--(نام)

کی بڑھتی ہوئی عمر کی صحت کا کتابچہ

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Brescia

عرفیت---

نام---

جائے پیدائش---------------------------تاریخ پیدائش-------------------------------------

رہائش کا پتہ---زپ کوڈ---------------------------

گلی نمبر---نمبر-----------------------------

والدین کی عرفیت اور نام--

فون نمبر--

بچوں کے ڈاکٹر کا نام--

کلینک کا پتہ--

فون نمبر--

محترم والدین

نیشنل ہیلتھ سروس میں اپنے بیٹے/بیٹی کی رجسٹریشن اور خاندان کے ماہر امراض اطفال کے انتخاب کے لئے آپ کو Choice Helpdesk یعنی Sportelli di Scelta اور Revocation Helpdesk یعنی Revoca del Medico سے رابطہ کرنا ہوگا۔

صحت کا کتابچہ

یہ کتابچہ پیدائش سے لے کر چودہ برس کی عمر تک بچوں کی صحت کے بارے میں اعداد وشمار اور معلومات جمع کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ اسے حفاظت کے ساتھ رکھئے اور Vaccination کے لئے ڈاکٹر یا مرکز صحت جاتے وقت اپنے پاس رکھیئے تا کہ اس میں متعلقہ معلومات کا اندراج ہو سکے۔

ماہر امراض اطفال

آپ اپنے بچے کے لئے جس ڈاکٹر کا انتخاب کریں گے وہ ایک میڈیکل سپشلسٹ ہوگا۔ جو بچے کی پیدائش سے لے کر چودہ برس کی عمر تک (پیدائش سے چھ برس تک لازمی طور پر اور چھ سے چودہ برس تک اختیاری طور پر) اس کی دیکھ بھال کرے گا۔ بیماری کی صورت میں بچے کا معائنہ کرنے کے علاوہ یہ ڈاکٹر وقتاً فوقتاً بچے کی نشوونما، اس کی نفسیاتی صحت اور بہتر طرز زندگی کے بارے میں مشورے دینے کے لئے اُس کو دیکھتا رہے گا۔

یہ ماہر امراض اطفال نیشنل ہیلتھ سروس کے ساتھ ایک معاہدے کے تحت سارا سال ایک کھلے دفتر میں ہفتے کے پانچ روز دستیاب رہتا ہے۔ اس دفتر سے باہر اور انتخاب اور تنسیخ کے کاؤنٹر زپر اوقات کار درج ہوتے ہیں۔ بہت سے ماہر امراض اطفال اپنے دیگر ساتھیوں کے ہمراہ کام کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کی عدم موجودی کی صورت میں متبادل ڈاکٹر کی دستیابی یقینی بنانا متعلقہ ڈاکٹر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

بچوں کا معائنہ

عام طور پر یہ معائنہ دفتر میں کیا جاتا ہے۔ موقعہ کی مناسبت سے بچوں کا ڈاکٹر انفرادی سطح پر بچوں کو گھر پر دیکھنے کے حوالے سے فیصلہ کرے گا۔ اگر صبح دس بجے تک اس امر کی درخواست کی جائے تو باہمی رضامندی سے اُسی روز گھر پہ معائنہ ہوسکتا ہے۔ اگر صبح دس بجے کے بعد درخواست کی جائے۔ تو باہمی رضامندی سے اگلے روز بارہ بجے سے پہلے معائنہ کرلیا جاتا ہے۔

طبی امداد کی سہولیات درج ذیل اوقات میں دستیاب رہتی ہیں۔ (The Service of Continuity of Assistance is active)

*روزانہ شام آٹھ بجے سے صبح کے آٹھ بجے تک
*ہر ہفتہ والے دن اور سرکاری تعطیلات سے پہلے والے دن صبح آٹھ بجے سے شام آٹھ بجے تک۔

