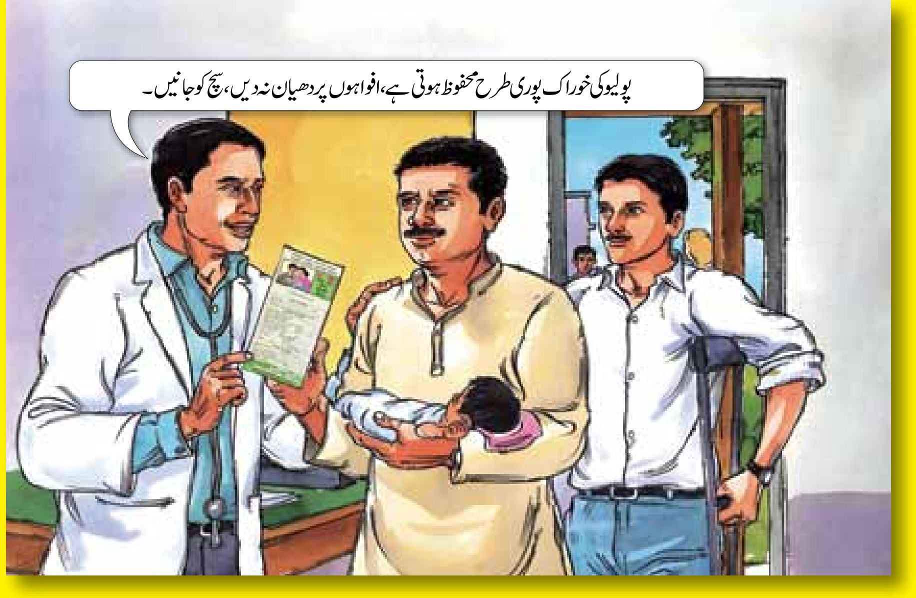
سیما: پولیو ہمیشہ کمزور بچوں کو جن کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے، اپنا شکار بناتا ہے۔ اس لیے یاد رکھیں یہ کچھ خاص باتیں:

- نوزائیدہ بچے کو پہلے ہی ماہ میں پولیو خوراک دیں کیونکہ پابندی سے ٹیکہ کاری نہ ہونے کے سبب اسے پولیو اور دیگر چھ جان لیوا بیماریوں کے ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔
- باضابطہ ٹیکہ کاری کے لیے پہلے ایک سال ہیلتھ سینٹر ضرور جائیں اور بچے کو سبھی ٹیکے لگوائیں۔ اگر بچہ کی باقاعدہ ٹیکہ کاری نہیں ہوئی ہو تو ہر بار دی گئی پولیو خوراک بھی کم اثر ثابت ہو سکتی ہے۔
- پہلے پانچ سال بچے کو ہر بار پولیو خوراک پلوائیں۔ ایک بار بھی نہ چھوٹے۔
- پولیو اتوار کو چاہے بچے کو بخار کھانسی، سردی یا دست ہو پھر بھی پولیو کی بوندیں ضرور پلوائیں۔ پولیو خوراک محفوظ و بے ضرر ہے۔
- آپ چاہے جہاں بھی رہیں، کبھی بھی آئیں جائیں یا سفر میں ہوں دھیان رکھیں کہ پولیو کی ایک بھی خوراک نہ چھوٹے۔
- ماں بچہ سیکوریٹی کارڈ ہمیشہ ساتھ رکھیں۔ مقامی سرکاری اسپتال اور مرکز صحت کے رابطہ میں رہیں۔
- اپنے پڑوسی بڑوں اور بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ پانچ سال تک کے سبھی بچوں کو پولیو خوراک ہر بار پلوائیں۔
- پولیو خوراک نزدیکی سرکاری اسپتال اور صحت مراکز میں مفت پلائی جاتی ہے۔

۱۔ پولیو سے اپنے بچے کو کیسے محفوظ رکھیں؟
۲۔ سفر میں بھی پولیو خوراک ہر بار دینی کیوں ضروری ہے؟

ماں بچہ سیکوریٹی کارڈ

امن کو اسپتال میں کچھ کام تھا۔اس نے سوچا ڈاکٹر صاحب سے ملتا چلوں، وہیں بستی کا نک چڑا شخص راجا بھی اسے مل گیا۔

