

Narration	Time
گاؤں کی لڑکی مینا ڈمگاتی ہوئی کانپتی ہوئی اور تھکی ہوئی سی اسکول سے گھر واپس آئی۔	00:05
وہ بدن درد اور سردی بھی بتا رہی تھی۔	00:13
گھبرائی ماں اس کے پاس آئی اور دیکھا کہ اسے بہت بخار ہے۔	00:17
First aid on fever کے اسپوکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید۔	00:24
یہاں ہم بخار کی علامات، بنیادی دیکھ بھال اور ڈاکٹر سے مشورہ کے بارے میں بات کریں گے۔	00:30
کوئی بھی شخص جس کا درجہ حرارت معمول سے اوپر یعنی 96.8 سے 100.4 Fahrenheit اوپر جاتا ہے، اس بخار ہوا سمجھا جاتا ہے۔	00:37
اب دیکھتے ہیں بخار کے کیا علامات ہوتے ہیں	00:51
درجہ حرارت بڑھتا ہے	00:54
ٹیس اور درد	00:57
ڈمگانا اور کانپنا	01:00
بہت سرد اور	01:02
گلا خراب ہونا۔	01:04
ماں نے اس کی کپکپاتی صورت حال کو دیکھ کر، اس کو گرم رکھنے کے لئے ایک کمبل میں لپیٹ دیا۔	01:06
اب دیکھتے ہیں کہ بخار کی صورت میں کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے۔	01:14
گرم پانی سے گیلے کئے ہوئے کپڑے سے مریض کا بدن پونچھے۔	01:19
مریض کو پینے کے لئے بہت زیادہ پانی دیں۔	01:24
شخص کو کمبل یا موٹے کپڑے سے نہ لپیٹیں۔	01:27
اپنے آپ دوائیں نہ دیں۔	01:32
ہمیشہ ڈاکٹر سے مشاورت کے بعد ہی دوائیں دیں۔	01:35
تازگی ہو جائے تو بند نہ کریں۔	01:40
عملی طور پر، تازگی ہو جائے تو ہلکا کرنے میں مدد کرتی ہے۔	01:43
مریض کی مندرجہ ذیل علامات نظر آنے کی صورت میں فوری طور پر طبی مدد دیں۔	01:47

01:53	* بے قائدہ سانس لینا
01:55	* اکڑی ہوئی گردن
01:57	* مسلسل گلے میں خراش
01:59	* دھبے
02:02	* الٹی یعنی تے
02:03	* پیشاب کرنے میں درد اور اور اسہال
02:07	یہ ہمیں اس سبق کے آخر میں لاتا ہے۔
02:11	مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ویڈیوز دیکھیں
02:14	یہ اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ کا خلاصہ بیان کرتا ہے۔
02:17	اچھی بینڈ ویڈیو نہ ملنے پر آپ اسے ڈاؤن لوڈ کر کے دیکھ سکتے ہیں۔
02:22	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹیم اسپوکن ٹیوٹوریلز کا استعمال کرتے ہوئے ورکشاپ چلاتی ہے۔
02:27	اور آن لائن ٹیسٹ پاس کرنے والوں کو ٹھوقلیٹ دیتے ہیں۔
02:31	مزید معلومات کے لئے contact@spoken-tutorial.org پر لکھیں۔
02:37	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹاک ٹو اے ٹیچر پراجیکٹ کا حصہ ہے۔
02:42	یہ بھارت حکومت کے ایم ایچ آر ڈی کے آئی سی ٹی کے ذریعے قومی خواندگی مشن کی طرف سے حمایت شدہ ہے۔
02:49	اس مشن پر مزید معلومات http://spoken-tutorial.org/NMEICT-Intro پر دستیاب ہیں۔
03:07	اس ٹیوٹوریل کا ترجمہ اور صدا بندی میں نے یعنی وجاحت احمد نے کی ہے، شامل ہونے کیلئے آپ کا شکریہ