بچوں کے ڈاکٹروں اور نیشنل ہیلتھ سروس کے درمیان تعلق کے اُمور کی نگرانی ''مشترکہ قومی معاہدہ'' "National Collective Agreement" کے تحت کی جاتی ہے۔ اس معاہدہ کے تحت عائد ہونے والی ذمہ داریوں کے علاوہ یہ ڈاکٹر مفت پیشہ ورانہ خدمات سرانجام دیتے ہیں۔ (دورہ کرنے پر انہیں ادائیگی کی جاتی ہے)

بچوں کے پیڈ اکٹر اپنے ساتھ وابستہ بچوں کے لئے درج ذیل خدمات مفت فراہم کرتے ہیں۔

معائنہ

ضروری ہوتو کوئی بھی ٹسٹ،

بچے کی بیماری کی صورت میں سرٹیفیکیٹ جاری کرنا تا کہ بچے کے والدین کام سے چھٹی کر سکیں۔

غیر مسابقتی کھیلوں میں شرکت کا سرٹیفیکیٹ جاری کرنا۔

ہیلتھ کارڈ کے مندرجات مکمل کرنا۔

صحت کا معائنہ

ایک خاص تواتر سے کئے جانے والا معائنہ بچے کی نشو ونما اور اُس کی بینائی وسماعت پر نظر رکھنے کے لئے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔مزید برآں ان مواقعہ پر ڈاکٹر بچے کی بہتر نگہداشت اور اُس کی جسمانی ونفسیاتی صحت کے لئے والدین کو مفید مشورے بھی دیتے ہیں۔

	صحت کا معائنہ کرنے کے دورانیئے کا جدول
دورہ	بچے کی عمر
1۔	بچے کی زندگی کا پہلا اور پینتالیسواں دن
2۔	بچے کی زندگی کا 61واں اور 90واں دن
3	بچے کی زندگی کا چوتھا اور چھٹا مہینہ
4	بچے کی زندگی کا ساتواں اور نواں مہینہ
5	بچے کی زندگی کا دسواں اور بارہواں مہینہ
6	بچے کی زندگی کا پندرھواں اور اٹھارواں مہینہ
7	بچے کی زندگی کا چوبیسواں اور چھتیسواں مہینہ
8	بچے کی زندگی کا پانچواں اور چھٹا سال
9	بچے کی زندگی کا آٹھواں اور دسواں سال
10	بچے کی زندگی کا گیارھواں اور تیرھواں سال

ماہر امراض اطفال بچوں کی صحت اور نشو ونما کا خیال رکھتا ہے اور وہ بچوں کے لئے ایک حوالہ ہوتا ہے۔

آپ ہسپتال کے شعبہ حادثات سے صرف انتہائی ضروری اور ہنگامی صورت میں رابطہ کریں۔

مہلک بیماریوں سے بچاؤ۔

ہمیں مہلک بیماریوں سے بچاؤ یعنی ویکسینیشن کیوں کروانی چاہیئے؟

دنیا کی طبی تاریخ کوتبدیل کرنے والے واقعات میں مہلک بیماریوں سے بچاؤ یعنی ویکسینیشن کو اہم مقام حاصل ہے۔طب کی دنیا میں کسی اور ایجاد نے یہاں تک کہ انٹی بائیوٹک ادویات نے بھی انسانی زندگی میں اتنی بہتری نہیں لائی جتنی کہ ویکسینشن کی وجہ سے آئی ہے۔مہلک بیماریوں سے بچاؤ کی ادویات استعمال کرنے کی بدولت چیچک کا خاتمہ ہو چکا

ہے۔تشنج،خناق اور پولیو کا خاتمہ تقریباً ہو چکا ہے۔وائرس سے پھیلنے والی بیماریاں مثلاً ہیپٹائٹس بی،خسرہ،جرمن خسرہ،کن پیڑہ اور بیکٹیریا سے پھیلنے والے مرض مثلاً گردن توڑ بخار میں بڑی حدتک کمی واقع ہو چکی ہے۔