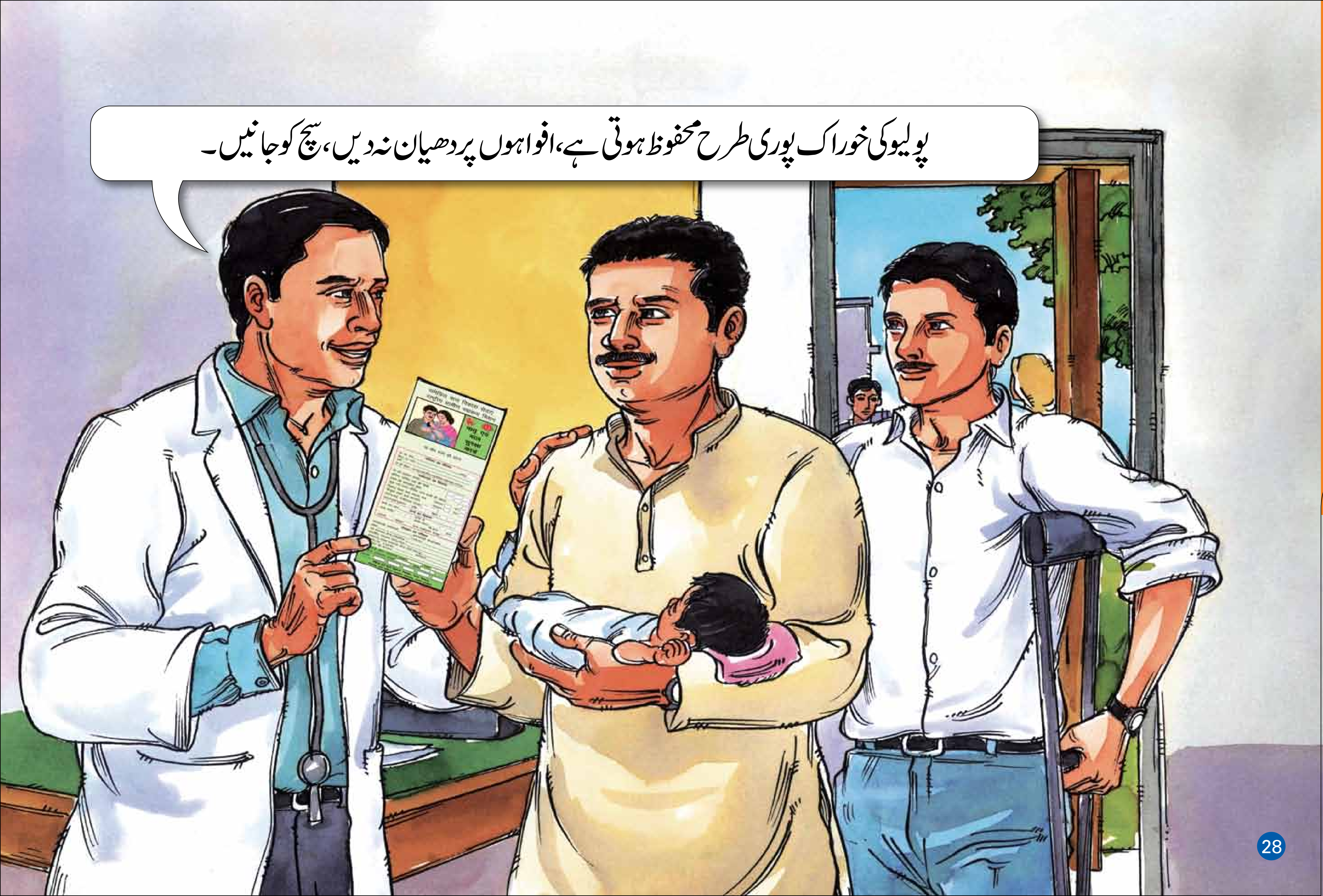


راجا اپنے ننھے بچے کی ٹیکہ کاری کے لیے آیا تھا۔امن نے کہا ''راجا! پولیو اتوار آرہا ہے۔اسے پولیو خوراک پلوانے ضرور آنا''۔اس نے جواب دیا ''وہ تو ڈاکٹر صاحب نے اس کے پیدا ہوتے ہی پلا دی تھی''۔

''ایک بار کافی نہیں، پہلے پانچ سال تک ہر بار'' امن نے کہا تو راجا چڑ کر بولا ''کیا تم نے سنا نہیں کہ زیادہ بار لینے سے۔۔۔'' ''سنی سنائی باتوں پر بھروسہ نہ کرو۔۔۔ پولیو خوراک پوری طرح محفوظ و بے ضرر ہوتی ہے۔ بار بار لینے پر بھی اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا'' ڈاکٹر صاحب نے راجا کے کندھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہا تو راجا کو سمجھ آ گئی۔

جاتے جاتے راجا نے مڑ کر امن سے کہا، ''میں ہر بار پولیو خوراک منے کو پلواؤں گا۔'' اس پر امن اور ڈاکٹر صاحب دونوں مسکرا دیے۔

۱۔کیا پولیو خوراک کے کوئی نقصاندہ اثرات ہیں؟
۲۔کیا پولیو خوراک ایک بار چھوڑی جا سکتی ہے؟

