

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## محتوای منتخب ترجمه شده به زبان اردو



## Contents

توصیه‌های عمومی	۴
توصیه‌های ویژه موبک داران و مدیران کاروان‌های زیارتی	۵
توصیه‌های ویژه کودکان	۶
توصیه‌های ویژه سالمندان	۶
بهداشت دست	۷
بهداشت تنفسی	۸
بهداشت آب و غذا	۸
وبا	۹
بیماری‌های تنفسی (مانند کووید-۱۹)	۱۰
لیست وسایل ضروری همراه	۱۱
پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی	۱۱
پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما	۱۲
پیشگیری از عرق سوز شدن و گرم‌زدگی	۱۲
عقرب و مارگزیدگی	۱۳
ریزگرد	۱۳
جملات منتخب	۱۴

## فہرست

- جلوس کے قانڈین اور زائرین کے قافلوں کے قانڈین کے لئے خصوصی سفارشات
- بچوں کے لیے خصوصی سفارشات
- بزرگوں کے لیے خصوصی سفارشات
- ہاتھ کی حفظان صحت
- سانس کی صفائی
- کھانے اور پانی کی صفائی
- بیضہ
- سانس کی بیماریاں (جیسے کوویڈ ۱۹)
- ضروری اشیاء کی فہرست
- چلنے کے دوران پاؤں کے چھالوں کی روک تھام
- گرمی کی وجہ سے پٹھوں کی کھچاؤ سے بچنے کے لیے
- پسینہ آنے اور ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ
- بچھو اور سانپ کا کاٹا
- دھول کی روک تھام

## توصیہ های عمومی

- برای حفظ سلامتی خود، ہمراہان و سایر زائران، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری کنید.
- برای سلامتی زانوہا از عصا در پیادہ روی استفادہ کنید و از حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبہ دار و کرم ضد آفتاب، استفادہ کنید.
- قبل از اربعین، واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.
- بہ طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفادہ کنید.
- زبالہ و پسماندہای مواد غذایی را در سطل زبالہ قرار دہید.
- اگر با تب، سرفہ، اسہال و استفراغ مواجہ شدید؛ فوراً بہ دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

### عمومی سفارشات

- اپنے آپ کو، اپنے ساتھیوں اور دیگر حاجیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے عام سفارشات، سگریٹ نوشی سے گریز کریں
- اور اپنے گھٹنوں کی صحت کے لیے واکنگ اسٹک کا استعمال کریں اور بھاری بوجھ اٹھانے سے گریز کریں
- ایک کنارہ دار ٹوپی اور سن اسکرین کریم استعمال کریں
- اربعین سے پہلے اپنی کورونا ویکسینیشن مکمل کریں۔
- اپنے ہاتھ باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں
- ہجوم والی جگہوں پر، ماسک کا استعمال کریں،
- کوڑا کرکٹ اور کھانے کا فضلہ کوڑے دان میں ڈالیں
- اگر آپ کو بخار، کھانسی، اسہال اور الٹی ہے۔ فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں

## توصیہ های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

- تہویہ طبیعی موکب، بطور مرتب انجام شود.
- از کار کردن افرادی کہ دارای علائم بیماری می باشند، جلوگیری شود.
- همه افراد در موکب ها و کاروان ها باید از ماسک مناسب استفاده نمایند.
- همه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- امکانات شست و شو و ضد عفونی دست در موکب ها فراهم باشد.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موکب ها جلوگیری شود.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی کہ آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

### جلوس کے قاندين اور زانرين کے قافلوں کے قاندين کے لئے خصوصی سفارشات

- قدرتی وینٹیلیشن کاروان کے لئے باقاعدگی سے فراہم کی جائیں
- بیماری کی علامات والے افراد کو کام کرنے سے روکنا چاہیے
- جلوسوں اور قافلوں میں شامل تمام افراد مناسب ماسک کا استعمال کریں۔
- پانی، چائے اور کھانے کی تقسیم میں شامل تمام لوگوں کے پاس ایک درست ہیلتھ کارڈ ہونا ضروری ہے، اور سروس فراہم کرتے وقت ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے
- جلوسوں میں ہاتھ دھونے اور جراثیم کشی کی سہولیات فراہم کی جائیں
- جلوسوں کے اندر اور اردگرد بھیڑ جمع کرنے سے گریز کریں۔
- پانی، چائے اور کھانے کی تقسیم میں شامل تمام لوگوں کے پاس ایک درست ہیلتھ کارڈ ہونا ضروری ہے، اور سروس فراہم کرتے وقت ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے

## توصیه های ویژه کودکان

- هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهید.
- برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آن ها بسیار حساس است.
- در طول پیاده روی مایعات کافی به کودک داده شود.
- بهتر است لباس کودکان رنگ روشن و نخی باشد.
- از مواجه طولانی مدت کودک با آفتاب جلوگیری کنید.

### بچوں کے لیے خصوصی سفارشات

- اپنے بچے کو کئی گھنٹے آرام دیں
- اپنے بچے کے لیے سن اسکرین کا استعمال کریں؛ کیونکہ ان کی جلد بہت حساس ہوتی ہے
- اس لیے بچے کو چہل قدمی کے دوران کافی مقدار میں مایعات دیں
- بچوں کے کپڑوں کے لیے یہ بہتر ہے کہ وہ ہلکے رنگ کے ہوں
- اور بچے کو زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنے سے گریز کریں

## توصیه های ویژه سالمندان

- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید.
- ترجیحا با یک همراه سفر کنید.
- هرچند ساعت به خود استراحت دهید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.

### بزرگوں کے لیے خصوصی سفارشات

- اپنی ضروری دوائیں ساتھ لے جائیں
- ترجیحا کسی ساتھی کے ساتھ سفر کریں
- ہر چند گھنٹوں میں وقفہ کریں
- چہل قدمی کے دوران کافی مقدار میں سیال پئیں

## بہداشت دست

- دست خود را بعد از استفادہ از توالت، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آمادہ کردن غذا، قبل از صرف غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، حیوانات و زبالہ، بشوید۔ در صورتی کہ دسترسی بہ آب و صابون ندارید، استفادہ از ژل های ضد عفونی کنندہ الکلی می‌توانند کمک کنندہ باشند۔
- شستن دست‌ها یک راہ موثر و آسان برای پیشگیری از انتقال بیماری‌ها و حفظ سلامت خود و دیگران است۔

### نحوہ شستن دست:

- ۱- ابتدا دست‌ها را خیس کردہ و بعد آن‌ها را صابونی کنید۔
- ۲- دو کف دست‌ها را با ہم بشوید۔
- ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید۔
- ۴- بین انگشتان را در ہم گرہ کردہ و بہ خوبی بشوید۔
- ۵- نوک انگشتان را در ہم گرہ کردہ و بخوبی بشوید۔
- ۶- انگشت شست دست را جداگانہ و دقیق بشوید۔
- ۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید۔
- ۸- سپس دستان خود را خشک کنید۔

### باتہ کی حفظان صحت

بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں، بیمار شخص سے رابطہ کریں، کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں، کھانے سے پہلے اور کچے کھانے، جانوروں اور کچرے سے رابطے کے بعد، اگر پانی تک رسائی حاصل ہو اور اگر آپ کے پاس صابن نہیں ہے تو الکحل پر مبنی استعمال کریں جراثیم کش جیل مدد کر سکتے ہیں

ہاتھ دھونا بیماریوں کی منتقلی کو روکنے اور اپنی اور دوسروں کی صحت کو برقرار رکھنے کا ایک مؤثر اور آسان طریقہ ہے