تاہم حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ویکسینیشن ''اپنی کامیابی کا نشانہ'' بن چکی ہے۔چونکہ بہت سی بیماریاں ختم ہو چکی ہیں یا اس قدر کم ہو چکی ہیں کہ اُن کے مریض کم کم دیکھنے میں آتے ہیں اس لئے ویکسینیشن کو اب وہ اہمیت نہیں دی جاتی۔جو اس کا حق ہے۔جن لوگوں کو ان مہلک بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے لگائے جا چکے ہیں یا قطرے پلائے جا چکے ہیں۔اُن کے ختم ہو جانے پر یہ بیماریاں دوبارہ نمودار ہو کر ناقابل تلافی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ویکسین اُن جرثومی بیماریوں کے خلاف مدافعت فراہم کرتی ہیں۔جو بہت خطرناک ہیں۔اور جن کا کوئی علاج نہیں ہے۔ان بیماریوں میں پولیو اور تشنج شامل ہیں۔یا وہ بیماریاں جن کا علاج بسا اوقات موثر ثابت نہیں ہوتا۔مثلاً خناق،جریان خون اور اس سے متعلقہ بیماریاں،گردن توڑ بخار،نمونیہ،ہیپٹائٹس بی،خسرہ یا ایسی بیماریاں جو شدید پیچیدگیاں پیدا کرتی ہیں۔مثال کے طور پر خسرہ،جرمن خسرہ،کن پیڑہ اور کالی کھانسی۔آج ہمیں ایسی ویکسین بھی دستیاب ہیں جو جرثوموں سے ہونے والی ایسی انفیکشن کی روک تھام کرتی ہیں۔جو سرطانی رسولیوں اور یرقان کا باعث بن سکتی ہیں۔

ویکسین مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔اس کی قسم کا انحصار بیماری کی نوعیت پر ہوتا ہے۔جس کی روک تھام مقصود ہوتی ہے۔یہ ویکسین جسم کی قدرتی قوت مدافعت کو مہمیز دیتی ہیں۔تا کہ جسم وائرس،بیکٹیریا اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والے زہریلے مواد کا مقابلہ کر سکے۔جب ہمارے جسم پر کسی بیماری کا جرثومہ حملہ آور ہوتا ہے۔تو ویکسین ہمارے قدرتی دفاعی نظام کو تقویت دے کر اُس بیماری کا مقابلہ کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔

محتاط استعمال کی وجہ سے ویکسین بہت موثر اور محفوظ ثابت ہو رہی ہیں۔ویکسینیشن کے فوائد اُن کے ضمنی اثرات کے مقابلے میں بہت زیادہ ہیں۔جہاں تک ممکن ہے۔ان کے نتیجے میں سنگین نتائج کا وقوع پذیر ہونا کم کم ہی دیکھنے میں آتا ہے۔

دیانت دارانہ انداز میں بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے سے پہلے ضروری ہے کہ والدین ویکسینیشن کرنے والے عملے اور ماہر امراض اطفال سے جملہ معلومات اور وضاحتیں حاصل کریں۔ویکسینیشن سے پہلے محکمہ صحت کے عملے کو بچے کی صحت کا ریکارڈ دیکھنا چاہیئے تا کہ کسی پیچیدگی سے بچا جا سکے۔والدین کو چاہیئے کہ وہ ویکسین سروس مہیا کرنے والے عملے اور اپنے اعتماد کے ماہر امراض اطفال کو اپنا کوئی بھی ایسا شک یا مشاہدہ جو مفید ہو ضرور بتائیں۔

وزارت صحت نے سولہ برس تک کی عمر کے بچوں کے لئے دس ویکسینز لازمی قرار دے رکھی ہیں۔جبکہ چار بیماریوں کی ویکسینیشن بالکل مفت مہیا کرنے کی پیشکش کی گئی ہے۔ماہر امراض اطفال بچے کی صحت کے تحفظ کے لئے کسی بھی قسم کی ویکسین تجویز کر سکتا ہے۔ان کے لئے قیمت ادا کرنا ہوتی ہے۔

اس منصوبے میں وہ ویکسینز شامل ہیں جو اس وقر مفت ہیں۔اور جن کے لئے بچوں کو اُن کے گھروں پر خط لکھ کر مدعو کیا جاتا ہے۔