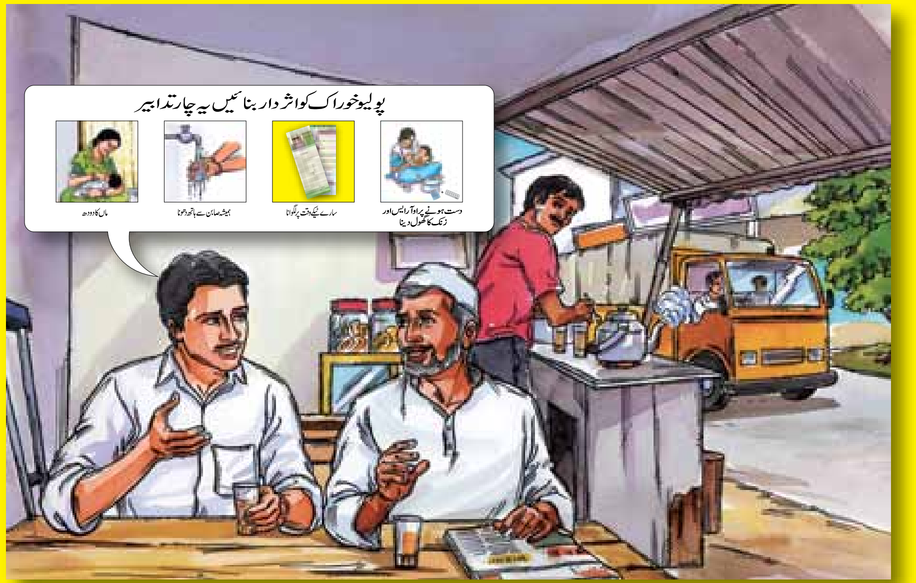

پولیو کی خوراک پوری طرح محفوظ ہوتی ہے، افواہوں پر دھیان نہ دیں، سچ کو جانیں۔

حصہ دو ۔ چار تدابیر

- ماں کا دودھ
- باقاعدہ ٹیکہ کاری
- صفائی ستھرائی
- دست کی روک تھام

حصہ دو ۔ چار تدابیر

- ماں کا دودھ
- باقاعدہ ٹیکہ کاری
- صفائی ستھرائی
- دست کی روک تھام



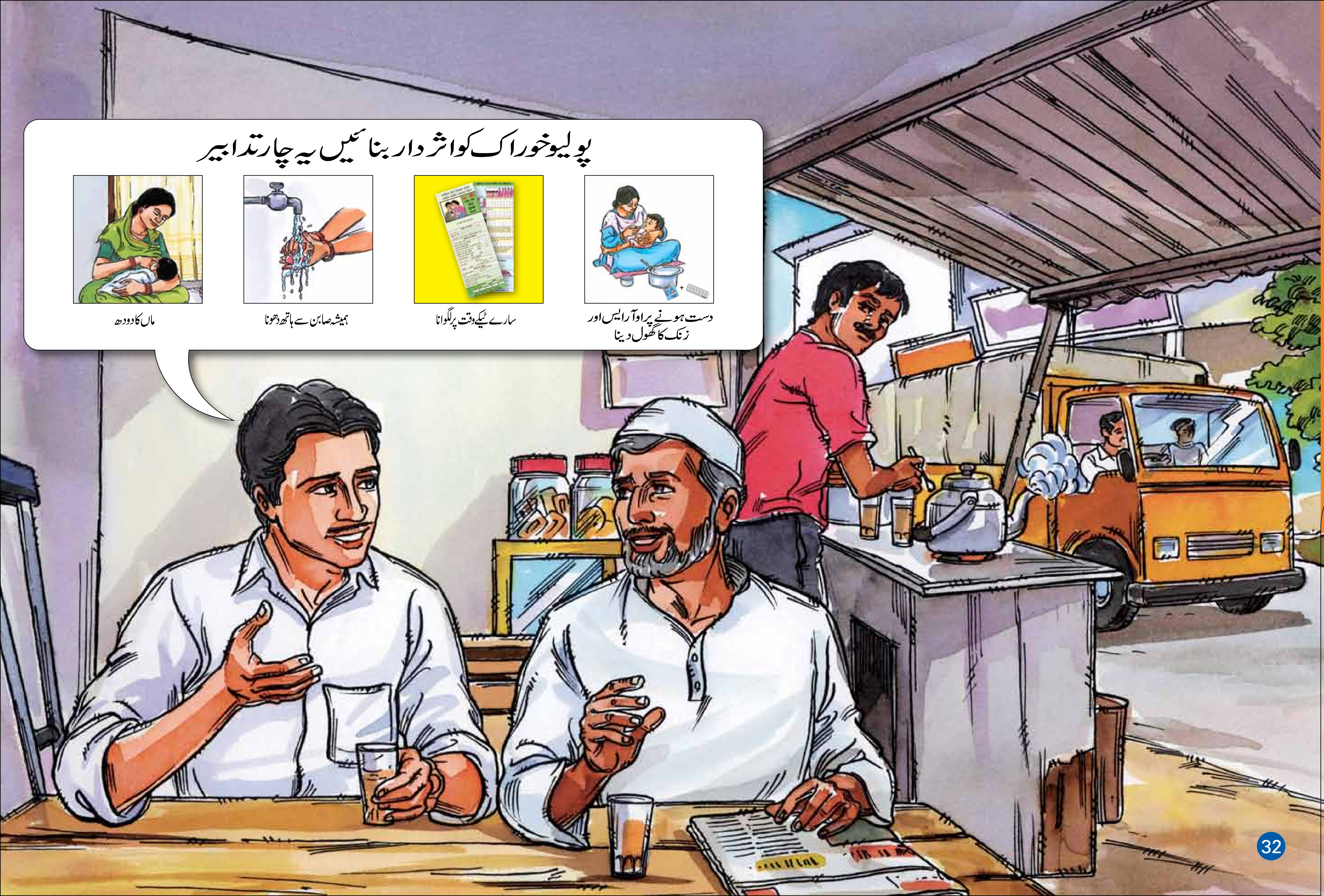
ایک دن امن چائے کی دکان میں بیٹھا تھا۔ اقبال نے اخبار پلٹتے ہوئے بات چھیڑی ''دیکھا پولیو خوراک پلانے کے بعد بھی پولیو ہو گیا۔۔ چہ چہ۔۔۔ بے کار ہے سب۔'' بحث چل نکلی تو امن نے کہا ''جانتے ہو جیسے شیر کمزور ہرن کا ہی شکار کرتا ہے ایسے ہی پولیو ہمیشہ کمزور بچوں کو ہی اپنا نشانہ بناتا ہے''۔

یہ سن کر چائے چھانتے ہوئے چائے والے نے امن سے کہا ''پھر تو بچوں کو تندرست اور صحت مند رکھنا بہت ضروری ہے''۔ امن نے کہا ''ہاں! اور ان کی قوت مدافعت بڑھانا بھی''۔

