



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

# بڑی عمر اور بارادہ لوگوں کی دیکھ بھال کے لئے کوالیفائی کرنے کا ہدایت نامہ

- ◆ تعارف.
- ◆ سماجی محور
- ◆ مذہبی محور
- ◆ خودمختاری کا محور
- ◆ رویے کا محور
- ◆ احتیاطی تدابیر اور حفاظتی اقدامات کا محور
- ◆ صحت کا محور
- ◆ زندگی کا محور
- ◆ اپنے علم کی جانچ

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا «جو اپنے سے چھوٹوں پر رحم نہیں کرتا یا اپنے سے بڑوں کے حقوق کو تسلیم نہیں کرتا وہ ہم میں سے نہیں»  
(ال ادب ال مفرد، حدیث صحیح)

شارجہ حکومت کا سماجی خدمات کا ڈیپارٹمنٹ (ڈی ایس ایس ایس) محکمے کی حکمت عملی کے مطابق بہت سی سماجی ، نفسیاتی ، معاشی اور صحت کی خدمات فراہم کرتے ہوئے بوڑھوں اور باارادہ لوگوں کے گروپ پر بہت زیادہ توجہ دیتا ہے اس کا مقصد ایک ایسے معاشرے کا حصول ہے جو زندگی پر لطف ، سلامتی ، خاندانی استحکام ، معاشرتی شمولیت پر مبنی ہو اور معاشرے کے مختلف ارکان کے لئے اطمینان اور خوشی کے حصول کے لئے متحدہ عرب امارات کے اعلیٰ معیارات کی بصیرت کا احاطہ کرتی ہو

اس ہدایت نامے کا مقصد اس طرح کے حساس گروپس کے ساتھ مناسب برتاؤ ، دیکھ بھال ، بااختیار بنانے اور معاونت کے سلسلے میں بزرگ افراد اور باارادہ لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے کردار کو اجاگر کرنا ہے ، اور ساتھ ہی ان کو ان کی ضرورت کی خدمات کے تمام پہلوؤں کی فراہمی ، اور انہیں مہارت سے آراستہ کرنے اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ضروری آگاہی فراہم کرنا ہے

بوڑھوں اور باارادہ لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے کوالیفائی کرنے لئے اس ہدایت نامہ میں ، ہم ان اہم ترین موضوعات کو اجاگر کرتے ہیں جنہیں تسلیم کرنا ضروری ہے جب دیکھ بھال کرنے والوں ، خدمات مہیا کرنے والوں کی جانب سے بوڑھوں سے محفوظ طریقے سے سلوک اور وہ جو بوڑھے اور باارادہ لوگوں کی جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیوں اور جسمانی اہم افعال کی کمزوری کو مدنظر رکھتے ہوئے سلوک کرتے ہیں اس ہدایت نامے میں بوڑھے لوگوں سے سلوک کے طریقہ کار کو زیادہ سے زیادہ برقرار رکھنے کی بنیادی باتیں شامل ہیں ان سے برتاؤ کرتے ہوئے ان کی صحت اور معاملات کا خیال رکھنا، ذاتی حفظان صحت، ان کے بستروں کا اہتمام اور ان کی نقل و حرکت کے آداب اور اضافی طور پر کھانے کے آداب اور ابتدائی طبی امداد کا خیال رکھنا شامل ہے یہ ہدایت نامہ دیکھ بھال کرنے والوں کے مثالی کردار اور بزرگ اور باارادہ لوگوں کے اس گروپ کی حمایت اور ان کو اپنے کنبے اور برادری میں ضم کرنے، ان کے ساتھ بات چیت کرنے اور ان کی خوشی کو یقینی بنانے پر توجہ دیتا ہے

اس پہلو کی اہمیت علیحدگی اور اکیلے پن سے دور ایک معمول کی اور سیدھی زندگی کی فراہمی میں پنہاں ہے کیونکہ بوڑھے اور اس کے رشتہ داروں اور دوستوں سے سماجی رابطے اس کے ان احساسات پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں علاوہ ازیں سماجی سرگرمی میں شرکت بوڑھے شخص کی صحت اور نفسیاتی بہبود میں مثبت طریقے سے اثر انداز ہونے میں بہت بڑا کردار ادا کرتی ہے

### بات چیت پر مبنی گھریلو سرگرمیاں اور پروگرامز:

دیکھ بھال کرنے والے کو کچھ ایسی سرگرمیاں فراہم کرنی چاہئیں جس سے بوڑھے شخص کو معاشرے کے ساتھ مربوط کیا جاسکے، اسے تفریح مہیا کی جاسکے اور اس کی خودمختاری کو بڑھانے کے لئے گھر ہی میں لاگو کی جاسکیں، مثال کے طور پر:

- ◆ بوڑھے شخص کی سالگرہ منانا۔
- ◆ مہندی رات کی تقریبات۔
- ◆ یادوں پر بات چیت۔
- ◆ خاندان کے گروپ کا کھانا(خاندان یا دوستوں کا کھانا)۔
- ◆ خاندان کی رشتہ داری کو مضبوط بنانے کے لئے کام کرنا(دورے اور رابطے)۔
- ◆ بوڑھے شخص کو مواقع پر یا دوسری صورت تحائف دینا اور باقی خاندان کو بھی ایسا کرنے کے لئے کہنا۔
- ◆ بوڑھے شخص سے وہ ہنر جو وہ جانتا ہے سیکھنا۔

### سماجی پہلو



### ♦ ضروریات کی فراہمی اور خریداری

دیکھ بھال کرنے والے کو بوڑھے لوگوں کی ذاتی اور زندگی کی تمام ضروریات کی دستیابی کے لئے مستقل طور پر کام کرنا چاہیئے تاکہ ان کی زندگی کو یقینی طور پر مہذب بنایا جا سکے اور انہیں ان کی ضروریات کی فراہمی میں شامل ہونے کے قابل بنایا جا سکے

