

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی

سمسٹر خزاں 2026ء

کورس کوڈ:	206 Code
کورس کا نام:	کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (Kinbay Ki Sehat aur Dekh Bhal)
کلاس:	میٹرک (Matric)
کریڈٹ آورز:	6 Credit Hours
مشق نمبر:	Assignment 2
آخری تاریخ:	20-02-2027

گھر بیٹھے حل شدہ مشقیں، گیس پیپرز، کتابیں اور خلاصے حاصل کرنے کے لیے رابطہ کریں واٹس ایپ نمبر: 03036940016

نوٹ: ہم طلبہ کے لیے جامع اور معیاری تعلیمی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ہماری خدمات میں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپرز، سابقہ پرچے، تازہ ملازمتوں کی معلومات، آن لائن سی وی تیار کرنا، ملازمت کے لیے درخواست دینا، یونیورسٹی داخلوں میں رہنمائی اور درخواست جمع کروانا شامل ہے۔ اس کے علاوہ یونیورسٹی سے متعلق طلبہ کے ہر قسم کے تعلیمی اور رہنمائی کے کام میں مکمل تعاون فراہم کیا جاتا ہے تاکہ طلبہ کو ایک ہی جگہ پر تمام ضروری سہولیات میسر آسکیں۔



واٹس ایپ گروپ جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔



واٹس ایپ چینل جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔

سوال نمبر: 1 ورزش کے کیا اصول ہیں نیز مختلف جسمانی اعضاء کیلئے ورزش کی اہمیت بیان کریں۔**

جواب:

ورزش کے بنیادی اصول:

1. باقاعدگی: (Consistency) ورزش روزانہ یا ہفتے میں کم از کم 5 دن باقاعدگی سے کرنی چاہیے۔
2. تدریجی اضافہ: (Gradual Progression) ورزش کی شدت اور وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنا چاہیے تاکہ جسم پر یکلخت بوجھ نہ پڑے۔
3. وارم اپ اور کول ڈاؤن: (Warm-up & Cool-down) ورزش شروع کرنے سے پہلے جسم کو گرم کرنا اور آخر میں ٹھنڈا کرنا ضروری ہے تاکہ پٹھوں کے کھچاؤ سے بچا جاسکے۔
4. متوازن خوراک اور آرام: ورزش کے ساتھ مناسب نیند اور غذائیت سے بھرپور خوراک لازمی ہے۔

مختلف جسمانی اعضاء کے لیے ورزش کی اہمیت:

1. دل اور نظام دورانِ خون: ورزش سے دل کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، خون کی گردش بہتر ہوتی ہے اور بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔
2. پھیپھڑے اور نظام تنفس: گہرے سانس لینے سے پھیپھڑوں کی صلاحیت بڑھتی ہے اور جسم کو وافر مقدار میں آکسیجن ملتی ہے۔
3. عضلات (Paddles/Muscles) اور ہڈیاں: ورزش سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جوڑوں کے درد یا پوچپن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
4. دماغ اور اعصابی نظام: ورزش سے دماغ میں اینڈر فن کی مقدار بڑھتی ہے جو ذہنی تناؤ اور افسردگی کو دور کرتی ہے۔

*** سوال نمبر: 2 ابتدائی طبی امداد کیلئے بکس کس طرح تیار ہوتا ہے؟ نیز ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں کیا فوری طبی امداد فراہم کرنی چاہیے؟***

جواب:

ابتدائی طبی امداد کے بکس (First Aid Box) کی تیاری:

ابتدائی طبی امداد کے بکس کے لیے ایک صاف، مضبوط اور نمی سے محفوظ ڈبہ منتخب کیا جاتا ہے۔ اس میں درج ذیل بنیادی سامان کا ہونا ضروری ہے:

1. بینڈج، روئی اور جراثیم کش پٹیاں۔
2. اینٹی سپینک لوشن (مثلاً ڈٹول یا پائیوڈائن)۔
3. کینچی، چٹی (Tweezers) اور سیفی پن۔
4. درد کش ادویات (مثلاً پیرامیٹامول (اور پٹی چپکانے والی ٹیپ)۔
5. دستانے اور تھرمامیٹر۔

ہڈی ٹوٹنے (Fracture) کی صورت میں ابتدائی طبی امداد:

1. مریض کو سکون دیں: مریض کو حرکت نہ کرنے دیں تاکہ متاثرہ جگہ پر مزید چوٹ نہ آئے۔
2. متاثرہ حصے کو ساکن کرنا: (Immobilization) لکڑی کی کچھی (Splint) یا سخت گتے کی مدد سے ٹوٹے ہوئے حصے کو پٹی سے باندھیں تاکہ ہڈی ہل نہ سکے۔
3. خون روکنا: اگر ہڈی کی وجہ سے زخم ہوا ہو اور خون بہہ رہا ہو تو صاف کپڑے سے ہلکا دباؤ ڈال کر خون روکیں۔
4. برف کا استعمال: سوجن اور درد کم کرنے کے لیے برف کے سیکی کا استعمال کریں۔
5. فوری ہسپتال منتقلی: مریض کو بغیر تاخیر کے قریبی ہسپتال پہنچایا جائے۔