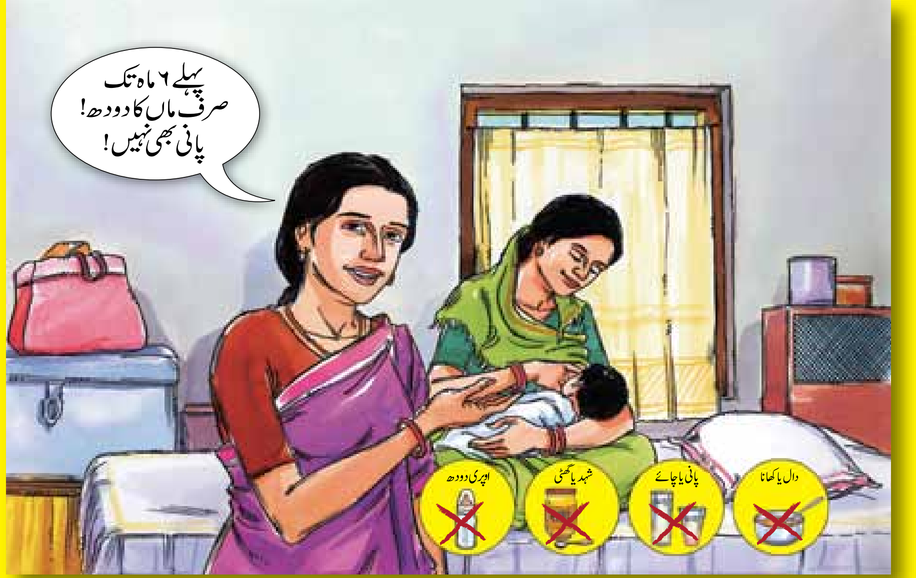
''پر اس کا پولیو سے کیا لینا دینا؟'' اقبال نے سوال کیا۔ امن نے سمجھایا ''کمزور بچے جن کی قوت مدافعت کم ہو گئی ہو ان پر پولیو خوراک اپنا پورا اثر نہیں دکھا پاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان خاص باتوں کا خیال رکھنا''۔

اقبال نے تجسس سے پوچھا ''اچھا! پر یہ خاص باتیں ہیں کیا؟'' امن نے بتایا ''پہلے ۶ مہینے میں صرف ماں کا دودھ، پانی بھی نہیں، صحیح وقت پر سارے ٹیکے، صفائی جیسے کھانا بنانے، کھانے اور کھانا پیش کرنے سے پہلے نیز رفع حاجت اور بچے کے پاخانے کو پھینکنے کے بعد ہاتھ ہمیشہ صابن سے دھونے اور دست ہونے پر ڈاکٹر یا ایم این ایس بہن جی کے مشورے پر بلا تاخیر او آر ایس اور زنک گھول لینا''۔

۱۔ مرض کے تئیں قوت مدافعت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
۲۔ پولیو خوراک کو زیادہ پر تاثیر بنانے کے لیے کیا کیا کرنا ضروری ہے؟



پولیو خوراک کو اثر دار بنائیں یہ چار تدابیر
دست ہونے پر او آر ایس اور زنک کا گھول دینا
سارے ٹیکے وقت پر لگوانا
ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھونا
ماں کا دودھ