ویکسینیشن	یہ ویکسین کب لگائی جائے گی	لازمی ہے/سفارش کی گئی ہے۔
انسداد خناق	پیدائش کے پہلے سال تین خوراکیں،پانچویں۔چھٹے برس اور پندرھویں سولہویں برس میں اس کا دہرانا	لازمی ہے
انسداد تشنج	پیدائش کے پہلے سال تین خوراکیں،پانچویں۔چھٹے برس اور پندرھویں سولہویں برس میں اس کا دہرانا	لازمی ہے
انسداد کالی کھانسی	پیدائش کے پہلے سال تین خوراکیں،پانچویں۔چھٹے برس اور پندرھویں سولہویں برس میں اس کا دہرانا	لازمی ہے
انسداد ہیپٹائٹس بی	پیدائش کے پہلے سال تین خوراکیں	لازمی ہے
[illegible]	[illegible]	[illegible]

انسداد خسرہ	پہلی خوراک تیرہ سے پندرھویں مہینے کی عمر میں جبکہ دوسری خوراک پانچ اور چھ برس کی عمر میں۔	جو بچے 2017ء میں پیدا ہوئے۔ اُن کے لئے لازمی ہے
انسداد خسرہ	پہلی خوراک تیرہ سے پندرھویں مہینے کی عمر میں جبکہ دوسری خوراک پانچ اور چھ برس کی عمر میں۔	لازمی ہے۔
انسداد کن پیڑہ	پہلی خوراک تیرہ سے پندرھویں مہینے کی عمر میں جبکہ دوسری خوراک پانچ اور چھ برس کی عمر میں۔	لازمی ہے۔
انسداد جرمن خسرہ	پہلی خوراک تیرہ سے پندرھویں مہینے کی عمر میں جبکہ دوسری خوراک پانچ اور چھ برس کی عمر میں۔	لازمی ہے۔
انسداد گردن توڑ بخار ٹائپ بی	پیدائش کے پہلے سال تین سے چار خوراکیں۔ پہلی دوائی شروع کرنے کے دورانیئے پر ہوتا ہے)	جو بچے 2017ء میں پیدا ہوئے۔ اُن کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے
انسداد روٹاوائرس Anti Rotavirus	پیدائش کے پہلے سال دو سے تین خوراکیں۔ (اس کا انحصار دوائی کی نوعیت پر ہوتا ہے)	جو بچے 2017ء میں پیدا ہوئے۔ اُن کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے
انسداد نمونیہ Anti-pneumococcia	پیدائش کے پہلے سال تین خوراکیں۔	تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے۔
انسداد گردن توڑ بخار ٹائپ سی Anti-pneumococcia-c	پندرہ۔ سولہ برس کی عمر میں ایک خوراک	تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے۔
انسداد گردن توڑ بخار ٹائپ اے سی ڈبلیو وائی Anti-pneumococcia-ACWY	گیارہ بارہ برس کی عمر میں دو خوراکیں	تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے۔
انسداد رسولی Anti-papillomavirus	گیارہ بارہ برس کی عمر میں دو خوراکیں	تجویز کی گئی ہے۔ مفت ہے۔

ویکسینیشن صحت کو مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا موثر ذریعہ ہے اور دنیا بھر میں مستعمل ہے۔ اس کے ذریعے بعض بیماریوں پر قابو پایا جا چکا ہے اور کچھ بیماریوں کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ نوزائیدہ بچوں کی پوری آبادی کو مہلک بیماریوں سے بچاؤ کی ادویات دے کر متعدی بیماریوں کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اُن بچوں کو بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ جو مدافعتی نظام میں سنگین پیچیدگیوں کے باعث ویکسینیشن کے عمل سے مستفید نہیں ہو پاتے۔

اگر آپ ویکسینیشن چھوڑ دیں گے تو غیر محفوظ افراد کی تعداد بڑھتی چلی جائے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پولیو اور دیگر خطرناک بیماریاں جو اس وقت اٹلی اور دنیا کے دیگر علاقوں سے ختم ہو چکی ہیں۔ دوبارہ سر اُٹھا لیں۔

