ایڈس
جانکاری

پنچایتوں کا رول

جموں و کشمیر میں

سماجی سطح پر ایچ۔آئی۔وی/ایڈس کا تدارک

بنیادی معلومات:

☆ایچ۔آئی۔وی :۔ انسان کے جسم کی بیماریوں سے لڑنے کی قوت کی کمی کرنے والا وائرس جس سے ایڈس ہوتا ہے۔

☆ایڈس :۔ حاصل کیا ہوا وہ مرض جس سے بیماریوں سے لڑنے کی قوت ختم ہوتی ہے ایچ۔آئی۔وی۔ سے پیدا اِس مرض سے آدمی کئی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔

☆بچاؤ کا نظام :۔ جسمانی بچاؤ کا نظام جسم کو چھُوت اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔ صحت مند افراد میں بیماریاں اُن مدافعتی قوتوں کی وجہ سے دُور رہتی ہیں جن سے بچاؤ کا نظام بنتا ہے۔اس بچاؤ نظام کے اجزا اِنسانی جسم میں سفید خون کے خیلیے ہوتے ہیں خصوصاً ایک ایسا خلیہ جسے سی۔ ڈی۔T4 لمفوسائیٹ کہتے ہیں۔

☆ایچ۔آئی۔وی کا پھیلاؤ :۔ انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو ملک کی فوج سے تشبیہہ دی جاسکتی ہے۔جب وائیرس یا ''دُشمن'' جسم میں داخل ہوتا ہے۔تو جسم کا ''بچاؤ نظام'' یا فوج دُشمن کو مار گراتی ہے۔ایچ۔آئی۔وی کی صورت میں وائیرس سی۔ڈی۔4 خلیوں پر حملہ کرتا ہے۔اور اُن کے اندر ہی اپنی تعداد کو کئی گنا بڑھا کر اُن کو ختم کر دیتا ہے۔اِس سے مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے اور نتیجے کے طور پر جسم چھُوت یا بیماریوں سے اچھی طرح لڑ نہیں سکتا۔جس سے ایچ۔آئی۔وی کا مریض کچھ خاص قِسم کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے اُس کو ایڈس کا مریض کہا جاتا ہے۔

☆ ایچ۔آئی۔وی انفیکشن کا پھیلنا

1۔ ہم جنس یا مخالف جنس سے گہرا جنسی اختلاط۔

2۔ خون یا خون سے بنی چیزوں یا جسمانی اعضا کا عطیہ

3۔ انجکشن کی سوئیوں کا بغیر اُبالے مشترکہ استعمال

4۔ متاثر شدہ حاملہ ماں کے ذریعے زچگی کے دوران (بچہ جننے کے دوران) اور بچے کی پیدائش کے بعد اُس کو اپنا دُودھ پلانے سے۔

☆ ایچ۔آئی۔وی مندرجہ ذیل طریقوں سے نہیں ہوتا

☆ عام سماجی برتاؤ جیسے گلے ملنا یا ہاتھ ملانا۔

☆ کھانا پکانے کے برتنوں، پاخانوں، ٹیلیفون اور تیرنے کے تلابوں وغیرہ کے مشترکہ استعمال سے مچھروں کے یا گھریلو کیڑوں کے کاٹنے سے۔

☆ ایک مرد یا عورت کیسے جان سکتے ہیں کہ وہ ایچ۔آئی۔وی کے شکار ہیں یا نہیں

☆ کئی جنسی شریکوں سے جنسی اختلاط، نشے کے انجیکشن لینا خون اور خون سے بنی اشیا کا عطیہ جن میں ایچ۔آئی۔وی کی آمیزش ہو۔

☆ کسی منظور شدہ لیبارٹری سے خون کا ایچ۔آئی۔وی ٹیسٹ کرانا۔

☆ اگر آپ کا ٹیسٹ ایچ۔آئی۔وی۔پازیٹیو ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے

☆ اگرچہ ایک خطرناک بات ہے لیکن مریض کو گھبرانا نہیں چاہیئے۔

☆ یہ نہ بھولیں کی دُنیا میں کئی ایسی بیماریاں ہیں جن کا کوئی علاج نہیں۔آگے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

☆ اچھی غذا لینے کے ساتھ ساتھ ایک صحت مند زندگی گزارنے کا طریقہ اپنائیں۔

☆ ایڈس کی علامتوں کے بارے میں محتاط رہیں کیونکہ اُن کے اُبھرنے میں کئی سال لگ سکتے ہیں