### ♦ تفریحی پروگرامز اور سرگرمیاں

- ♦ دورے اور پیدل چلنے کے لئے باہر جانا
- ♦ سماجی تقریبات اور ثقافتی میلے
- ♦ گھریلو سرگرمیاں، جیسا کہ ڈرائنگ، پینٹنگ اور ذہنی آزمائش کے کھیل
- ♦ ان کی زندگی کے معمولات کی تبدیلی کے لئے ریستوران یا کیفے میں جانا

بوڑھے یا باارادہ لوگوں

کی دیکھ بھال کرنے

والوں کا خیال رکھنا



### پہلا: بارادہ لوگ اور بے شعور بوڑھے

◆ اس زمرے کے ارکان مذہبی احکامات میں سے کسی کے پابند نہیں، نہ ہی طہارت اور نہ ہی روزہ رکھنے کی پابندی ما سوائے زکوٰۃ الفطر اور اس رقم پر زکوٰۃ کے جو اس پر نصاب تک پہنچنے کی وجہ سے واجب ہیں (کم سے کم رقم زکوٰۃ پر واجب ہے) اور جس پر ایک سال گزر گیا ہو

### دوسرا: بارادہ لوگ اور بابوش بوڑھے

- ◆ اس زمرے میں ان کی حد کے مطابق طہارت کے لئے تمام مذہبی احکامات معین ہیں جیسا کہ وہ وضو یا تیمم کر سکتا ہو تاہم اگر وہ اس قابل نہیں تو وہ طہارت کے بغیر نماز ادا کر سکتا ہے
- ◆ صرف اس کی حد تک اس پر نماز معین ہے اگر وہ اپنی نماز کے لئے کھڑا ہو سکتا ہے باوجود اس کے کہ وہ دیوار یا چھڑی پر جھکا ہوا ہو اگر وہ ادائیگی کے قابل نہیں وہ بیٹھ کر یا جس طرح وہ ہے یا لیٹ کر نماز ادا کر سکتا ہے باوجود اس کے کہ وہ قبلہ رخ نہ ہو
- ◆ اگر رقم نصاب تک پہنچتی ہے تو زکوٰۃ بالکل واجب ہے
- ◆ بوڑھوں کے لئے جہاں تک روزے کی بات ہے تو اسے رمضان کے تمام دنوں میں ہر روز ایک غریب آدمی کو لازمی طور پر کھانا کھلانا ہے
- ◆ جہاں تک حج کی بات ہے تو اسے کرنے کا حکم ہے تاہم وہ اپنے طور پر اسے کرنے کا راستہ تلاش کر سکتا ہے بصورت دیگر وہ اپنی دولت میں سے کسی کو ادائیگی کرے گا جو اس کی جگہ پر حج ادا کرے گا اگر اس کے پاس پیسے نہیں ہیں تو پھر اس پر کوئی گناہ نہیں

مذہبی احکامات کی  
ادائیگی کی پیروی  
کرنا

### تیسرا: معذور اور بے شعور بوڑھے

اس زمرے میں شامل لوگوں کو پہلے زمرے (معذور اور بے شعور) کے قواعد میں لیا جاتا ہے کیونکہ دماغ تفویض کے لئے جواز ہے، اس لئے رقم پر زکوٰۃ اور زکوٰۃ الفطر کے سوا اس کے لئے کوئی شرط ضروری نہیں، اگر وہ ایسی رقم یا اس کی قدر کے برابر کا مالک ہے تو اس کے سرپرست یا دیکھ بھال کرنے والا ادا کرے گا

### چوتھا: معذور اور عمر رسیدہ لوگ

صحت مند افراد کے قاعدے پر شریعت کی تمام شقیں، اور اس طرح کے معاملے میں عمر رسیدہ افراد پر شریعت کی شقیں ختم نہیں ہوتیں

### پانچواں: خیرات اور صدقہ

ان گروپس کے لئے خیرات اور فلاحی کاموں کے لئے ان کی جانب سے خیراتی منصوبوں میں عطیہ دیتے ہوئے اگر کوئی پاگل ہے تو اس کے پیسے کی اجازت لازمی ہے جبکہ اگر کوئی بے شعور ہے تو پھر اس کی رقم اس وقت تک خرچ نہیں کی جائے گی جب تک وہ زندہ ہے اور کوئی بھی خواہ اس کا سرپرست ہی کیوں نہ ہو اسے اس کی رقم خرچ کرنے کا حق نہیں ہے

مذہبی احکامات کی  
ادائیگی کی پیروی  
کرنا

## شناختی دستاویزات اور کاغذات کو برقرار رکھنا

عمر رسیدہ افراد کی تمام دستاویزات اور کاغذات کو کھونے اور ضائع ہونے سے بچانے کے لئے انہیں برقرار رکھنا اور اس کی تمام دستاویزات کے کارآمد ہونے کو یقینی بنانا ضروری ہے، جیسا کہ:

- ◆ ملازمین، ڈرائیورز یا کارکنوں کے رہائشی اجازت نامے
- ◆ ڈرائیونگ لائسنس
- ◆ گاڑی کا رجسٹریشن کارڈ
- ◆ پوسٹ آفس باکس
- ◆ موبائل سم کارڈز
- ◆ صحت بیمہ پالیسی
- ◆ صحت کارڈز
- ◆ کمرشل رابطے، اگر کوئی ہوں
- ◆ بینک کارڈز
- ◆ سفر
- ◆ شناختی کارڈ

**شناختی دستاویزات  
اور کاغذات کو برقرار  
رکھنا**

## الصدقات و أحكام الخیر

عمر رسیدہ افراد بہت سی بڑھاپے کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں جیسا کہ: ڈیمینشیا، کمزور یادداشت، اور محبت یا شکر یہ ادا کرنے کی کم صلاحیت، عمر رسیدہ افراد اپنے بچوں یا ان کے بچوں پر رابطہ نہ کرنے پر دھاوا بول سکتے ہیں کیونکہ ان کے بھولنے کے باعث ایسے واقعات مختصر وقت کے لئے ہوتے ہیں۔ ڈیمینشیا کی جن علامات اور نشانیوں سے وہ گزر رہے ہیں ہم ایسے مسائل سے سمجھوتے کی کوشش کے ساتھ نمٹ سکتے ہیں :