ڈاکٹروں، محکمہ صحت کے معاونین اور ویکسین سروس کی پیشہ ور نرسز کے علاوہ آپ کا اپنا ماہر امراض اطفال آپ کے ذہن میں پیدا ہونے والے تمام سوالات کا اطمینان بخش جواب دے سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے

صحت عامہ کے لئے معتدی بیماریوں کا پورٹل۔۔۔	www.epicentro.iss.it
ویکسینیشن کے حوالے سے اٹالین ہائیجین سوسائٹی کا سائنسی اورطبی پورٹل۔۔۔۔	www.vaccinarsi.org
لومبارڈ ریجن۔۔۔۔۔	www.regione.lombardia.it

مجوزہ ویکسینیشن کا جدول۔۔۔

ویکسین	تاریخ	دستخط اورمہر
انسداد خناق		
انسداد تشنج		
انسداد کالی کھانسی		
انسداد کالی کھانسی		
انسداد ہیپٹائٹس بی		
نسداد ہیپٹائٹس بی		
انسداد جریان خون بی		
انسداد نمونیہ		
انسداد گردن توڑ بخار بی		
انسداد خسرہ، کن پیڑہ، جرمن خسرہ		
انسداد خسرہ		
انسداد گردن توڑ بخار ٹائپ سی		
انسداد رسولی وائرس		
انسداد گردن توڑ بخار ٹائپ اے سی ڈبلیو وائی		
انسداد روٹا وائرس **Anti-Rotavirus**		

بچے گھر پہ محفوظ ہوتے ہیں۔

یہ بات بہت اہم ہے کہ والدین کو اُن خطرات کا علم ہو۔ جن سے بچے گھر پہ رہتے ہوئے دوچار ہو سکتے ہیں۔ تاکہ ایسے خطرات کا تدارک کیا جا سکے۔
بچوں کی طبیعت میں نئی چیزوں کے بارے میں جاننے کا تجسس زیادہ ہوتا ہے اور اُن کے بارے میں کوئی بات یقین سے نہیں کہی جا سکتی۔ بچوں کو تجربے کرنے کی آزادی دینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اُنہیں بڑا ہونے میں مدد دے رہے ہیں لیکن ایسا صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب آپ کے گھر کا ماحول بچے کے لئے محفوظ ہو۔ اور گھر کے بڑے کسی بھی خطرے کو ختم کرنے کے لئے مستعد ہوں۔

والدین کی اس ذمہ داری کو پورا کرنے کے لئے ذیل میں ایک جدول دیا جا رہا ہے۔ جس میں مختلف عمر کے بچوں کے لئے حفاظتی اقدامات تجویز کئے گئے ہیں۔ یاد رہے کہ:

* ہر بچے کی نفسیاتی نشوونما کا دورانیہ اور طریقہ کار مختلف ہوتا ہے۔ اس لئے مختلف عمر کے بچوں کے حوالے سے موزوں ترین اور سادہ حوالے دیئے گئے ہیں۔

* بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اُس کی صلاحیت اور آزادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یوں گھر کے ماحول میں خطرات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں والدین کو پہلے کے مقابلے میں زیادہ توجہ دینا ہوتی ہے۔

* اگرچہ عمر کے مختلف حصوں میں خطرات کی نوعیت تقریباً یکساں رہتی ہے لیکن والدین کو بچے کی عمر میں اضافہ کی مناسبت سے اپنی توجہ کا معیار زیادہ بہتر بنانا پڑتا ہے تاکہ گھر کا ماحول محفوظ رہ سکے۔ بچوں کو صرف وہی کھلونے دیئے جانے چاہیئں۔ جو اُن کی عمر کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں۔

* کار میں سفر کے دوران میں بچوں کو محتاط انداز میں کار میں بٹھانے کے لئے موزوں نشست استعمال کریں۔ اور اُنہیں گاڑی کی نشست پر صحیح طریقے سے باندھیں۔