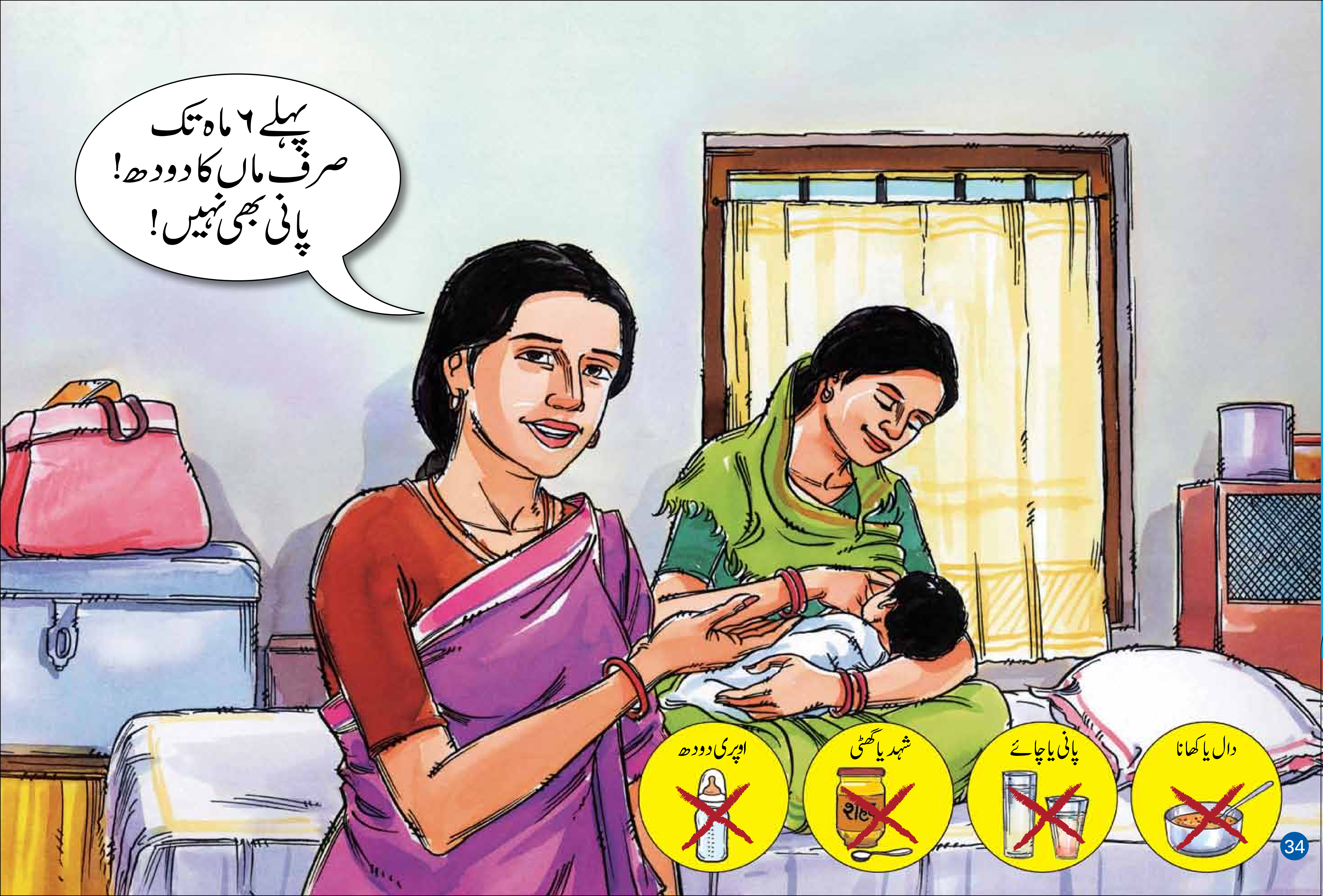


کل سیما اپنی دوست روشنی کے گھر گئی تھی۔ اس نے حال ہی میں اپنی پہلی بچی کو جنم دیا ہے۔ گرمی کے دن ہیں۔ بچی کے رونے پر روشنی اسے کٹوری چمچہ سے پانی پلانے ہی والی تھی کہ سیما نے اسے روکتے ہوئے کہا، ''نہ نہ روشنی! اسے پہلے ٦ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلانا۔ پانی بھی نہیں! پانی، اوپری دودھ، دال یا کھانے میں جراثیم ہو سکتے ہیں جن سے اسے دست ہو سکتا ہے۔ اور دست ہونے سے پولیو خوراک بھی پوری طرح کارگر نہیں رہتی''۔

روشنی اپنی بچی کو چھاتی سے دودھ پلانے لگی تو سیما نے پوچھا ''تو نے اسے جنم لیتے ہی اپنا پہلا پیلا دودھ تو پلایا تھا نہ؟ ماں کے دودھ میں بچے کے لیے سبھی ضروری اجزائے افزائش قدرتی طور پر ہوتے ہیں، یہاں تک کہ پانی بھی۔ بچے کو پیدائش سے ٦ ماہ کی عمر تک صرف ماں کا دودھ ہی پلانا چاہیے تا کہ اس کی بیماریوں سے لڑنے کی قوت کا ارتقا ہو سکے۔ سیما تم اگر بیمار بھی ہو تو بھی اسے چھاتی سے دودھ پلانا مت چھوڑنا''۔

روشنی نے پوچھا،...... ''اور اگر بچہ بیمار ہو تو؟'' سیما نے فوراً جواب دیا ''تب تو زیادہ بار اپنا دودھ پلانا تا کہ اسے طاقت ملے اور اندرونی کمزوری نہ ہونے پائے۔ اور پولیو خوراک پورا اثر کر سکے''۔ روشنی سیما کی دانشمندانہ باتوں سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکی۔

١۔ نوزائیدہ بچے کو ماں کا پہلا دودھ کیوں پلانا چاہیے؟
٢۔ ماں کا دودھ پولیو سے حفاظت کے لیے کیوں ضروری ہے


پہلے ٦ ماہ تک
صرف ماں کا دودھ!
پانی بھی نہیں!
اوپری دودھ
شہد یا گھٹی
پانی یا چائے
دال یا کھانا

حال ہی میں بس اسٹاپ پر امن ایک پردیسی مزدور میاں بیوی سے ملا۔ خوش مزاج امن جلد ہی دوست بنالیتا ہے۔ میاں بیوی کے پاس ایک ننھا بچہ تھا۔ اسے دیکھ کر امن نے ان سے پوچھا۔

''اسے سبھی ٹیکے تو لگوائے ہیں نا؟''

ان کی ہچکچاہٹ کو دیکھتے ہوئے امن نے انہیں باضابطہ ٹیکہ کاری کی اہمیت کو سمجھاتے ہوئے ٹیکہ کاری کی ترغیب دی۔ امن نے بتایا:

''باقاعدہ ٹیکہ کاری بچے کو پولیو سمیت ے جان لیوا بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اس لیے پہلے ایک سال میں یہ ٹیکہ کاری بے حد ضروری ہے۔ اس سے پولیو خوراک بھی پورا اثر کرتی ہے''۔

اس کے علاوہ یہ کچھ خاص باتیں اور بھی یاد رکھنا ضروری ہیں:

- باضابطہ ٹیکہ کاری (میقاتی وترتیب وار) بچہ کے پہلے سال میں خاص طور پر اہم ہے۔ اسے جلد سے جلد یقینی بنائیں۔
- بچہ کے پہلے یوم پیدائش سے پہلے پانچ بار باضابطہ ٹیکہ کاری کے لیے لے جائیں اور صحت کارکن کے ذریعہ دئے گئے مشوروں پر پابندی کے ساتھ عمل کریں۔
- اگر بچہ کی ٹیکہ کاری نہیں ہوئی ہو تو اسے تپ دق، پولیو، گلاگھونٹو، کالی کھانسی ٹیٹنس، خسرہ اور ہیپاٹائٹس بی جیسی جان لیوا بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جو بچے کی نشوونما کو متاثر کرسکتا ہے اور مستقل معذوری یا موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔
- اپنے بچہ کے ماں بچہ سیکوریٹی کارڈ کو ہمیشہ اپنے پاس محفوظ رکھیں اور وقت پر ٹیکہ لگوائیں۔ سی ایم سی، بی ایم سی یا صحت کارکن مانگے جانے پر ٹیکہ کاری کارڈ ضرور دکھائیں۔

؟

۱۔ سبھی ٹیکے وقت پر نہ لگانے پر کیا ہوسکتا ہے؟
۲۔ پولیو سے بچاؤ کے لیے ٹیکہ کاری کیوں ضروری ہے؟