برداشت

ان کی ضروریات جاننے، ان کی بات سننے اور آرام کے درست وقت کا انتخاب

انہیں پریشان کن خبر غیر مناسب طریقے سے بتانے سے

غور کے لئے ان سے اس خدمت کے بارے میں پوچھنا

اس صورت میں کہ عمر رسیدہ فرد مدد لینے سے انکار کر دے آپ کو چھوڑنا نہیں چاہیئے بلکہ بعد میں مدد کی دوبارہ پیشکش کرنا چاہیئے یا ان کے مدد قبول کرنے کو قائل کے لئے ان کے خاندان کے ارکان سے مدد طلب کریں

رحم

یہ بہتر ہے کہ عمر رسیدہ فرد کی اپنے دوستوں اور خاندان کے ارکان کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لئے ان کے دورے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے ان کی حمایت کریں

سلامتی کے اقدامات پر عمل درآمد کے ذریعے عمر رسیدہ فرد کو تحفظ کے بارے میں نشاندہی کے لئے غور کریں جیسا کہ ایمرجنسی کے لئے گھنٹی کا اضافہ تاکہ وہ جب بیمار ہوں تو مدد حاصل کرسکیں یا پیشکش کرسکیں

احترام

جدید ٹیکنالوجی کے استعمال میں انہیں شامل کریں تاکہ وہ محسوس کریں کہ وہ ابھی تک خاندان کے ایک اہم رکن ہیں

ان کی جسمانی ضروریات پر غور کریں، ان کے مزاج کا مشاہدہ کریں اور ان کے مناسب کھیلوں کے لئے حرکت کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں

شمولیت کے تصور کے حصول کے تحت عمر رسیدہ افراد کو اگر ان کی ذہنی صلاحیت اجازت دے تو خاندان کے فیصلوں میں شامل کریں۔ کحالات الطوارئ حتی يتمكن من الحصول على المساعدة عند المرض أو التعرض لعرض ما .

## بوڑھوں کے لئے دیکھ بھال کرنے والوں کی جانب سے اختیار کی جانے والی احتیاطی تدابیر

### فیس ماسک کا استعمال (اگر ضروری ہو)

### دستانے پہننا اور اتارنا

### ہاتھ دھونا

**۱** قبل ارتداء الكمامة، اغسل يديك بالماء والصابون أو امزجتهما بمطهر كحولي

**۲** قم بتغطية الفم والأنف بالكمامة، وتأكد من وضعها بحكام على وجهك بحيث لا يكون هناك أي فراغ بين الوجه والكمامة

**۳** تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها؛ وفي حالة لمسها، اغسل يديك بالماء والصابون أو امزجتهما بمطهر كحولي

**۴** اغسل يديك بالماء والصابون أو امزجتهما بمطهر كحولي

**۵** استبدل الكمامة بمجرد أن تكون رطبة بكمامة جديدة ولا تستخدم الكمامة ذات الاستخدام الواحد إلا مرة واحدة

**۶** لنزع الكمامة، انزعها من الخلف (لا تلمس مقدمة الكمامة)، وتخلص منها على الفور بإلقائها في سلة مهملات مغلقة، وغسل يديك بالماء والصابون أو امزجتهما بمطهر كحولي

**۱** قم بشد القفاز بعيداً عن اليد وذلك بخلعه بالمقلوب

**۲** امسك أحد القفازين من الخارج عند معصم اليد مع عدم لمس الجلد

**۳** ادخل أصابع اليد العارضة بين أعلى المعصم والقفاز

**۴** امسك القفاز المخلوع باليد الأخرى التي لا تزال مرتدية للقفاز

**۵** تخلص من القفايزات بطريقة آمنة مع الحرص على عدم إعادة استخدامها

**۶** ثم اخلع القفاز بالمقلوب وذلك بسحبه بعيداً عن الجسم ولفه داخل القفاز الأخر

**۷** اغسل يديك مباشرة بعد إزالة القفايزات بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول في حال عدم توافر الماء والصابون

**۸** اغسل يديك مباشرة بعد إزالة القفايزات بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول في حال عدم توافر الماء والصابون