شروع سے دو برس تک کی عمر بچوں کے لئے خطرات

(حوالہ: INAIL، نوٹ بکس برائے صحت و تحفظ، CCM، 2014 وزارت صحت)

صفر سے چھ ماہ تک۔ بچہ بے ڈھنگے انداز میں ادھر اُدھر حرکت کرتا ہے۔ اس دوران میں وہ اپنے سر کو سیدھا رکھنے کی کوشش بھی کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرتے ہوئے وہ اپنے پورے بدن کے ساتھ حرکت کرتا ہے۔ اگر اُسے بٹھایا جائے تو وہ سنبھل کر نہیں بیٹھ سکتا۔

بڑے خطرات میں جل جانا، گرنا، چوٹ لگ جانا اور سانس گھٹنا شامل ہیں۔

احتیاط کیجئے۔: بچے کی خوراک (بوتل وغیرہ) بچے کو دینے سے پہلے اس کے درجہ حرارت پر نظر رکھیئے۔ نہلانے سے پہلے پانی کے درجہ حرارت کو دیکھیئے کہ وہ 37 ڈگری سنٹی گریڈ سے زیادہ گرم نہ ہو۔ اپنے بچے کو ساتھ رکھ کر کوئی بھی گرم مشروب پینے سے گریز کریں۔ بچے کو کسی اونچی جگہ پہ اکیلا نہ چھوڑیں۔ اگر آپ بچے سے دور جا رہے ہوں تو اپنے ایک ہاتھ سے بچے کے پیٹ کو تھامے رکھیں۔ کوئی بھی ایسی خالی جگہ یا شے آپ کی نظر سے اوجھل نہ ہو۔ جس میں بچے کا سر، ٹانگیں یا انگلیاں پھنس سکیں۔ کوئی زنجیر، گلے کا ہار یا آویزہ بچے کے قریب نہ چھوڑیں۔

چھ سے بارہ ماہ کی عمر تک: اس عمر کے بچے ہر شے کو اپنے منہ کے ذریعے جانچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ بیٹھ کر چیزیں پکڑ سکتے ہیں۔ وہ گھسٹ کر اور ہاتھ پاؤں کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ کر زمین سے چھوٹی موٹی چیزیں اُٹھانا سیکھ لیتے ہیں۔ وہ سہارا ملنے پر کھڑا ہونے اور ہر سہارے کی طرف لپکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اپنی انگشت شہادت سے مختلف چیزوں کو پرکھنا، اوپر چڑھنا اور بند ڈبے کھولنا سیکھ لیتے ہیں۔

بڑے خطرات: سانس گھٹنا، زخمی ہونا اور گرنا

احتیاط کیجئے۔ بچے کی پہنچ میں کوئی بھی چھوٹی، تیز نوک والی یا تیز دھار والی شے مثلاً چھری یا کانٹا وغیرہ نہ رکھیئے۔ جھولتی ہوئی سیڑھی، یا فرنیچر یا کسی اونچی کرسی کے قریب بچے کو نہ جانے دیجئے۔ وہ تمام اشیاء جو لٹک رہی ہوں۔ مثلاً استری کی تار، میز کی چادر، پردے، بجلی کی تاریں، لوہے کی رسی وغیرہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ کھانا پکاتے وقت برتنوں کے دستے وغیرہ بچوں سے دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ آپ کے گھر میں بجلی کے سوئچ اور ساکٹ وغیرہ کھلے نہ ہوں بلکہ ڈھکے ہوئے ہوں۔ تمام ادویات اور صفائی کے پاؤڈر بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ گھر میں کوئی بھی زہریلا پودا نہ رکھیں۔ مثلاً (Cyclamen,poinsettia,Azalea)

بارہ سے چوبیس ماہ کی عمر: اس عمر میں بچے ڈگمگاتے قدموں سے چلنے لگتے ہیں۔ وہ تیزی سے آگے بڑھتے ہوئے محتاط تو ہوتے ہیں لیکن رکاوٹوں کا خیال نہیں رکھ پاتے۔ دروازے کھول لیتے ہیں۔ کرسیوں اور فرنیچر پر چڑھ کر کھڑکی سے باہر جھانکتے ہیں۔