****سوال نمبر: 3: گھریلو تیمار داری کی ضرورت اور اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیں، نیز تیمار دار اور مریض کے باہمی تعلق پر روشنی ڈالیں۔****

جواب:

گھریلو تیمار داری (Home Nursing) کی ضرورت اور اہمیت:

ہسپتال کی نسبت گھر کے پرسکون اور مانوس ماحول میں مریض جلدی صحتیاب ہوتا ہے۔ گھریلو تیمار داری سے مریض کو اپنوں کی محبت اور توجہ ملتی ہے، جس سے اس کا نفسیاتی حوصلہ بلند رہتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ طریقہ مالی اعتبار سے بھی کم خرچ اور سہولت بخش ہے۔

تیمار دار اور مریض کا باہمی تعلق:

1. خوش اخلاقی اور ہمدردی: تیمار دار کو چاہیے کہ وہ مریض کے ساتھ نرمی، شفقت اور مسکراہٹ سے پیش آئے تاکہ مریض اپنے دل کی بات کر سکے۔
2. صبر اور برداشت: بیماری کی حالت میں مریض چڑچڑا ہوا جاتا ہے، اس لیے تیمار دار کا صابر ہونا نہایت ضروری ہے۔
3. راز داری اور احترام: مریض کی بیماری اور اس کی ذاتی حالت کا احترام کیا جائے اور معلومات راز میں رکھی جائیں۔
4. باقاعدگی اور توجہ: وقت پر دوائی دینا، صاف ستھری غذا فراہم کرنا اور مریض کا روٹین برقرار رکھنا ایک اچھے تیمار دار کی ذمہ داری ہے۔

****سوال نمبر: 4: حفاظتی ٹیکوں سے کیا مراد ہے؟ بچوں کی نشو و نما میں حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت اور اہمیت تحریر کریں۔****

جواب:

حفاظتی ٹیکوں (Vaccines) کا مفہوم:

حفاظتی ٹیکے ایسی ادویات یا مائع ہوتے ہیں جو ضعیف یا مادہ جراثیم سے تیار کیے جاتے ہیں۔ انہیں جسم میں داخل کرنے کا مقصد مدافعتی نظام کو متحرک کرنا ہوتا ہے تاکہ جسم بیماری پیدا کرنے والے حقیقی جراثیم کے خلاف اینٹی باڈیز (Antibodies) بنا سکے۔

بچوں کی نشو و نما میں حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت اور اہمیت:

1. مہلک بیماریوں سے تحفظ: پولیو، خسرہ، ٹی بی، کالی کھانسی اور سپائٹائٹس جیسی مہلک بیماریوں سے بچوں کا بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔
2. معذوری سے بچاؤ: پولیو جیسے ٹیکے بچوں کو عمر بھر کی معذوری سے محفوظ رکھتے ہیں۔
3. جسمانی اور ذہنی نشو و نما: بار بار بیمار نہ ہونے کے باعث بچے کی جسمانی اور ذہنی نشو و نما بہتر انداز میں ہوتی ہے۔
4. معاشرتی تحفظ: (Herd Immunity) جب زیادہ تر بچوں کو ٹیکے لگائے جاتے ہیں تو پورا معاشرہ وبائی امراض کے پھیلنے سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

****سوال نمبر 5: صحت کی تعلیم کے فروغ کے لیے گھریلو سطح پر کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔****

جواب:

صحت کی تعلیم (Health Education) کا فروغ:

صحت بخش زندگی گزارنے کے لیے صحت سے متعلق بنیادی معلومات کی آگاہی حاصل کرنا انتہائی ضروری ہے۔

گھریلو سطح پر اقدامات:

1. ذاتی اور ماحولیاتی صفائی: بچوں کو بچپن ہی سے صفائی ستھرائی، ہاتھ دھونے اور دانت صاف کرنے کی عادت ڈالنا۔
2. متوازن غذا کا اہتمام: گھر میں جنک فوڈ کی بجائے صحت بخش اور تازہ غذا کو ترجیح دینا۔
3. پینے کے صاف پانی کا استعمال: پانی کو ابال کر یا فلٹر کر کے استعمال کرنے کا رواج ڈالنا۔
4. والدین کی تربیت: والدین بالخصوص ماؤں کو بچوں کی بنیادی دیکھ بھال اور بیماری کی علامتیں پہچاننے کی تربیت دینا۔

حکومتی سطح پر اقدامات:

1. نصاب میں شامل کرنا: سکول اور کالج کی سطح پر صحت سے متعلق مضامین کو نصاب کا حصہ بنانا۔
2. آگاہی مہمات کا انعقاد: ٹی وی، ریڈیو اور سوشل میڈیا کے ذریعے پولیو، ڈینگی اور دیگر وبائی امراض کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا۔
3. بنیادی ہیلتھ یونٹس (BHUs) کا قیام: دیہی اور دور دراز علاقوں میں مفت طبی سہولیات اور مفت مشورے کی فراہمی۔
4. پاک صاف پانی اور سینیٹائزیشن: صاف ستھرا پینے کا پانی اور سیوریج کا نظام بہتر بنا کر بیماریوں کو پھیلنے سے روکنا۔