**1** أولاً راحة إحدى يديك بالمتطهر ووزنه على كفا اليدين.

**2** فرك اليدين بدهك الراتين.

**3** افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم لفك الشيء نفسه باليد اليمنى.

**4** خلك الأصابع وشبكها مع فرك الراتين.

**5** افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.

**6** افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

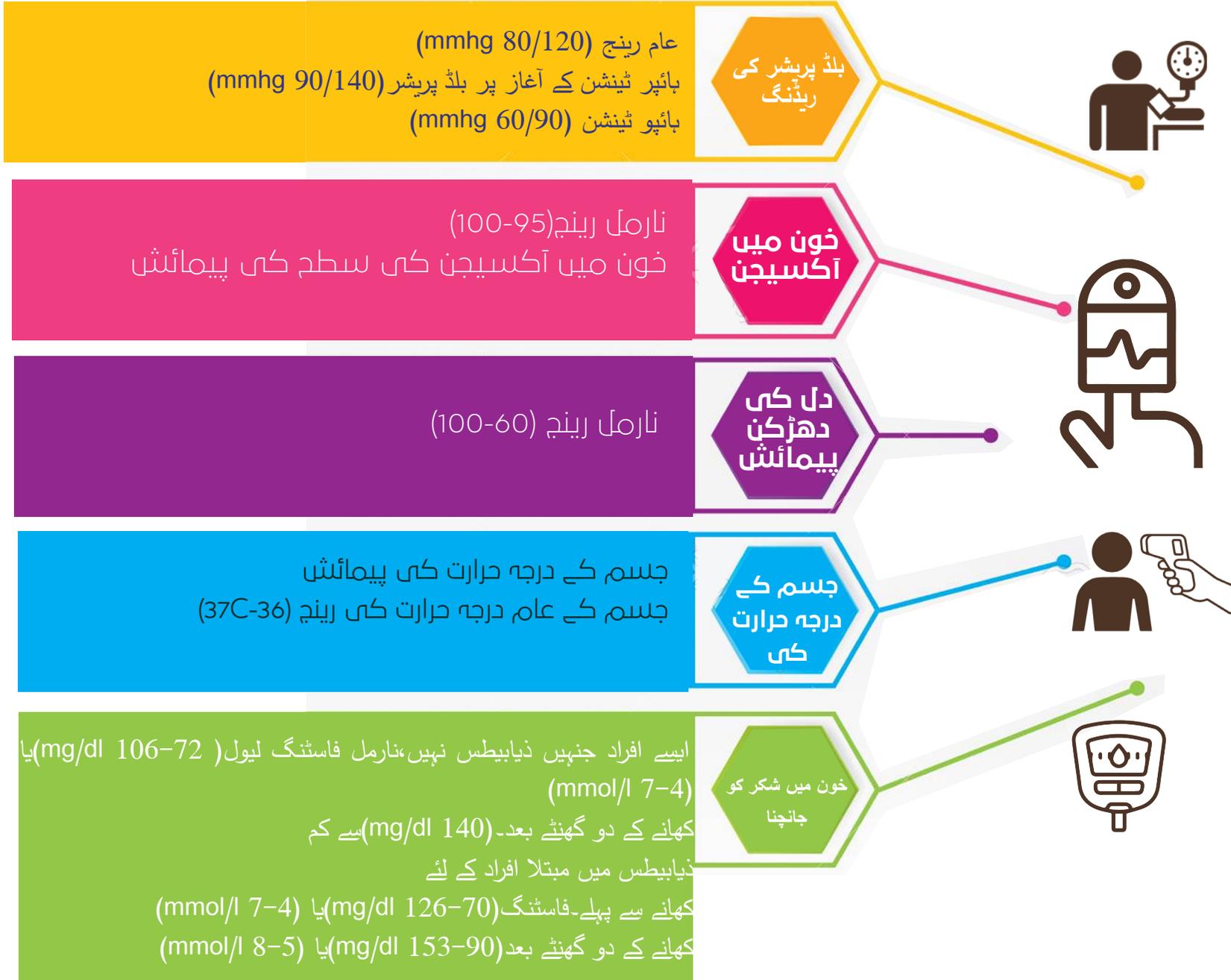
**7** افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.

**8** عندما لطف يديك، تلمح آمنة لتقديم الرعاية.

اتر جانے تک دستانے کو کھینچیں، اترے ہوئے دستانے کو اندر کی طرف سے دستانے کے بیرونی حصے کو دوسرے ہاتھ سے پکڑ کر رکھیں

دستانے کو نیچے کی طرف کھینچنا شروع کریں جب تک کہ ہاتھ کا اندرونی حصہ پکڑا ہوا ہو

دستانے کے بیرونی حصے کو دبائیں اور ایک جگہ تک کھینچیں



## الأدوية



ادویات کیسے دینا ، اہتمام کرنا اور محفوظ کرنا ہے

### ادویات دینا

بوڑھے لوگوں کو ادویات لینا جاری رکھنا چاہیئے کیونکہ کسسی وقت ان کی بصارت میں کمزوری کی وجہ سے وہ ادویات کی درست خوراک نہیں لے پاتے

اس بات کی تربیت کہ عام طریقے سے ٹیوب کے ساتھ خوراک اور مشروبات نرم خوراک کیسے دینا ہے

### میڈیکیشن میڈل

سماجی خدمات کے محکمے کی جانب سے ایک جدید ماڈل پیش کیا گیا ہے جو یقینی بنائے گا کہ جب بوڑھے افراد ہسپتالوں یا ایمرجنسی میں جائیں تو اپنی ادویات رکھ سکیں

## میڈیکیشن میڈل



کھانا کھانے کے فوری بعد نہ لیٹیں تحفظ

## خود کا خیال رکھنے کی خدمات کیسے فراہم کرنا ہیں

خود کا خیال رکھنے کی خدمات کیسے  
فراہم کرنا ہیں(ذاتی حفظان صحت

<https://youtu.be/GF6smAEFbNE>

عمر رسیدہ افراد کا کیسے خیال  
رکھنا ہے

ناخن کیسے کاٹنے ہیں  
بال کیسے کاٹنے ہیں  
حفظان دندان



کیسے نہانا ہے

<https://youtu.be/9VKox-wy4fU>

بستر کے اہتمام کے لئے بنیادی باتیں



4



3



2



1



8



7



6



5



11



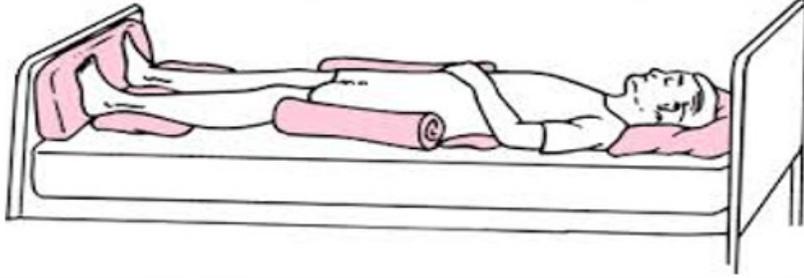
10



9

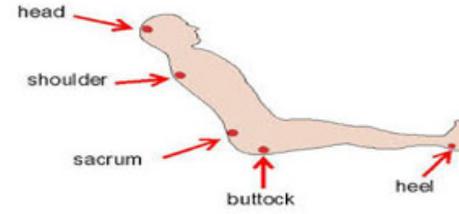
مریض کی محفوظ نیند کے لئے قواعد

بستر سے زخموں سے بچنے کے لئے مختلف طریقوں سے سونا

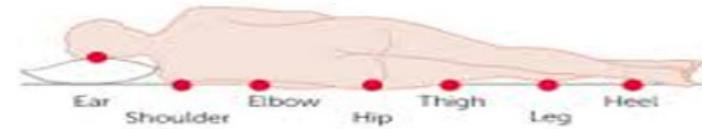
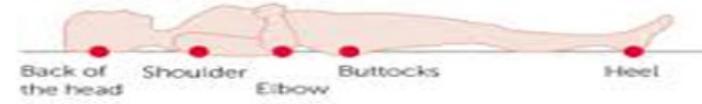