بڑے خطرات: چوٹ لگنا، زخمی ہونا، بجلی کا جھٹکا لگنا، زہریلی اشیاء کھالینا یا نگل لینا، ڈوبنا اور گرنا۔

احتیاط کیجئے۔ فرنیچر کو محفوظ رکھنے کے لئے کونے والے حفاظتی حصار استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ تمام رکاوٹیں دور کریں اور دروازوں پر حفاظتی تالے لگائے رکھیں۔ بجلی کی کوئی بھی شے پلگ لگا کر نہ چھوڑیں۔ مختلف غیر محفوظ مقامات کے دروازے بند رکھیں۔ دروازوں سے چابیاں ہٹالیں تا کہ بچے اپنے پیچھے تالہ نہ لگا سکیں۔ صفائی کے پاؤڈر اور زہریلے مواد بند اور محفوظ جگہوں پر رکھیں۔ کبھی نہانے کے ٹب یا پانی کے ذخیرے کے قریب بچے کو تنہا نہ چھوڑیں۔ گملے، کرسیاں اور ایسی تمام اشیاء ہٹا دیں جن پر کھڑا ہو کر بالکونی پر چڑھا جا سکتا ہو۔

دو برس کی عمر کے بعد: وہ اپنی نقل و حرکت پر قابو رکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ دھکا دے سکتا ہے۔ کھینچ سکتا ہے۔ دوڑ سکتا ہے اور کناروں سے اُلجھ سکتا ہے۔ وہ سیڑھیاں اُتر سکتا ہے۔ درختوں پہ چڑھ سکتا ہے۔ پھسلنے کا طریقہ آ جاتا ہے۔ جھولا جھول سکتا ہے اور مختلف ورزشیں کر سکتا ہے۔

بڑے خطرات: جلنا، بجلی کا جھٹکا لگنا اور دم گھٹ جانا۔

احتیاط کیجئے۔ ماچس کی ڈبیہ، لائٹر کھلے عام رکھنے اور بجلی کے آلات کے استعمال میں احتیاط کیجئے۔

Poison Control Centers

CAV Milano-02-66101029(Emergency)02-64442523(Admin)

ASST General City Hospital Niguarda 20162 MILANO CAV Pavia-0382-24444(Emergency)

Universita degi Studi di Pavia, IRCCS Fondazione Maugeri Via Ferrara, 827100 PAVIA CAV

Bergamo-number 800883300 035.267 4460 (Admin)

Bergamo Hospital-ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo

اگر آپ کو یہ شک بھی کہ آپ کے بچے نے کوئی زہریلی شے کھا یا نگل لی ہے۔ تو آپ اپنے بچے کو ایمرجنسی روم لائیں اور جو دوا یا شے اُس نے کھائی یا نگلی ہو۔ اُس کا ڈبہ یا ریپر بھی ہمراہ لائیں۔

ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد پہلا معائنہ: تاریخ-----------------------------------

پیدائش کے وقت وزن: گرام------------------------ہسپتال سے فراغت کے وقت وزن: گرام----------------------

موجودہ وزن: گرام------------------   اضافہ   وزن: گرام------------------------

ماں کا دودھ--

کوئی مسئلہ--

بچے کا ڈاکٹری معائنہ--

ہدایات اور تجاویز--

اگلا معائنہ--

تاریخ معائنہ--

معائنہ کے نتائج--

دستخط------------------------

تاریخ معائنہ--

معائنہ کے نتائج--

دستخط------------------------

تاریخ معائنہ--

معائنہ کے نتائج--

دستخط------------------------

مشاورتی سرگرمیاں

فیملی کونسلنگ --

تاریخ	تجاویز Intervention	دستخط

صحت کا کتابچہ، آپ کے بچے کی صحت سے متعلق معلومات جمع کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔اس کو سنبھال کر رکھیں، اور بچے کے ہر چیک اپ کے موقع پر اس کتابچے کو پر کرنے کے لیئے ساتھ لے جائیں