- اپنے ہاتھ دھونے کا طریقہ
- ۱- پہلے اپنے ہاتھ گیلے اور پھر
- ۲- دونوں ہتھیلیوں کو ایک ساتھ دھوئیں
- ۳- دھوئیں ہاتھ کی پشت پر انگلیوں کے درمیان۔
- ۴- انگلیوں کو آپس میں باندھ کر اچھی طرح دھوئیں
- ۵- انگلیوں کے سروں کو ایک ساتھ باندھ کر اچھی طرح دھوئیں۔
- ۶- انگوٹھے کو الگ الگ اور احتیاط سے دھوئیں
- ۷- ہتھیلی کی لکیروں کو اپنی انگلی کے پوروں سے دھوئیں
- ۸- پھر اپنے ہاتھوں کو خشک

## بہداشت تنفسی

- در صورت خیس یا آلودہ شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست ہایتان را خوب بشویید.
- در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفادہ کنید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفادہ کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزیند و از دیگران فاصلہ بگیریید.
- ہنگام عطسہ و سرفہ از دستمال کاغذی یا قسمت بالای آستین لباس خود استفادہ کنید.
- اگر با تب، سرفہ، اسہال و استفراغ مواجہ شدید؛ فوراً بہ دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

### سائنس کی صفائی

- اگر ماسک گیلا یا آلودہ ہے تو اسے تبدیل کریں اور پھر اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں
- اگر ضروری ہو تو، مریضوں سے رابطہ کرتے وقت ماسک کا استعمال کریں
- ہجوم والی جگہوں پر ماسک کا استعمال کریں
- اگر آپ میں علامت ہیں تو ماسک پہنیں اور دوسروں سے دور رہیں
- جب آپ چھینکیں اور کھانسیں تو اپنی آستین کے اوپری حصے کے ساتھ ٹٹو کا استعمال کریں
- اگر آپ کو بخار، کھانسی، اسہال اور الٹی کا سامنا ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں

## بہداشت آب و غذا

- غذای پختہ شدہ نباید بیشتر از یکبار گرم شود.
- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان شخصی باشد.
- از آب سالم و بستہ بندی شدہ استفادہ شود.
- از خوردن ہرگونہ سالاد و سبزیجات، ماہی، لبنیات غیر پاستوریزہ و غذای دارای سس و کشک، خودداری شود.
- فقط میوہ های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال، ...) بعد از شستہ شدن و کندن پوست می تواند مصرف شود.
- میوہ هایی کہ خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست بہ ہمراہ خود داشته باشید.



- از مصرف کنسروہای بادکرده، زنگزده، سوراخ شده و کنسروہایی کہ مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری شود.
- کنسرو قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

#### کھانے اور پانی کی صفائی

- پکی ہوئی خوراک کو ایک سے زیادہ گرم نہیں کرنا چاہیے
- عام ڈش میں کھانا کھانے سے گریز کریں۔ پلیٹیں، چمچ، کانٹے، شیشے ذاتی ہونے چاہئیں
- محفوظ اور پیک شدہ پانی کا استعمال کریں
- کوئی بھی سلاد اور سبزیوں، مچھلی، غیر پیسٹورائزڈ اجزاء اور چٹنی اور دہی کے ساتھ کھانے سے پرہیز کریں۔
- جلد والے پھل (کیلے، سیب، نارنجی وغیرہ) کو دھونے اور جلد کو ہٹانے کے بعد کھایا جا سکتا ہے
- قبض سے بچنے کے لیے ایسے پھل لے جائیں جن میں جلاب کی خصوصیات ہوں، جیسے بیر، بیر، بیر وغیرہ
- پھولے ہوئے، زنگ آلود، پنکچر شدہ ڈبوں اور ناگوار بو والے ڈبوں کے استعمال سے پرہیز کریں
- ڈبے میں بند کھانے کو استعمال کرنے سے پہلے ۲۰ منٹ تک ابالنا چاہیے

#### وبا

وبا یک اسہال عفونی است کہ از طریق آب، غذا و دست آلودہ منتقل می شود و بہ ویژه برای کودکان، سالمندان و زنان باردار خطرناک است.