بوجھ لوگوں کی کروٹ بدھونا

- بوجھ افزاء کی کروٹ ہر دو گھنٹے بعد بدلی جانی چاہئے تاکہ انھیں بستر سے ہٹا کر زخموں سے بچایا جاسکے۔
- توالت سے چمکی کریں
- ہڈیوں کے نمایاں حصوں کو نرم میٹریس سے ڈھانپ کر رکھنا چاہئے



وبائزولہ حصے اور بستر سے پیدا ہونے والے زخموں کی حالتیں



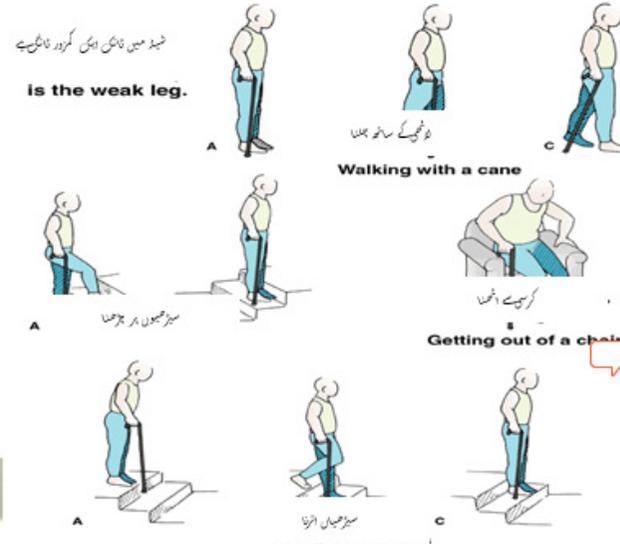
Cancer Research UK  
Original diagram by the Tissue Viability Society

مریض کے محفوظ طریقے سے حرکت کرنے کے قواعد

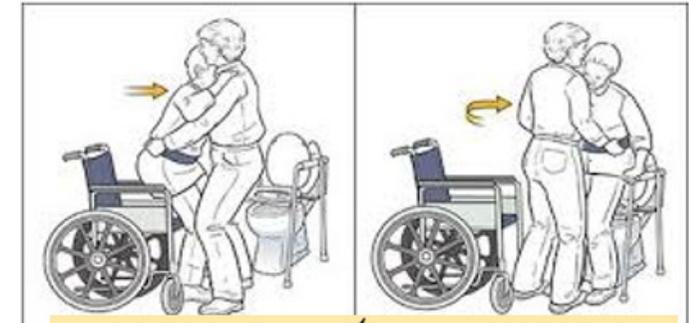
اگر گھر کے ماحول کا تحفظ  
(سیڑھیوں میں روشنی اور سٹیپ کے لئے بار)



بیساکھیوں یا سہارے کے ساتھ کیسے چلنا ہے



ویہیل چیمبر کا استعمال کیسے کرنا ہے



بچت فرم کو ویہیل چیمبر سے بستر پر کیسے منتقل کرنا ہے

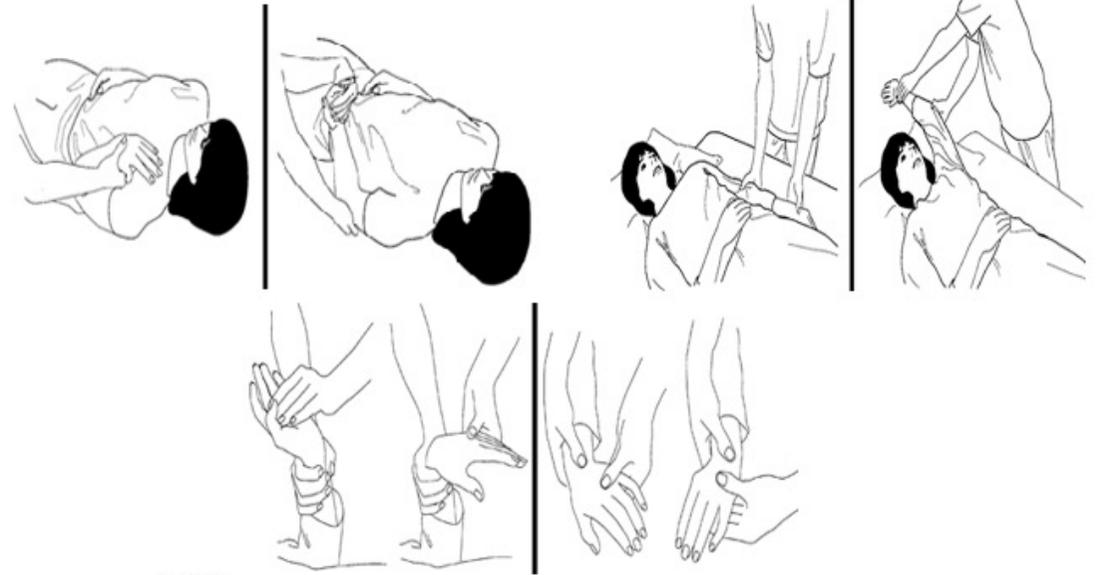
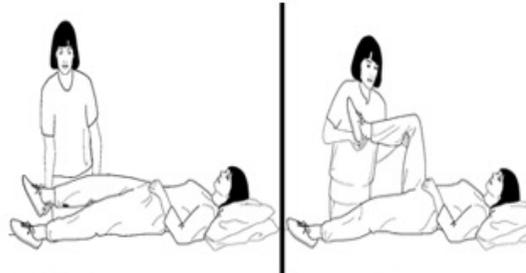
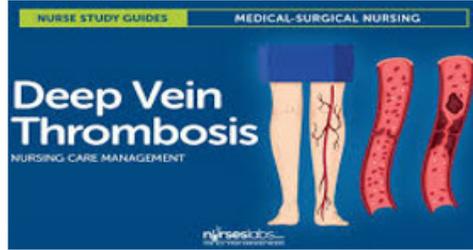
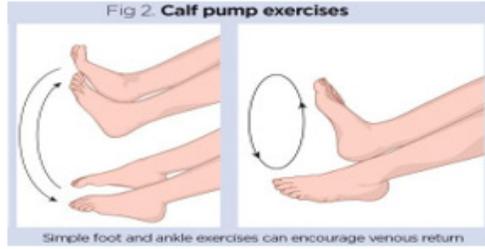


