Helping Hands Foundation-Pakistan

QUARTERLY NEWSLETTER

Mar-Jun 2024

Issue: 37 ! Vol: 12

Mental health awareness week was observed by team HHF. The whole month of May was observed as mental health awareness month. HHF is consciously worked on the mental health of the women as we are working on mother and child health so we believe that good mental health of a mother will lead to a better mental health of her family.

Total beneficiaries during the month: 580

Meningitis awareness campaign on Public Transport by Community Health Workers

Date: 22-6-2024

Introduction: This report focuses on the efforts and effectiveness of community health workers in raising awareness about meningitis transmission and prevention among passengers using public transport systems. It highlights the strategies employed, their impact, and recommendations for ongoing efforts.

Key Strategies Implemented:

1. **Information Dissemination:**
    - Health workers stationed at key transport Metro bus service (from Chungi # 9 to Shalimar Colony) engaged with female passengers from 9:00 am -11:00 am.
    - They provided verbal explanations about meningitis, its symptoms, modes of transmission, and preventive measures.
2. **Interactive Sessions:**
    - Q&A sessions were held to clarify doubts and ensure understanding of the risks associated with meningitis.
3. **Visual Displays:**
    - Utilized digital screens (Android Tablets & Mobile Phone) within transport vehicles
    - **Impact and Feedback:**

- **Awareness Levels:** Initial feedback suggests an increase in awareness levels among commuters regarding meningitis symptoms and preventive actions.
- **Engagement:** Passengers appreciated the proactive approach of health workers and found the information provided to be helpful and relevant.
- **Behavioral Changes:** Some commuters reported adopting better hygiene practices and considering vaccination after learning about the risks associated with meningitis.

Challenges Faced:

- **Limited Time:** Engaging commuters during rush hours posed challenges due to time constraints and competing priorities. People were leaving the bus on their destination.

Recommendations for Future Campaigns:

1. **Continuous Presence:** Maintain a consistent presence of community health workers at transport hubs to reinforce messages and provide ongoing support.
2. **Targeted Messaging:** Tailor information to address specific concerns and demographics, ensuring inclusivity and relevance.
3. **Collaboration:** Strengthen partnerships with transport authorities and community leaders to expand reach and optimize resources.

Conclusion:

Community Health workers have played a crucial role in enhancing public awareness about meningitis transmission and prevention on public transport. Their proactive efforts have contributed to informed decision-making among commuters, potentially reducing the spread of the disease. Continued collaboration and innovative approaches will be essential in sustaining

Helping Hands Foundation

Meningitis awareness campaign on Public Transport by Community Health Workers

Date: 22-6-2024

Introduction: This report focuses on the efforts and effectiveness of community health workers in raising awareness about meningitis transmission and prevention among passengers using

A staff meeting with Sheikh Adnan Ibrahim (Director HHF) was held at head office HHF on 8th May 2024.
Ongoing projects and programs were discussed in detail.

ڈینگی بخار اور بچاؤ

صحت آگاہی کارنر

برسات کے موسم کے بعد سرما کی آمد آمد ہے، آج کل ڈینگی بخار کے موسم کے آخری ہفتے ہیں، لیکن چونکہ ان دنوں مچھروں کی بھرمار ہے۔ اس لئے ڈینگی سے بچاؤ کے طریقوں کا جاننا ضروری ہے۔ ڈینگی بخار ایک مخصوص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے منتقل ہونے والے وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالیہ برسوں میں ڈینگی بخار ملکی اور بین الاقوامی سطح پر صحت عامہ کا ایک بہت تشویشناک مسئلہ بن گیا ہے۔ عام طور پر یہ بیماری نیم گرم علاقوں میں واقع شہروں اور قصبوں میں پائی جاتی ہے۔ ڈینگی بخار کی دو اقسام ہیں: 1 ڈینگی بخار . 2 ڈینگی بخار کی خونی قسم جس میں مسوڑھوں، ناک اور جسم کے دیگر اعضاء سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ مزید پیچیدگی کی صورت میں ڈینگی بخار میں مبتلا بچے کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے اور کئی دیگر امراض کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ خون کے کم دباؤ کے باعث بچے **Shock** کی حالت میں جا سکتا ہے۔ جس سے جان کو بھی خطرہ ہو جاتا ہے۔ ڈینگی بخار کے تقریباً **95% - 90** کیس **15** سال سے کم عمر بچوں میں ہوتے ہیں۔ اگر بچے کا ٹھیک طرح سے علاج نہ ہو تو ان میں شرح اموات بڑھ کر **20% - 15** تک ہو سکتی ہے۔ تاہم موجودہ سائنسی و طبی ترقی اور جدید طریقہ علاج کی بدولت شرح اموات کو انتہائی کم کر کے ایک فیصد تک لانا ممکن ہو گیا ہے۔