स्वास्थ्य केन्द्र
باضابطہ ٹیکہ کاری
پولیو سمیت ۷ جان لیوا
بیماریوں سے بچاتی ہے

امن اور سیما کی چار سالہ بیٹی خوشی آج بے حد خوش ہے۔ گھر میں مہمان آئے ہیں۔ امن کے دوست رونق کا بیٹا، پپو خوشی کا ہم عمر ہے۔ دونوں مل کر خوب کھیلتے رہے۔ جب ماں نے کھانے کے لیے اواز دی خوشی نے کھانا کھانے سے پہلے اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئے جبکہ پپو سیدھے کھانے کے لیے بیٹھ گیا۔ خوشی نے یہ دیکھتے ہی کہا ''ارے! کھانے سے پہلے ہاتھ تو دھولو!''۔ ''کیوں؟'' پپو نے کہا ''صاف تو ہیں'' امن نے اسے سمجھایا ''جراثیم ہاتھوں میں چھپے ہوئے ہوسکتے ہیں۔...... اس لیے''۔ باتیں چلیں تو پپو کے والد رونق کو امن نے سمجھایا ''ہاتھ ہمیشہ صابن سے دھونا جیسے کھانا بنانے کھانے وکھلانے سے پہلے اور رفع حاجت اور بچوں کے پاخانے کو پھینکنے کے بعد''۔ امن نے صفائی ستھرائی سے متعلق اور بھی کئی باتیں بتائیں کہ کیسے جان لیوا پولیو بھی صفائی ستھرائی نہ رکھنے سے پھیلتا ہے:

۱۔ گندے ماحول میں بیماریوں کے تعدی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

۲۔ گندے ہاتھوں اور گندے پانی کے ساتھ بیماریوں کے جراثیم بچوں میں داخل ہوجاتے ہیں۔ اس سے بچوں کو تعدی ہوسکتی ہے۔ خطرناک بیماریاں بچوں کی قوت مدافعت کو گھٹا کر اسے جان لیوا بیماریوں کا شکار بنا سکتی ہیں اور پولیو کی دوا کے اثر کو بھی کم کرسکتی ہیں۔

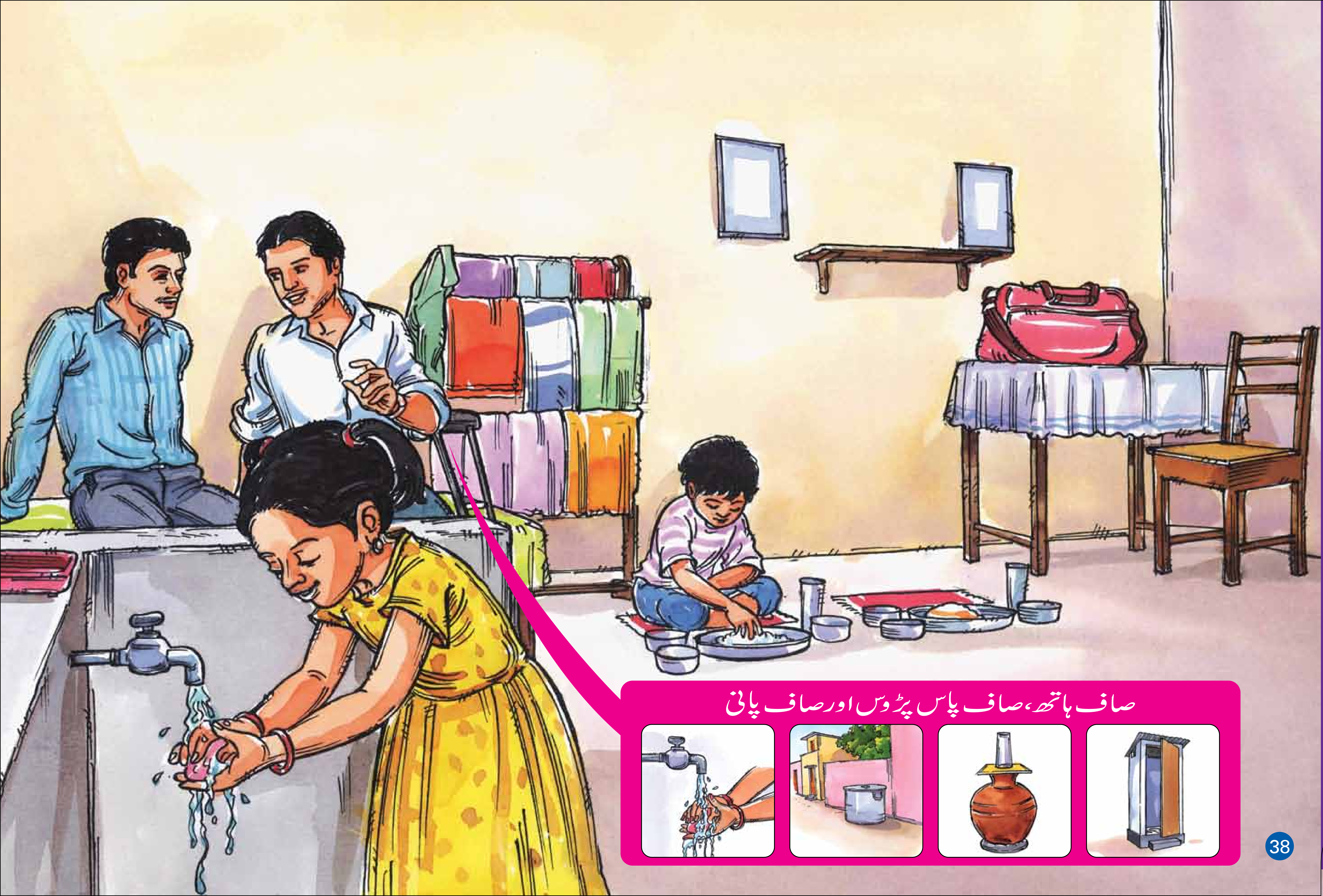
۳۔ پولیو کا وائرس اکثر ان بچوں پر حملہ کرتا ہے جن کی امراض کے تئیں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ اس لیے آپ اور خاندان کے سبھی ارکان پولیو سمیت جملہ امراض متعدی سے بچنے کے لیے کم سے کم چار اہم مواقع پر جیسے کھانا بنانے، کھانا کھانے اور کھلانے سے پہلے؛ اور رفع حاجت اور بچہ کا پاخانہ پھینکنے کے بعد ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