How to Use the Pivot Maneuver

مریضوں کے لئے محفوظ مشقیں

شریان میں خون کے انجماد کو روکنے کے لئے آپ کو چاہئے کہ پاؤں کو حرکت دیں، کمپریشن دلی جرابیں بھنیں اور نیگٹو کمپریشن کا استعمال کریں

خون کے بھاڑ کو برقرار رکھنے، پنٹھوں کی نرمی اور جھڑوں کی نرمی کے لئے روزانہ حرکت کرنے کی مشقیں تجویز کی جاتیں ہیں



فوم دیکھ یعنی فوم کے ٹیبلٹ کے استعمال سے کمپریشن کو چھٹا کر رکھیں



سٹرا ڈیجی کو ہاتھ اور ٹانگیں کو ہارنس میں حرکت دی



ہر لائن کے مطابق کھولیں یا سٹرا لکھیں



آرام سے ناک سے سانس لیں اور غور کریں کہ آپ کے ہاتھ پیٹ پر اوپر اوسے حرکت کر سکتے ہوں

## ابتدائی طبی امداد اور ایمرجنسی میں کیسے عمل کرنا ہے

## گومہ میں ابتدائی طبی امداد

### جلنے پر ابتدائی طبی امداد

دہوہات	علامات	ابتدائی طبی امداد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دماغ کی جانب خون کے بھاؤ کا عارضی مرض</li> <li>• بلڈ شوگر میں کمی</li> <li>• ہائیو ٹینشن</li> <li>• تخنکن</li> <li>• بیماری کی حالت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تیز دھڑکن</li> <li>• سانس میں تنگی اور بعد میں تیزی</li> <li>• پھر سے کانگی</li> <li>• زرد پڑ رہنے</li> <li>• کمزور اور بیمار</li> <li>• محسوس ہو رہے</li> <li>• چکر لپٹے ہوں</li> <li>• ہوش نہ ہو رہا ہو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنگی کپڑے اتار دین اور مریض کو تازہ ہوا میں لے جائیں</li> <li>• بے ہوش متاثرہ فرد کو منہ کے خلیے کو کئی چیزیں دھیں دی جھلنے کی ماسکوں یقین دہانی پر کہ اس کے ہوش بحال ہوسکتے ہیں۔</li> <li>• اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بے ہوش شخص سانس لے رہے تو بے بجالی کی حالت میں رکھتے ہوئے ہونگے ہلستے کو لھلا رکھیں اور اس کی نگرانی کریں اگر وہ قہ کر رہا ہو۔</li> <li>• اگر مریض ہوش میں واپس آئے تو اسے اطمینان دلائیں</li> <li>• تدریجی کی علامات کی عدم موجودگی میں مریض کی حالت کی نگرانی کریں اور فوری اور تشویشناک حالت کے لئے رد عمل کے طور پر ایمبولینس کو بلا لیں، اگر آپ کے علاقے میں سروس دستیاب ہو اور ہوش میں لانا شروع کر دیتے۔</li> <li>• ایمبولینس سروس دستیاب نہ ہونے کی صورت میں مریض کو قریبی صحت مرکز میں منتقل کریں</li> </ul>



ڈگری	دہوہات	علامات	ابتدائی طبی امداد
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سورج کی کرن</li> <li>• طویل وقت تک کم گرمی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلد کا درجہ حرارت</li> <li>• سرخی</li> <li>• درد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلنے والے حصے کو چلتے چلتے ٹھنڈے پانی سے دس منٹ تک دھوئیں</li> <li>• جلنے والے زخم کو ہوا میں خشک نہ رہنے دیں</li> <li>• ٹھنڈا کرنے والی مرہم لگائیں</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تیز بخار</li> <li>• گرم دھاتیں</li> <li>• کم مدت کے لئے سخت تیز</li> <li>• درجہ حرارت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرخی</li> <li>• سوجن</li> <li>• درد</li> <li>• بخار</li> <li>• مسخ ہونا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلی ہنی جگہ کو چلتے چلتے ٹھنڈے پانی سے دس منٹ تک دھوئیں</li> <li>• بدشکل ہونے اور جھلنے کے پھیلنے کے ٹکین ٹھنڈے پانی سے دھوئیں</li> <li>• جلنے والے حصوں کو بٹی (burn gauze) کا استعمال کریں</li> <li>• Sterile gauze کا استعمال کریں اور بھر پور سے لپٹ دیں</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کھنکھ</li> <li>• جوہری تابکاری</li> <li>• لیزر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسخ ہونا</li> <li>• جلنے کی بڑھ</li> <li>• جلنے والے حصے میں شہرہ درد</li> <li>• رنگ کالا پڑنا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلنے والے حصے کو دھوئیں</li> <li>• جتنا جلد ممکن ہو سکے ہسپتال میں منتقل کریں</li> <li>• فرد کو غلغلے کی جگہ سے دور رکھیں</li> <li>• ایمبولینس سروس (999) کو بلا لیں</li> </ul>