#### پیضہ

ایک متعدی اسہال ہے جو پانی، خوراک اور آلودہ ہاتھوں سے پھیلتا ہے، اور خاص طور پر بچوں، بوڑھوں اور حاملہ خواتین کے لیے خطرناک ہے۔

#### علائم و نشانہ‌ها:

- مدفوع شل و آبکی
- احساس پری شکم و سروصدا (غرغر) شکم
- استفراغ ناگہانی بدون حالت تهوع
- عطش و تشنگی شدید

#### علامات اور علامات

ڈھیلا اور پانی دار پاخانہ

پیٹ میں پیٹ بھرنے کا احساس اور پیٹ میں شور (بڑبڑانا)

متلی کے بغیر اچانک قے آنا

شدید پیاس لگنا

### راہ پیشگیری:

- شستشوی مرتب دست ہا
- مصرف آب سالم
- مصرف مواد غذایی تازہ پختہ شدہ و گرم
- نخوردن سبزی، سالاد
- شستن و پوست گرفتن میوہ

روک تھام کا طریقہ

- باقاعدگی سے ہاتھ دھونا
- صاف پانی پینا
- تازہ پکا ہوا کھانا کھانا اور گرم
- سبزیاں نہ کھانا، سالاد
- پھلوں کو دھونا اور چھیلنا

### بیماری های تنفسی (مانند کووید-۱۹)

عامل این بیماری ہا معمولاً از راہ بینی، دہان و گلو وارد بدن می شوند.  
سانس کی بیماریاں (جیسے کوویڈ ۱۹)

اس بیماری کی وجہ یہ عام طور پر ناک، منہ اور گلے کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں

### علائم و نشانہ ہا:

علامات اور علامات

تب، سردرد، بدن درد، سرفہ، گرفتگی صدا، گلودرد، تنگی نفس  
بخار، سر درد، جسم میں درد، کھانسی، کھردرا پن، گلے کی سوزش، سانس لینے میں دشواری

### راہ های پیشگیری:

- استفادہ از ماسک
- بہداشت دست
- حفظ فاصلہ از بیماراں
- تکمیل دورہ واکسن کرونا

احتیاطی تدابیر

- کے ماسک کا استعمال،
- ہاتھ کی صفائی
- مریضوں سے فاصلہ رکھنا،
- کورونا ویکسین کا کورس مکمل کرنا

**نکتہ:** اماکن بدون تھوپہ مناسب، یکی از راههای اصلی انتقال ویروس کرونا است.  
نوٹ: مناسب وینٹیلیشن کے بغیر جگہیں کورونا وائرس کی منتقلی کا ایک اہم ذریعہ ہیں

## لیست وسایل ضروری ہمراہ

داروہای بیماری های زمینہ ای برای ده روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه

ضروری اشیاء کی فہرست

دس دن تک بنیادی بیماریوں کی ادویات، پٹیوں، او آر ایس پاؤڈر، نمک، خشک بیر اور انجیر (قبض کو روکنے کے لیے)  
، چمچ اور گلاس، چپل، صابن، ٹارچ

## پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیادہ روی

- از کفش راحت و مخصوص پیادہ روی استفاده کنید.
- پاها به صورت منظم شسته شود.
- پا و کفش خشک نگه داشته شود.
- دو عدد جوراب یا جوراب حوله ای پوشیده شود.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیادہ روی را در نظر داشته باشید.

## چلنے کے دوران پاؤں کے چھالوں کی روک تھام

چہل قدمی کے دوران آرام دہ جوتے استعمال کریں  
اپنے پیروں کو باقاعدگی سے دھوئیں

پیروں اور جوتے کو خشک رکھیں

دو جرابوں یا تولیہ جرابوں کا احاطہ کریں

پیدل سفر کے راستے کے درمیان مختصر وقفوں پر غور کریں

## پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما

پیادہ روی طولانی مدت و بدون استراحت دورہ ای در هوای گرم می تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود.