☆ عام طور سے حسب ذیل نشانات دیکھے جا سکتے ہیں

- بخار
- کھانسی
- نگلنے میں مشکل محسوس کرنا

☆ عام طور سے حسب ذیل نشانات دیکھے جا سکتے ہیں

- بخار
- کھانسی
- نگلنے میں مشکل محسوس کرنا
- سانس لینے میں تکلیف ہونا
- متواتر سر درد کا رہنا
- وزن کم ہونا
- دست آنا
- منہ میں سفید داغ
- چمڑی لال ہونا یا خارش ہونا۔
- نظر کی کمزوری

☆ اگر مندرجہ بالا علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر ڈاکٹری مشورہ لیں

☆ صحت مند رہنے کے لئے مندرجہ ذیل سنہری اصول اپنائے

اچھی مقوی غذا:۔ متوازن غذا کھائے اور اپنا معمول کا وزن قائم رکھئے بغیر دھوئے اور بنا پکائے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ کریں

- **تمباکو کا استعمال ترک کریں**
- شراب اور نشیلی چیزوں کا استعمال (جیسے چرس گانجا وغیرہ) نہ کریں۔ شراب روزانہ پینا جسم کے مدافعتی نظام کو مزید کمزور کرتا ہے۔
- **ورزش**
- ورزش پٹھوں کو مضبوط رکھنے کے علاوہ صحت مند ہونے کا احساس دیتی ہے۔
- موزوں نیند اور آرام لیں

- محفوظ جنسی تعلق رکھیں۔کئی جنس شریکوں سے جنسی اختلاط ختم کریں اور میاں بیوی محفوظ جنسی طریقہ کار (نرودھ وغیرہ) اپنائیں

- ## صحت وصفائی

- ذاتی صحت وصفائی کا خاص خیال رکھیں

☆ ایچ۔آئی۔وی ایڈس کے مریضوں کا علاج

☆ سبھی ایسے مریضوں کا علاج عام ہسپتالوں میں دیگر مریضوں کی طرح کریں۔مریض کو الگ رکھنے یا دیگر مریضوں سے علیٰحدہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

☆ بیماروں کی ذاتی باتوں کی تشہیر ہرگز نہ کریں۔

☆ مریضوں کے علاج کے ساتھ ساتھ اُن کو صلاح مشورہ دینا ضروری ہے۔

☆ اگر مریض کو ہسپتال کے علاج کی ضرورت نہ ہو تو افرادِ خانہ کو مریض کی خبر گیری کی تربیت دی جانی چاہئے۔

☆ کمیونٹی علاج کے مراکز اور موجود صحت مراکز کے ساتھ رابطے کو مضبوط کیا جانا چاہئے۔

☆ مریض کے بیڈ کے نزدیک یا اُس کے بیڈ کی ٹکٹ پر شناخت کا کوئی بھی نشان نہیں ہونا چاہئے

☆ گھر پر کیا جانے والا علاج (خبر گیری)

☆ ایچ۔آئی۔وی۔اور ایڈس کی مرض کی علامت کے اظہار کیلئے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔اس لئے مریض کو ہسپتال لئے بغیر گھر پر خبر گیری کا موزوں بندوبست ہونا چائے

☆ ان مریضوں کے لئے گھر گیری خبر بہت اہم ہے۔

☆ افرادخانہ کو ایسے اشخاص کی خبر گیری کی تربیت دی جانی چاہئے۔

☆ اگر ضرورت پڑے تو اُس علاقے کی غیر سرکاری تنظیموں اور خود بذات کام کرنے والی انجمنوں سے مدد لے کر اس بیماری کے مریض کو ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کا نظام عمل میں لایا جائے گھر کے افراد اور غیر سرکاری تنظیموں کو اُن مریضوں کے خون، پیشاب، جسمانی مواد، ٹٹی اور تھوک وغیرہ کے بارے میں عام جانکاری فراہم کی جانی چاہیے۔ صفائی کے لئے بلیچ سولیوشن کے استعمال کو بڑھاوا دیا جانا چاہئے

☆ کمیونٹی خبر گیری (علاج)

☆ سماج کے ذریعہ دیکھ بھال آیورویدک علاج کے تحت عمل میں لایا جانے والا بہت پُرانا طریقہ کار ہے۔

☆ مریضوں کا آشرموں جیسے ماحول میں علاج کیا جاتا ہے جہاں اُن کے ساتھ کوئی بھید بھاؤ نہیں کیا جاتا ہے اور نہ ہی اُن کی کوئی بُرائی کی جاتی ہے۔

☆ ایسے ماحول میں منفی ردعمل پر قابو پانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

☆ پنچایتوں اور کمیونٹی لیڈروں کا رول

☆ رائے عامہ منظم کرنے والے رہنماؤں جیسے پنچائیت کے ممبران، سماجی کارکن ایچ۔آئی۔وی ایڈس کے مریضوں کی امداد اور علاج کے سلسلے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔

☆ ان رہنماؤں کو اس بات کو پکا کرنا چاہیئے کہ ایچ۔آئی۔وی/ایڈس کے مریضوں کے ساتھ سماج کے دیگر افراد کی طرح سلوک کیا جائے،

☆ انہیں معمول کے سماجی اور گھریلو کاموں میں حصہ لینے کی اجازت دی جانی چاہیئے۔

☆ سماج کی اور سے ایک مثبت ردعمل پا کر روگی کو مثبت ارادہ اختیار کرنے کی تحریک ملے گی جس سے اس کی بیوی خاوند اور سماج کے دیگر افراد میں یہ بیماری نہ پھیلے۔

☆ رائے عامہ بنانے والے رہنما مقامی غیر سرکاری اداروں کی مدد سے گاؤں میں ایک کمیونٹی سینٹر قائم کر سکتے ہیں۔ اس طرح کے کاموں میں ریاستی ایڈس کنٹرول سوسائٹیاں بھی مدد دے سکتی ہیں۔

☆ مذہبی رہنماؤں کو ایسے کاموں کی طرف راغب کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیئے۔

☆ اس مرض کے بارے میں لاعلمی اور جھوٹی کہانیوں کو سماج میں دور کیا جانا چاہیئے تا کہ ایچ۔آئی۔وی/ایڈس مریض ایک لمبی اور آرام دہ زندگی گزار سکیں

☆ خبر گیری کرنے والوں کا بچاؤ

☆ افرادخانہ اور دیگر سماجی کارکن جو ایچ۔آئی۔وی/ایڈس پر مریض کی نگہداشت کرتے ہوں، کو چھوت چھات سے بچاؤ کے طریقوں سے آگاہ کیا جانا چاہئے جیسے:۔

☆ صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھونا

☆ اس چادر کو جو جسمانی مادوں سے بھیگ چکی ہو جراثیم سے پاک کرنا۔

☆ جراثیم مارنے کے لئے ''بلیچ سولیوشن'' کا استعمال۔

☆ پھینکے جانے لائق اشیا کا دوبارہ استعمال نہ کرنا۔

☆ ٹٹی پیشاب سے ایچ۔آئی۔وی نہیں پھیلتا اس لئے انہیں حسب معمول دور کر دینا چاہئے۔

☆ لاش کے بارے میں ہدایت

☆ ایچ۔آئی۔وی/ایڈس کے مریض کی موت ہونے پر مروجہ مذہبی رسومات کے مطابق جتنا جلدی ہو سکے اُس کی آخری رسومات کر دینی چاہئے

☆ مذہبی جذبات کی عزت کی جانی چاہئے اور رسومات کو کم سے کم عمل میں لانا چاہئے۔

☆ لاش کو بار بار ہاتھ لگانے سے اعتراض کیا جانا چاہئے۔

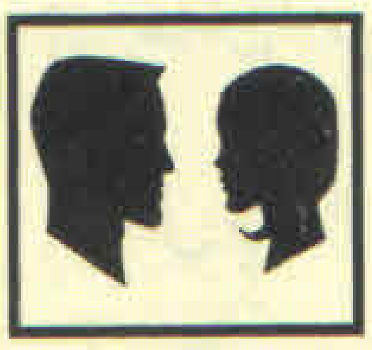
☆ اگر جسم پر کوئی زخم ہو تو اسے باضابطہ طور پر ڈھک دینا چاہئے

☆☆☆☆

صحیح اور پوری جانکاری

دور رکھیں ایڈس کی پریشانی

ان سے ایچ آئی وی پیدا ہو سکتا ہے



غیر محفوظ جنسی تعلق سے

ایچ آئی وی کے شکار مریض کا خون چڑھانے سے

بغیر اُبلے ہوئے یا پہلے سے استعمال کی گئی
سوئی کے استعمال سے

ایچ آئی وی شکار ماں سے اُس کے بچے کو

ان سے ایچ آئی وی پیدا نہیں ہوتا

چھونے سے، آپسی میل جول سے

مچھر کے کاٹنے سے

ساتھ رہنے یا اٹھنے بیٹھنے سے

ساتھ کھانہ کھانے سے، ایک دوسرے کے
کپڑے پہننے سے، یا ایک ہی بیت الخلاء استعمال کرنے سے

زیادہ جانکاری کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ قائم کریں

جموں وکشمیر سٹیٹ ایڈس پروینشن اینڈ کنٹرول سوسائٹی 90/3 ترکوٹانگر جموں

0191-2471579, 2475429

JKSAPCS JKSAPCS

48 سمندر باغ، ایکسچینج روڈ، لال چوک سری نگر۔ 0194-2486409

Printing Press Jmu
2553140