## ابتدائی طبی امداد برائے asphyxia

دہوہات	علامات	ابتدائی طبی امداد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asphyxia اس وقت ہوتی ہے جب کوئی بیرونی پیرھلو یا سانس کی نالی میں اٹک جاتی ہے تو اس سے ہوا کی نالی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔</li> <li>• خوراک یا پانی بندش کی وجہ سے ہوتی ہے جب ایسا ہوتی ہے تو یہ دماغ تک آسکیں پھنکنے سے روکتی ہے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بولنے کے قابل نہ ہونا</li> <li>• سانس لینے میں تکلیف یا سانس آوانے کے ساتھ آنا</li> <li>• سانس لینے کی کوشش پر سہمی کی آواز آنا</li> <li>• پھلنے والے جلد کا سرخ ہونا، پھر جلد کا پہلا یا نیلا ہونا</li> <li>• جلد، ہونٹوں اور انگلیوں کے ناکھنوں کا نیلا ہونا</li> <li>• بے ہوشی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پشت کو پانچ مرتبہ دبا لیں</li> <li>• پیٹ کو پانچ مرتبہ دبا لیں</li> <li>• گردن اور چھاتی پر کئی کئی تھپتھپاؤں</li> </ul>

خون کو بہنے سے کیسے روکنا ہے

• دستاںہ پھن کر براہ راست و باؤ  
وینا

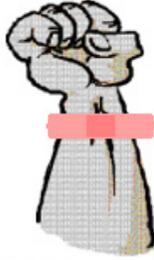


ٹھنڈی ٹکور کرنا



• زخمی حصے کو اٹھا کر رکھنا

• پریشر پوائنٹس کو باندھنا



بینڈیج کرنا



اندرونی طور پر خون کا بھنا بیرونی طور پر خون کے بھنے سے زیادہ خطرناک ہے اور جب متاثرہ حصہ چھاتی، نالی یا پیڑو میں ہو، یہ ضروری ہے کہ فوری طور پر ہسپتال جانیں

ذکر	وجوہات	علامت	اندرونی طبی امداد
<ul style="list-style-type: none"> <li>• باہر گلو نسیمیا</li> <li>• طویل مدت تک بیٹھنے والا</li> <li>• باہر گلو نسیمیا</li> <li>• باہر گلو نسیمیا</li> <li>• باہر گلو نسیمیا</li> <li>• فوٹو پلے کے کھلے جا سکتے ہیں</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• باہر گلو نسیمیا کو کم</li> <li>• سب سے جوشی، انمولین پر اور سردار رکھنا، افراد میں منوں کے جوش میں</li> <li>• کسی اور بیٹھنے</li> <li>• کسی وقت قد</li> <li>• زیادہ تر شوگر کی بیماری (50 سے کم)</li> <li>• باہر گلو نسیمیا کو کم</li> <li>• بہاں کا بڑھنا</li> <li>• بار بار ہشاش آنا اور منہ کا خشک ہونا</li> <li>• جوش کی سطحوں کا تبدیل ہونا</li> <li>• زیادہ تر شوگر کی بیماری (600 سے زیادہ ہونا)</li> <li>• (باہر گلو نسیمیا کو کم باہر گلو نسیمیا کو کم سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مرض کی صحت کا درجہ جتنے کم ہوتے ہیں شوگر کی بیماریوں میں</li> <li>• مرض اگلے ہوشیہ تہے فوری طور پر جلد جھڑے سے دلی مینٹیجی پیڑو سے (کنڈی کا کڑا، جوس۔ جینی والا پانی یا نس میں گلو کوڑ کا مخلوط ہے)۔</li> <li>• اگر ضرورت ہو تو قریبی ہسپتال میں جانیں</li> <li>• مرض کو زبان کے پیڑو سے جینی کا کڑا رکھیں یا نس میں گلو کوڑ کا مخلوط لگائیں، اس کے درجہ حرارت کا مشاہدہ کریں، عام حد کے درمیان رکھیں، اور مستقل طور پر سانس اور پریشر کی نگرانی کریں جب تک قریبی ہسپتال نہ پہنچ جائیں۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• باہر گلو نسیمیا کو کم</li> <li>• سب سے جوشی، انمولین پر اور سردار رکھنا، افراد میں منوں کے جوش میں</li> <li>• کسی اور بیٹھنے</li> <li>• کسی وقت قد</li> <li>• زیادہ تر شوگر کی بیماری (50 سے کم)</li> <li>• باہر گلو نسیمیا کو کم</li> <li>• بہاں کا بڑھنا</li> <li>• بار بار ہشاش آنا اور منہ کا خشک ہونا</li> <li>• جوش کی سطحوں کا تبدیل ہونا</li> <li>• زیادہ تر شوگر کی بیماری (600 سے زیادہ ہونا)</li> <li>• (باہر گلو نسیمیا کو کم باہر گلو نسیمیا کو کم سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں)</li> </ul>

بوا کے راستے اور زبان سے نکلنے کو صاف کرنے کا طریقہ اللسان



کھلا ہوا

زبان



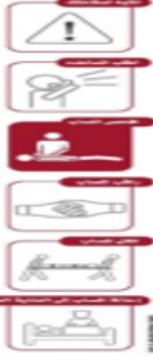
بند

رکا ہوا



## ابتدائی طبی امداد اور ایمرجنسی میں کیسے عمل کرنا ہے

### ہڈی کے ٹوٹنے پر ابتدائی طبی امداد



- متاثرہ فرد کے آرام میں مدد کریں، دوسرے آرام کرنے خیال رکھیں کہ زخمی عضو حرکت نہ کرے اور منتقلی کے عمل میں مدد کریں
- عضو کو کسی سخت چیز کے ساتھ فکس کریں
- یقینی بنائیں کہ متاثرہ فرد کی محفوظ منتقلی تک وہ آرام وہ حالت میں ہو۔