ڈینگی کا وائرس انسانوں تک ایک مادہ مچھر **Aedes Aegypti** کے کاٹنے سے پہنچتا ہے اور ڈینگی کا سبب بنتا ہے۔ یہ مادہ مچھر ڈینگی کے وائرس کو ایک ڈینگی سے متاثرہ انسان کے خون سے حاصل کر کے کسی دوسرے شخص کو کاٹ کر اس کے خون میں منتقل کر دیتی ہے۔ مادہ مچھر ایک دفعہ بیمار انسان کو کاٹنے کے بعد اپنی تمام عمر دوسرے انسانوں کو ڈینگی وائرس سے آلودہ کرتی رہتی ہے۔ یہ مچھر اپنے انڈوں کے ذریعے ڈینگی وائرس کو اپنی اگلی نسلوں تک پہنچاتی ہے اور اپنے انڈوں میں وائرس منتقل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ انسان ڈینگی وائرس کی ایک بہت اچھی پناہ گاہ ہے۔ ڈینگی وائرس انسانی خون میں **2** سے **7** دن تک موجود رہتا ہے اور اس دوران مریض کو بخار ہو سکتا ہے اور یہی وہ دورانیہ ہے جب ایسے انسان دوسرے مچھروں کو آلودہ کرتے رہتے ہیں۔

یہ شدید فلو کی طرح کی بیماری ہے جو بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کو اپنا شکار کرتی ہے لیکن اس میں موت شاذونادر ہوتی ہے۔ بیماری کی علامات بچے کی عمر کے مطابق ہوتی ہیں۔ نومولود اور کم عمر بچوں میں اسکی علامت غیر محسوس بخار اور جلد پر دھبوں یا نشانات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ بڑی عمر کے بچوں اور نوجوانوں میں یہ ہلکے بخار اور دیگر علامات کی صورت اختیار کر سکتی ہے جبکہ چند افراد میں یہ بیماری اپنی بھرپور شکل میں ظاہر ہو سکتی ہے جس کی علامات میں تیز بخار، سر کا درد، آنکھوں کے ڈھیلوں کی پشت میں درد، پٹھوں اور جوڑوں میں شدید درد اور جلد پر دھبوں کا نمودار ہونا شامل ہے۔ اگر بچے کو بخار ہو تو بچے کا ٹمپریچر **102 F** سے کم رکھیں۔ بچے کو پیراسیٹامول دیں مگر **24** گھنٹے میں **4** دفعہ سے زیادہ نہیں۔ یاد رہے کہ:

- بچے کو اسپرین یا **Ibuprofen** ہرگز نہ دیں۔
- بچے کو آرام مہیا کریں۔
- بچے کو اسپرین یا **Ibuprofen** ہرگز نہ دیں۔
- بچے کو آرام مہیا کریں۔
- بچے کو اس کی نارمل خوراک کے ساتھ ساتھ زیادہ مقدار میں پانی، جوس، سوپ اور دودھ دیں۔

جب ہم **Dengue Hemerrhagic Fever** کی بات کرتے ہیں تو اس کی علامات میں تیز بخار، جسم کے مختلف حصوں سے خون کا نکلنا، جگر کا بڑھنا اور شدید حالتوں میں بلڈ پریشر کا خطرناک حد تک گر جانا شامل ہیں۔ یہ بیماری بہت تیز بخار سے شروع ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ چہرے کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ غیر مخصوص علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار عموماً **2** سے **7** دن تک جاری رہتا ہے اور درجہ حرارت **104 F** سے **106 F** تک جا سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بچے کے ناک یا کسی اور حصے سے خون بہنا شروع ہو سکتا ہے اور بچے کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔ تاہم معتدل یا کم شدید **Dengue Hemorrhagic Fever** میں بخار کے کم ہوتے ہی تمام علامات بتدریج ختم ہونا شروع ہو جاتی ہیں لیکن شدید حملے کی صورت میں مریض کی جان فوراً اور مناسب طبی امداد ملنے کی صورت میں بچائی جا سکتی ہے۔ اگر بچے میں مندرجہ ذیل علامات ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔

تیز بخار ہونا جسم میں شدید درد- بھوک نہ لگنا- آنکھوں کے پیچھے شدید درد ہونا- بار بار الٹی آنا-
پانچویں یا ساتویں دن جلد پر خارش اور سرخ دھبوں کا نمودار ہونا اور بخار کا ختم ہونا- ناک یا مسوڑھوں سے خون آنا-
کالا پاخانہ آنا- پیٹ میں درد ہونا- بہت زیادہ پیاس لگنا (منہ خشک ہونا)- رنگت پیلی ہو جانا-
سانس میں دشواری- بدن کا یک لخت سرد پڑ جانا (صرف شاک کی صورت میں)-