۴۔ کھلے میں رفع حاجت کے لیے کبھی نہ جائیں۔ سبھی کو پابندی سے بیت الخلا کا استعمال کرنا چاہیے۔ اور بچوں کا پاخانہ بھی بیت الخلا میں ہی صاف کرنا چاہیے۔

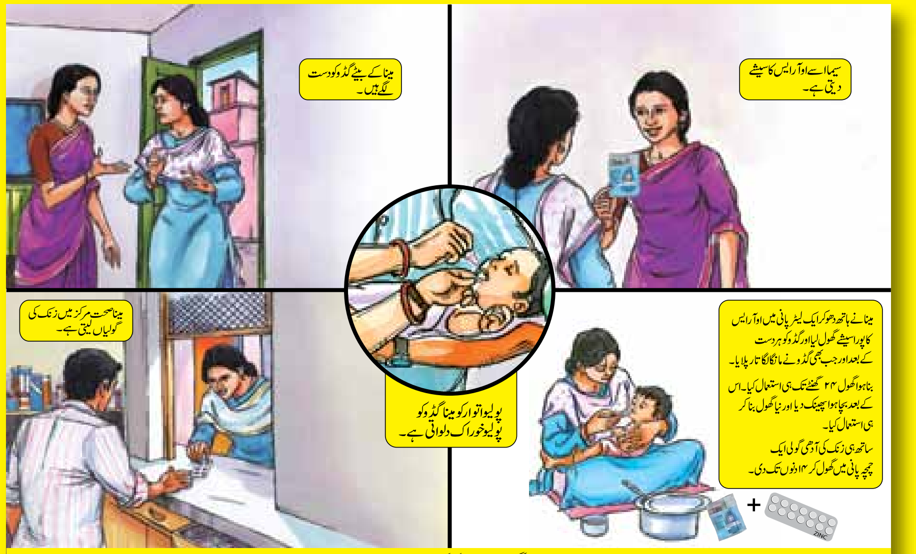
۵۔ جہاں بیت الخلا دستیاب نہ ہو وہاں رفع حاجت کے لیے گھر سے کافی دور ہی جائیں۔ اور پاخانے کو مٹی میں دبا دیں۔ راستوں، پانی کے وسائل، یا بچوں کے کھیلنے کی جگہوں پر رفع حاجت نہ کریں۔

۶۔ پینے کے لیے صاف پانی محفوظ وسائل سے ہی لینا اور بھر کر صاف برتنوں میں ڈھک کر رکھنا چاہیے، پانی نکالتے وقت انگلیاں اور ہاتھ اس میں نہیں ڈبونا چاہیے۔

۱۔ صابن سے ہاتھ دھونا کیوں ضروری ہے؟
۲۔ بچوں کا پاخانہ کہاں اور کیوں پھینکیں؟
۳۔ پینے کے لیے صاف پانی کہاں سے اور کیسے لیں؟



صاف ہاتھ، صاف پاس پڑوس اور صاف پانی



دست ہوتے ہی او آر ایس کا گھول اور زنک کی گولیاں عمر کے حساب سے ۱۴ دنوں تک دیں

ایک دن سیما آنے والے 'پولیو چکر' کی تیاریوں میں مصروف تھی، تب ہی پڑوس کی مینا بدحواس سی آئی۔ ''کیا ہوا؟'' سیما نے پوچھا۔ گڈو کو دست لگ رہے ہیں۔ یہ بھی گھر پر نہیں کیا کروں؟'' سیما نے اسے گھر پر رکھے او آر ایس کا پیکٹ دیتے ہوئے کہا'' یہ لو، فوراً ایک لیٹر پینے کے صاف پانی میں گھول کر دینا شروع کرو۔ ساتھ ہی زنک کی گولیاں صحت مرکز سے لے لینا اور سنو ۱۴ دن تک یومیہ آدھی گولی دیتی رہنا۔ تب ہی دست اسے کمزور نہیں کر پائے گا۔ اس سے گڈو کے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوگی اور اس کی جان کو خطرہ نہیں بڑھے گا۔ پولیو چکر تک ٹھیک ہو جانا چاہیے ورنہ پولیو خوراک کا اثر بھی کم ہو سکتا ہے...... اور ایک بار بھی پولیو خوراک چوک جانا، پولیو کے وائرس کو موقع دینا ہے''۔ ''سمجھ گئی! پولیو چکر پر گڈو کو لے کر ضرور آؤں گی، پولیو خوراک بھی پلواؤں گی'' مینا نے کہا۔ سیما نے اسے دست کی روک تھام اور پولیو سے متعلق اور بھی کئی باتیں بتائیں جنہیں سن کر مینا کی آنکھیں کھل گئیں اور وہ بیدار ہو کر گھر گئی۔

دست: کچھ حقائق

۱۔ دست میں اصلی خطرہ ہے جسم کے پانی اور ضروری اجزا کا جسم سے نکل جانا۔ جس سے بچہ کمزور ہو جاتا ہے...... اور وہ پولیو اور دوسرے وائرس کا آسان شکار بن سکتا ہے۔

۲۔ پولیو سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے دست ہوتے ہی بچے کو او آر ایس گھول اور زنک کی گولی دے کر جسم میں پانی کی کمی سے بچائیں۔

۳۔ بچہ اگر ۶ ماہ سے کم کا ہو تو ایک چمچہ ماں کے دودھ میں زنک کی گولی گھول کر ۱۴ دنوں تک پلائیں۔ اگر بچہ ۶ ماہ سے بڑا ہو تو ایک گولی ماں کے دودھ یا پانی میں گھول کر دیں۔ دو ماہ سے کم کے بچے کو صرف او آر ایس اور ماں کا دودھ دیں۔