### مرگی یا دوروں کی صورت میں

اعضا کو حرکت نہ دیں

جگہ کو محفوظ بنائیں تاکہ مریض کو نقصان نہ پہنچے

اگر دورے کے بعد مریض کو جھگنے میں ناکام ہوں تو

ایمبولینس کو بلائیں

### گرمی لگ جانے پر ابتدائی طبی امداد

- یہ ایک ایسی شدید حالت ہے جو طویل عرصے تک بھت زیادہ درجہ حرارت میں بندھے ہوئے ہے۔

### گرمی لگ جانے کا علاج

مریض کو ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں

مریض کو ہر پندرہ منٹ بعد ایک کپ پانی دیں

کٹنی کپڑے یا تنگ کپڑے اتار دیں



ابتدائی طبی امداد اور ایمرجنسی میں کیسے عمل کرنا ہے

نظام تنفس اور نظام قلب کے فیڈ بک کی وجوہات

دم گھٹنا



زہریلی گیسز



منشیات



کار آکسیڈنٹ



الرجی



بجلی کا جھٹکا



جھٹکے کا علاج کیسے کرنا ہے

- وجہ کو دیکھیں
- ایمبولینس کو بلائیں

- مریض کو آرام دہ رکھیں
- خون کا پھیلاؤ چیک کریں
- مریض کو گرم رکھیں

سانس کی نالی میں رکاوٹ دور کرنے کا طریقہ

سطح بازو کے سامنے کو ہاتھ کے پلے لٹائیں اور بھر دہی  
پیشگی سے اس کی پشت پر بائیں ہاتھ سے دبا لیں

سانس کی نالی میں رکاوٹ دور کرنے کا  
طریقہ



منہ بنائیں



مریض کے گتے کو اسے ہونے دو اسے گتے کی  
جانب سے ہاتھ سے چھانیں



سطح بازو کو اٹھا کریں اور اسے مریض کو  
گھبراتے میں لیں اور ہاتھ کو معدے  
کے گتے کے اوپر سے اور کی جانب دبا لیں



گھٹائوں سے اندر اور باہر کی طرف  
تیز سے دھکیں



منہ بنائیں اور کرسی، میز، یا صفحے  
کنا سے ہر دھکیں اور پھر سرفہ جسم کو تیز  
یہ سے اس ہر گتے اور اندر کی حرکت دیں۔

ابتدائی طبی امداد اور ایمرجنسی میں کیسے عمل کرنا ہے

جگہ کو محفوظ بنائیں

ورج فیل کو یقینی بنائیں

بجلی کا جھٹکا



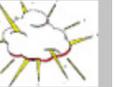
کیمیکل کے خطرات



زہریلا اور غیر زہریلا گیسیں



سخت اجسام



شعلہ



غیر ہموار جگہیں



نبض چیک کریں



سانس دیکھیں اور مشاہدہ کریں



ٹھوڑی کو اٹھائیں اور پیشانی کو جھکائیں



ہونکے دہستے کو کھولیں



آگاہی کی سطح یا رو عمل



اختیار الإجابة الصحيحة			السؤال	
ریستوران یا کیفے میں جانا	ضروریات مہیا کرنا اور خرید کر دینا	ایزرگ کی سالگرہ منانا	کون سی بہت نمایاں سرگرمیاں اور پروگرامز ہیں جو بوڑھے افراد کے سماجی پہلو پر لاگو کی جاسکتی ہیں؟	1
کوئی شق لاگو نہیں ہوتی	کوئی شق لاگو نہیں ہوتی ماسوائے رقم پر زکوٰۃ اور زکوٰۃ الفطر	صحت مند افراد پر شریعہ کی شقیں لاگو ہوتی ہیں	ماہل اور بابوش بوڑھے افراد کے لئے مذہبی احکامات کی ادائیگی کے کیا قواعد ہیں؟	2
ابتدائی طبی امداد	الاحترام	رحم	بوڑھے افراد سے برتاؤ کرتے ہوئے درج ذیل آپشنز میں سے ایک آداب میں نہیں؟	3
دم گھٹنے پر پیٹ پر اچانک اوپر کی جانب دباؤ ڈالنے کا طریقہ	جلنے کا علاج	بلڈ پریشر کی پیمائش	بوڑھے افراد کی زندگی کی ریکارڈ کرنے کے لئے سب سے اہم علامات بے؟	4
بڑھے ہوئے سنک	آسانی سے استعمال ہونے والے پانی کے نلکے	طبی مدد سے آراستہ ہاتھ	کون سی آپشن ہے جو ماحول کے اردگرد محفوظ نہیں ہے؟	5
گرم رکھنا	مریض کو ٹھنڈی جگہ منتقل کرنا	ٹھوس چیز سے عضو کو باندھ دینا	بوڑھے فرد کے لئے بڑی ٹوٹنے پر سب سے اہم ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟	6
بینڈیج	بوا کا راستہ کھولنا	ٹھنڈی ٹکور	درج ذیل آپشنز میں سے ایک بتائیں جو بوڑھے افراد میں خون بہنے کو روکنے کے لئے اقدام تصور نہیں ہوتا؟	7
ہائیپو ٹینشن	جھٹکا	ٹاکسک گیس	بوڑھے افراد میں نظام تنفس اور قلب کے فیمل ہونے کی وجوہات؟	8
مریض کو محفوظ جگہ منتقل کرنا	ابتدائی طبی امداد	بستر کے اہتمام کی بنیادی باتیں	بوڑھے افراد کی پوزیشن تبدیل کرنے کا ایک قاعدہ ہے؟	9
6 منٹ	منٹ	10 منٹ	دماغ آکسیجن کے بغیر کتنی دیر تک کام کر سکتا ہے؟	10



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

تواصل معنا

009716-5015555 📞

مواقعنا

خرائط جوجل 📍

الشكاوى والمقترحات

قدم طلب 📧

البريد الإلكتروني

sssd@sssd.shj.ae @



@sssdshj