اس بیماری پر قابو پانے کیلئے ڈینگی بخار میں مبتلا کرنے والے مچھروں کا خاتمہ ضروری ہے۔ ان مچھروں کی افزائش زیادہ تر گھروں میں پانی جمع کر کے رکھنے والے برتنوں جیسے پانی کے مٹکے، پودوں کے گملے، پانی کی ٹینکیاں، واٹر کولر، ٹین کے کنستر، استعمال شدہ ٹائر اور وہ تمام کنٹینرز جہاں بارش کا پانی جمع ہو جائے۔ ان مچھروں کی افزائش کو روکنے کیلئے ماحولیاتی آلودگی ختم کرنے کے طریقے اپنانے ہوں گے مثلاً گھریلو کچرے کا مناسب بندوبست، جمع شدہ پانی کو مچھروں سے بچانا یعنی تمام پانی کی ٹینکیاں، گھڑے اور دوسرے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا تاکہ مچھر پانی میں انڈے نہ دے سکیں جو بعدازاں انسانوں میں بیماری کا موجب بنیں۔ مچھر مار دواؤں کا چھڑکاؤ خاص کر جہاں ڈینگی بخار کا وائرس پھیلانے والا مچھر افزائش پاتا ہے۔ خصوصاً گھروں کے اندر تاریک اور ٹھنڈی جگہیں جہاں مچھر کاٹنے کے بعد آرام کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مچھر دانیوں کا استعمال بھی ان سے بچاؤ کا ایک موثر طریقہ ہے۔۔ خصوصاً ڈینگی بخار کے مریض کو مچھر دانی کے اندر رکھا جائے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ فضائی سپرے کیا جاتا رہے تاکہ مچھر اس مریض سے جراثیم لیکر مزید افراد کو متاثر نہ کر سکے۔۔ سب باتوں کی آخری بات یہ ہے کہ اپنے بچوں کو مچھروں سے محفوظ رکھیں۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات مفید ہیں:

- ☆ ڈینگی بخار کا مچھر دن میں کاٹتا ہے۔ اپنے آپ کو اس کے کاٹنے سے بچائیں۔
- ☆ پوری آستین اور لمبی شلوار یا پینٹ پہنیں جو ٹخنوں کو ڈھانپ سکے۔
- ☆ مچھر بھگانے کے تمام دیگر طریقے مثلاً سلگنے والی کوائل، میٹ، سپرے، تیل اور لوشن وغیرہ استعمال کریں۔
- ☆ مچھر دانی کا استعمال خاص کر متاثرہ افراد اور تمام جنہیں دن میں آرام کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً بچے، حاملہ خواتین اور عمر رسیدہ افراد کیلئے ضروری ہے۔
- ☆ گھر کے پردوں کو بھی مچھر مار ادویات سے سپرے کریں۔

ریسرچ و تحریر: **پروفیسر ڈاکٹر غلام مصطفی**

Vaccination week 2024 observed by CATCH team.
World Immunization Week, observed in the last week of April, aims to highlight the collective action needed and to promote the use of vaccines to protect people of all ages against disease.
The theme of the year is 'Humanly Possible' was observed in the last week of April.
Immunization work by triggering the immune system to create resistance to specific diseases. When a vaccinated person encounters a disease, their immune system can respond more effectively, preventing the disease from developing or reducing its severity.
Total beneficiaries: 109

#worldvaccinationweek2024
#HelpingHandsFoundation
#MMR
#IMR

Inst. Of Children Lung Diseases

Dr. Irfan Shabir Examine the Patient

Pediatric Lung Association

Mr. M. Raees Performing the Spirometry test

Ibrahim Welfare Eye Trust

Dr. Munir Examine the Patient

Where we reach as on
31st December 2023
Progress Indicators

Gynea Patients	90,291
Peads Patients	122,293
Spiro Beneficiaries	2,067
CATCH Beneficiaries (quarter)	32,587
Total Beneficiaries	247,238
Medicine Cost	30,048,915
Lab Test Cost	10,881,144
Total Cost	40,930,059

HHF Served the 247,238 Patients with Medicine Cost of Rs. 30,048,915 and Lab Test Cost Rs. 10,881,144

Share Your Responsibility

The Messenger of Allah (SAW) has said: "The earth on the Day of Resurrection will be scorching, except for the shadow of a believer, for verily his charity will serve him as shade."

Giving charity is a generous and a helpful act. It is an easy way of pleasing our creator and earning unending rewards in this life as well as hereafter. As members of a well-to-do class of the society, it is our vital responsibility to help those belonging to a lower social class.

At HHF we are working to help the society's most vulnerable by providing the quality healthcare at no cost at all. We are taking small steps to create a caring and compassionate society that cares for the less fortunate.

Your donations will help us to be there for every deprived soul, spread awareness and save lives.
Please visit our website or contact:

Phone: (+92) 61-4500606
Cell: (+92) 341-8006600
Email: info@hhf.org.pk
URL: www.hhf.org.pk

Helping Hands Foundation
Khan Medical City
Nishtar Road, Multan

Join & Like us on Facebook:
@Helping-Hands-Foundation

Please Donate:

Chief Editor:
Prof. Dr. Ghulam Mustafa
Editor:
Saima Ashiq Chishti

Meezan Bank
The Premier Islamic Bank

0 5 0 1 0 1 0 0 8 4 0 3 8 8

IBAN of Meezan Bank for I-MACCA

PK30MEZN0005010100840388

Chowk Nawan Sheher Branch, Multan