در صورت درد و انقباض عضلانی اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- از محیط گرم خارج شوید
- ۲- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید
- ۳- آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحاً دوغ خنک)

### گرمی کی وجہ سے پٹھوں کی کھچاؤ سے بچنے کے لیے

گرم موسم میں وقفہ وقفہ سے آرام کیے بغیر زیادہ دیر تک چلنے سے پٹھوں میں دردناک درد ہو سکتا ہے درد اور پٹھوں میں کھچاؤ کی صورت میں مندرجہ ذیل اقدامات کریں

- i. گرم ماحول سے باہر نکلیں،
- ii. سکڑے ہوئے پٹھوں کو آرام دیں
- iii. پسینے اور ہیٹ اسٹروک سے بچنے کے لیے ٹھنڈا پانی اور تھوڑا سا نمک (ترجیحاً طور پر ٹھنڈا چھچھ) پئیں

## پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمزدگی

بیشترین شدت آفتاب از ۱۰ صبح تا ۲ ظہر است.

- گیجی، عدم تعادل، سردرد، تھوع و بالابودن دمای بدن از علائم گرمزدگی است.
- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبہ دار و کرم ضد آفتاب استفاده شود.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی بہ تن شود.
- در صورت گرمزدگی باید سریعاً بہ جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بی حالی بہ امدادگران سریعاً اطلاع دهید.

### پسینہ آنے اور ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ

- صبح ۱۰ بجے سے دوپہر ۲ بجے تک سورج سب سے زیادہ تیز ہوتا ہے
- الجھن، توازن کی کمی، سر درد، متلی اور جسم کا زیادہ درجہ حرارت ہیٹ اسٹروک کی علامات ہیں۔
- باہر دھوپ کا چشمہ ضرور پہنیں

## برنامہ ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی در مراسم پیادہ روی اربعین حسینی

- کھلی ہوا میں کنارہ دار ٹوپی اور سن اسکرین استعمال کرنا بہتر ہے
- سوتی ریشوں کے ساتھ مناسب، ڈھیلے کپڑے پہنیں
- ہیٹ اسٹروک کی صورت میں فوری طور پر کسی ٹھنڈی جگہ پر جا کر ٹھنڈا مائع پینا چاہیے اور اگر اسپال، کمزوری اور سستی ہو تو فوری طور پر ریسکیورز کو مطلع کریں

## عقرب و مار گزیدگی

نکتہ : ہمہ مارہا را سمی فرض کنید.

۱. قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
۲. در صورت گزش، از دویدن خودداری کنید.
۳. مراقب گزش مجدد باشید.
۴. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دھان پرهیز کنید
۵. از امدادگران کمک بخواهید.

## بچھو اور سانپ کا کاٹا

نوٹ: فرض کریں کہ تمام سانپ زہریلے ہیں

- جوتے پہننے سے پہلے ، اندر چیک کریں
- کاٹنے کی صورت میں ، بھاگنے سے گریز کریں
- دوبارہ کاٹنے کا خیال رکھنا
- جگہ پر کسی بھی قسم کی کٹوتیوں سے پرہیز کریں یا منہ سے چوسنا
- امدادی کارکنوں سے مدد طلب کریں

## ریزگرد

- از دو عدد ماسک یا ماسک فیلتر دار استفاده کنید.
- سریع تر به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- سریع تر درب ظروف مواد غذایی و آب آشامیدنی را ببندید.
- سعی کنید در مسیر طوفان قرار نگیرید.

- از عینک مناسب استفاده کنید.
- در صورت تنگی نفس به امدادگران اطلاع دهید.

## دھول کی روک تھام

- دو ماسک یا فلٹر ماسک استعمال کریں
- بند ماحول میں جائیں اور دروازے اور کھڑکیاں بند کریں

- کھانے اور پینے کے پانی کے برتنوں کا ڈھکن جلد از جلد بند کر دیں
- طوفان کی راہ میں مت پڑو
- صحیح عینک استعمال کرنے کی کوشش کریں
- سانس کی قلت کی صورت میں ریسکیورز کو مطلع کریں