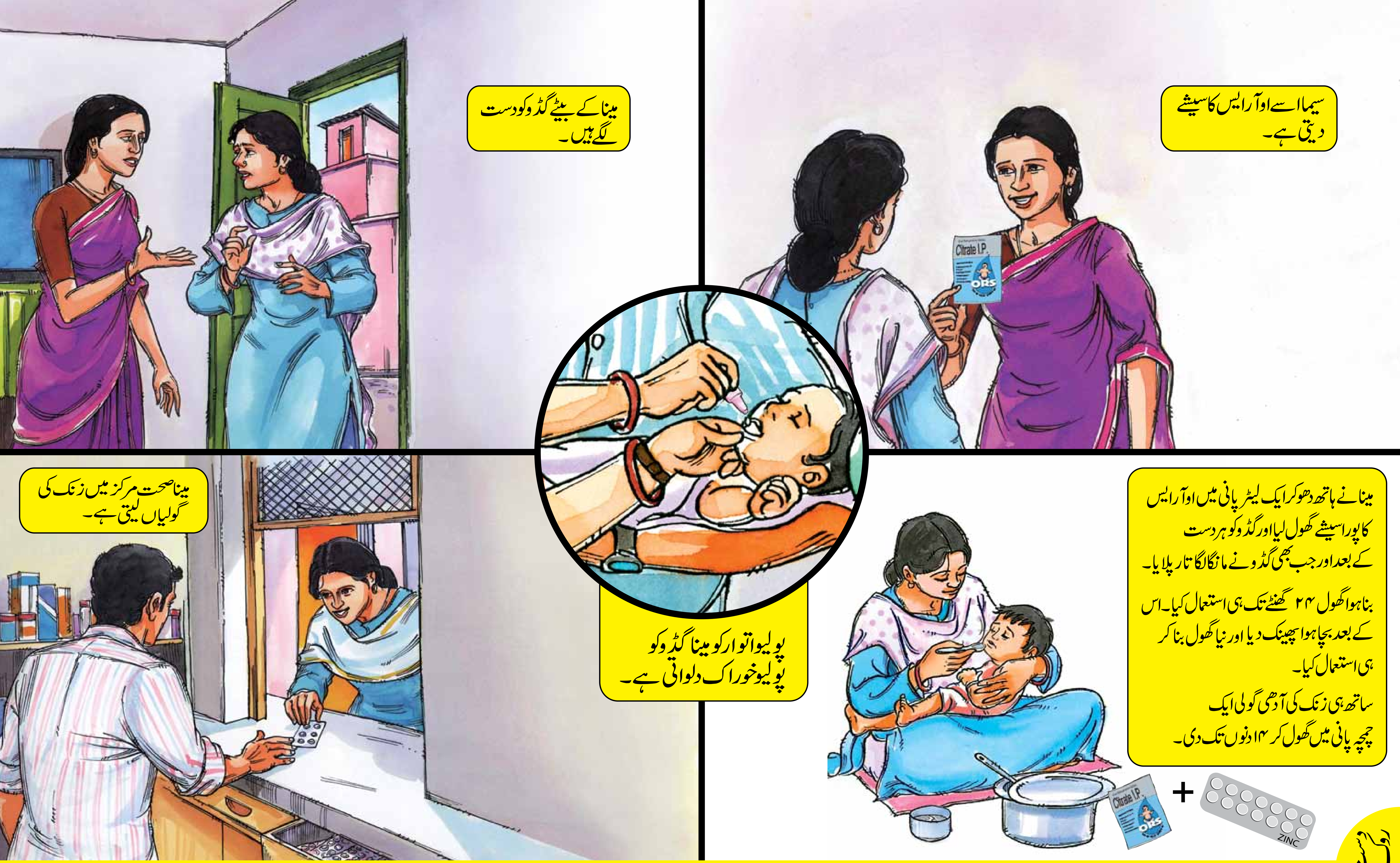
۴۔ اگر بچے کو دن میں ۳ بار سے زیادہ پتلا دست آئے تو اسے ڈائریا کہتے ہیں۔ پاخانے میں اگر خون بھی آئے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ دست جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

۱۔ دست میں اصلی خطرہ کیا ہے؟

۲۔ پولیو خوراک صحیح اثر دکھا سکے اس کے لیے دست کا علاج کیوں ضروری ہے؟

۳۔ بچوں کو دست ہو جانے پر کیا علاج کریں؟

۴۔ او آر ایس اور زنک کی گولیاں کہاں ملتی ہیں؟



دست ہوتے ہی او آر ایس کا گھول اور زنک کی گولیاں عمر کے حساب سے ۱۴ دنوں تک دیں

امن اور سیما نے بستی میں پولیو کے بارے میں بیداری لانے کا بیڑا اٹھایا، اسے ایس ایم نیٹ کی مدد سے پورا کر دکھایا۔ بستی میں سبھی اس سے ترغیب پا کر صحیح عادتوں کو اپنا لیا۔

اب آپ کی باری ہے۔ آپ بھی ان باتوں کو عمل میں لائیں اور لوگوں کو پانچ سال تک کے سبھی بچوں کو پولیو خوراک ہر بار پلوانے پر آمادہ کریں۔

کہتے ہیں بوند بوند سے گھرا بھرتا ہے۔ گلی، بستی، گاؤں، شہر، ریاست اور پھر پورا ملک پولیو سے پاک ہوسکتا ہے۔ پولیو کو جڑ سے مٹانے میں آپ کا تعاون اور آپ کی خدمات انمول ہوں گی۔

पोलियो का कोई इलाज नही
दो बूँद हर बार है बचाव सही
19