PPAF
پی پی اے ایف

AWAMI DEVELOPMENT ORGANIZATION
ADO

ڈینگی بخار سے بچیں!

یہ بخار مچھروں سے پھیلتا ہے۔ چنانچہ:

مچھروں کا قلع قمع کریں! مچھر پیدا ہی نہ ہونے دیں!

- مچھر عام طور پر صبح اور شام کے وقت کاٹتے ہیں۔ ان اوقات میں خصوصی احتیاط کریں۔

- گندے کھلے پانی پر مچھر مار دوائی چھڑکیں۔ صاف پانی بھی ڈھانپ کے رکھیں

- مچھر بھگانے والی دوائیں استعمال کریں۔

- ہو سکے تو مچھر دانی کے اندر سوئیں۔

ڈینگی بخار ہونے کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں

عوامی ترقیاتی ادارہ لیہ
ہاؤسنگ کالونی فیز II بالمقابل کلینک ڈاکٹر شفیق الرحمٰن چشتی بائی پاس روڈ لیہ
Ph: 0606-412571
E.mail: info@awammi.org Website: www.awammi.org

PPAF
پی پی اے ایف

دانتوں کی صفائی

AWAMI DEVELOPMENT ORGANIZATION
ADO

دانتوں اور مسوڑھوں کے صاف نہ ہونے کی صورت میں
پیٹ، سانس اور دانتوں کی بیماریاں ہو سکتی ہیں

دانت صاف کرنے کا طریقہ

دانتوں کو روزانہ دو مرتبہ یعنی
صبح اور شام برش سے صاف کرنا چاہیے

برش پر ایک مٹر کے دانے کے برابر پیسٹ لگائیں

تمام دانتوں کو برش کی اوپر نیچے حرکت سے
صاف کریں۔ اس عمل کو کو دو منٹ تک کیا جائے

پیچھے کے دانتوں کو صاف کیا جائے۔ خیال
رہے کہ کوئی دانت بغیر صفائی کے نہ رہ جائے

زبان سے محسوس کریں کہ تمام دانت
صاف ہیں

ٹوتھ پیسٹ تھوک دی جائے اور ایک دفعہ
منہ میں پانی سے کلی کی جائے کی جائے

منہ گیلے ہاتھوں سے صاف کیا جائے

برش کو پانی سے اچھی طرح دھویا جائے

اپنے برش کو حفاظت سے اس طرح رکھیں کہ کسی
چیز کو نہ چھوئے اگر کسی خول میں رکھنا ہے تو دھیان
رہے کہ خول اندر سے اچھی طرح صاف ہوتا کہ
برش میں جراثیم منتقل نہ ہو سکیں۔

عوامی ترقیاتی ادارہ لیہ

ہاؤسنگ کالونی فیز II بالمقابل کلینک ڈاکٹر شفیق الرحمٰن چشتی بائی پاس روڈ لیہ
Ph: 0606-412571
E.mail: info@awammi.org Website: www.awammi.org

PPAF
پی پی اے ایف

AWAMI DEVELOPMENT ORGANIZATION
ADO

اپنے پیاروں کی زندگی کے تحفظ میں
حکومت پنجاب کا ساتھ دیں

احتیاطی تدابیر

- مکمل آستین اور بند پائنچوں والے کپڑے پہنیں
- صفائی کا خیال رکھیں گھروں کو ڈینگی مچھر کی پناہ گاہ نہ بننے دیں
- گھر، پارک مارکیٹ اور ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں
- غیر ضروری اشیاء مثلاً ٹائر، خالی بوتلیں، گملے، بالٹی وغیرہ چھت یا کھلے صحن میں جمع نہ رہنے دیں

ڈینگی مچھر سے بچاؤ کیلئے کوائل، میٹ اور مچھر بھگاؤ لوشن کا استعمال کریں

ڈاکٹر حضرات مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں مریض کو فوراً ہسپتال بھجوائیں

شدید بخار کے دوران

- پیٹ میں سخت درد اور مسلسل قے آنا
- جسم کے ایک سے زائد حصوں سے خون کا اخراج
- پانی پینے کے باوجود پیشاب کی کمی۔
- سانس کا پھولنا اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا
- پلس پریشر (Pluse Pressure) کا 20 mm Hg سے کم ہونا
- شدید غنودگی کا ہونا

عوامی ترقیاتی ادارہ لیہ

ہاؤسنگ کالونی فیز II بالمقابل کلینک ڈاکٹر شفیق الرحمن چشتی بائی پاس روڈ لیہ
Ph: 0606-412571
E.mail: info@awammi.org Website: www.awammi.org