## جملات منتخب

۱. قبل از اربعین، **واکسیناسیون** کرونا خود را تکمیل کنید.
۲. از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید.
۳. برای سلامتی زانوہا از **عصا** در پیاده‌روی استفاده کنید.
۴. از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
۵. از **کفش** راحت و مخصوص پیاده روی و دو **جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
۶. در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید.
۷. از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید.
۸. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک **آفتابی**، **کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب**، استفاده کنید.
۹. **لباس** مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
۱۰. در طول پیاده روی **مایعات** کافی بنوشید.
۱۱. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از **ماسک** استفاده کنید.
۱۲. در صورت ضرورت **تماس با بیماران** از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشوید.
۱۳. در صورت داشتن **علائم بیماری**، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید.
۱۴. هنگام **عطسه و سرفه** دهان و بینی خود را بپوشانید.
۱۵. **وبا** یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود
۱۶. به طور منظم **دست** های خود را با آب و صابون بشوید.
۱۷. از **آب سالم** و فراوان، **غذاهای** پخته شده تازه و گرم، **میوه** پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
۱۸. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، **خودداری** شود.
۱۹. اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال **مراقبت های** پزشکی باشید.

۲۰. لیست **وسایل ضروری ہمراہ**: داروہای بیماری های زمینہ ای برای دہ روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوہ
۲۱. برای پیشگیری از گزش **عقرب** قبل از پوشیدن کفش ہا، داخل آن ہا را بررسی کنید.
۲۲. در صورت گزش **مار** و عقرب، از دویدن خودداری کنید.

### جملات منتخب

۱. اربعین سے پہلے، اپنی کورونا ویکسینیشن مکمل کریں
۲. اربعین سے پہلے کچھ دن باقاعدگی سے واک کریں
۳. اپنے گھٹنوں کے لیے واک میں چھڑی کا استعمال کریں
۴. دائیں بیگ کا استعمال کریں اور زیادہ بوجھ سے بچیں
۵. آرام دہ اور پرسکون چلنے والے جوتے اور دو موزے یا تولیے استعمال کریں
۶. اقاعدہ وقفوں پر آرام کریں
۷. سورج کی طویل نمائش سے بچیں
۸. دھوپ اور شدید روشنی سے بچنے کے لیے دھوپ، ٹوپیاں اور سن اسکرین پہنیں
۹. مناسب لباس، ڈھیلے اور روئی کے ریشے پہنیں
۱۰. واک کے دوران کافی مقدار میں سیال پیئے
۱۱. بھٹی اور بھٹی والی جگہوں پر ماسک استعمال کریں
۱۲. ماسک کا استعمال کریں اور اگر ضروری ہو تو اپنے ہاتھ دھوئے
۱۳. اگر آپ کے پاس علامات ہیں تو، ماسک کریں اور دوسروں سے دور رہیں
۱۴. چھینکنے اور کھانسی کرتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپیں
۱۵. ہیضہ ایک خطرناک متعدی اسہال ہے جو آلودہ پانی، خوراک اور ہاتھوں سے پھیلتا ہے
۱۶. اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے باقاعدگی سے دھوئے

۱۷. محفوظ اور وافر مقدار میں پانی ، تازہ اور گرم پکا ہوا کھانا ، چھلکے اور دھوئے ہوئے پھل کھائیں

۱۸. کسی بھی سلاد اور سبزیوں ، مچھلی ، غیر پیسٹورائزڈ ڈیری اور چٹنی اور دہی کے کھانے سے پرہیز کریں

۱۹. اگر آپ کو بخار ، کھانسی ، اسہال اور الٹی کا سامنا ہے۔ فوری طور پر طبی دیکھ بھال کی تلاش کریں

۲۰. لوازمات کی فہرست: دس دن تک بنیادی بیماریوں ، زخموں سے چپکنے والی ، او آر ایس پاؤڈر ، نمک ، الکحل اور انجیر (قبض کی روک تھام کے لیے) ، چمچ اور مگ ، چپل ، صابن ، ٹارچ

۲۱. جوتے پہننے سے پہلے بیچھو کے کاٹنے سے بچنے کے لیے ، اندر چیک کریں

۲۲. سانپ اور بیچھو کے کاٹنے کی صورت میں بھاگنے سے گریز کریں