Narration	Time
اشوک آپ کھیت سے گھر آ تا ہے اور بخار اور جسم میں درد کی شکایت کرتا ہے.	00:06
اس کی بیوی، انیتا، اسے دیکھتی ہے اور اس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کے پھپھولوں پر توجہ دیتی ہے.	00:12
وہ ڈر جاتی ہے اور کہتی ہے کہ اس کے شوہر پر دیوی نے یہ کیا غضب کر دیا.	00:18
وہ اپنے بچوں سے جلد ہی گھر کے باہر جانے کو کہتی ہے.	00:24
ماں اور بچے گھر کے باہر آ جاتے ہیں اور دروازہ ب باہر سے بند کر دیتے ہیں.	00:29
اسی درمیان، اس گاؤں کے ہسپتال کی ڈاکٹر ان کے گھر کے پاس سے نکلتی ہے اور انیتا کو ہیلو کہتی ہے.	00:35
انیتا اور اس کے بچوں کے چہروں پر تشویش کا اظہار دیکھ کر، وہ انیتا سے پوچھتی ہے کیا ہوا؟	00:43
انیتا اپنے شوہر پر ہوئے دیوی کے غضب کے بارے میں ڈاکٹر کو بتاتی ہے.	00:51
ڈاکٹر، انیتا سے کہتی ہے کہ وہ اس کے شوہر کو دیکھنا چاہتی ہے.	00:57
لیکن انیتا منع کرتی ہے، کہتی ہے کہ تم کو میرے شوہر سے نہیں ملنا چاہئے.	01:02
ڈاکٹر انیتا کی نظر انداز کرتے ہوئے گھر کے اندر جاتی ہے اور پھر انیتا ہچکچاتے ہوئے اس کے پیچھے جاتی ہے.	01:07
ڈاکٹر اشوک کی جانچ کرتی ہے اور کہتی ہے کہ اسے chickenpox یعنی چیچک ہوئی ہیں.	01:15
لیکن اشوک اور انیتا نہیں جانتے کہ چیچک کیا ہوتی ہیں؟	01:21
وہ سوالیہ نظروں سے ڈاکٹر کو دیکھتے ہیں.	01:26
Digital divide کے اسپوکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید.	01:29
یہاں ہم بات کریں گے chickenpox، اس کی علامات، وجوہات اور کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے	01:34
سب سے پہلے دیکھتے ہیں chickenpox کیا ہے؟	01:42
chickenpox وائرل انفیکشن ہے جس سے جسم پر خارش والے چھالے ہو جاتے ہیں.	01:46
chickenpox ویکسین، بیماری کو روکنے کے لئے بہت اچھی طرح سے کام کرتے ہیں.	01:53
جنہیں chickenpox ویکسین لگے ہیں ان میں سے کچھ لوگوں کو پھر بھی chickenpox ہو سکتا ہے.	01:58
لیکن عام طور پر انہیں یہ معمولی نوعیت کا ہوتا ہے.	02:03
عام طور پر، chickenpox معمولی بیماری ہے اور مہلک نہیں ہے.	02:06
لیکن، کبھی کبھی یہ سنگین ہو جاتی ہے اور اس شخص کو اسپتال جانے کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ مر بھی سکتا ہے.	02:10

02:18	chickenpox مندرجہ ذیل کو متاثر کرسکتا ہے
02:20	*حاملہ عورت،
02:22	نوزائیدہ بچے،
02:25	نوعمر اور بالغوں اور
02:28	کم immunity یعنی قوت مدافعت والے لوگوں کو.
02:32	اگر آپ کو ایک بار chickenpox ہو چکا ہو، تو عام طور پر وائرس دوبارہ واپس نہیں آتا ہے.
02:38	اگر کسی کو دوسری بار chickenpox ہوتا ہے، تو اسے shingles کہتے ہیں.
02:45	اب chickenpox کے کچھ علامات دیکھتے ہیں.
02:50	بخار 2 دن تک رہتا ہے.
02:54	سرخ، گرم اور متاثرہ جلد
02:58	کھجلی گھریلو علاج سے نہیں جاسکتی.
03:03	دھبے جو 2 ہفتے تک رہتے ہیں.
03:08	اب chickenpox کی مُدت اور وبائیت دیکھتے ہیں.
03:13	chickenpox کے چھالے 3-5 دنوں میں بنتے ہیں اور 7-10 دنوں میں کرسٹ یا چِھلکا آتا ہے.
03:22	یہ ظاہر ہونے پر 1-2 دنوں میں وبائی یا پھیلنے والا ہو جاتا ہے.
03:27	یہ اس وقت تک وبائی رہتا ہے جب تک سارے پھپھولوں پر کرسٹ نہ آ جائے.
03:33	یہ انتہائی وبائی ہے اور ایک شخص سے دوسرے شخص میں بہت آسانی سے پھیل سکتا ہے.
03:39	اب ہم chickenpox کی وجوہات کو دیکھتے ہیں.
03:43	آپ کو مندرجہ ذیل قسم کا chickenpox ہوسکتا ہے
03:47	*ایک، chickenpox کے چھالے سے نکلے سیال کو چھونے سے یا
03:52	*اگر chickenpox سے متاثر شخص آپ کے سامنے کھانستا یا چھینکتا ہے.
03:57	خطرہ اور زیادہ ہوتا ہے اگر
04:00	*آپ کو پہلے کبھی chickenpox نہیں ہوا ہو اور
04:03	*یا آپ نے chickenpox ویکسین نہیں کے لئے ہوں.

04:08	اب، دیکھتے ہیں کہ جب ہمیں chickenpox ہوتا ہے تو ہمیں کیا کرنا چاہیئے.
04:14	اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے یہ یقینی بنائیں کہ یہ chickenpox ہے نہ کہ مچھر، کیڑے کے کاٹنے کا نشان.
04:20	ہلکا کھانا لیں . گھر میں بنا ہوا کھانا کھانے کا ہی مشورہ دیا جاتا ہے.
04:26	ابتدائی چند دنوں تک ہر 3 سے 4 گھنٹے میں ٹھنڈے یا گرم پانی سے نہایں.
04:33	نہانے کے پانی میں نیم کی پتیاں ڈالیں . یہ کھجلی کو کم کرتی ہیں.
04:38	نہایں اور جسم کو تھپتھپا کر پونچھیں.
04:42	پانی کافی مقدار پیئیں - ناریل، جو یا کچھ بھی جو ٹھنڈا کرنے والا ہو.
04:49	منتقلی پھیلنے سے بچانے کے لئے متاثرہ شخص کے کپڑے الگ سے دھولیں.
04:55	اگر آپ chickenpox نہیں ہوئی ہے یا ویکسین نہیں لگوایا ہے، تو آپ کو ویکسین لگوا لینا چاہیئے.
05:02	اب دیکھتے ہیں کہ، chickenpox کے دوران آپ کو کیا نہیں کرنا چاہیئے.
05:08	لال کھجلی والے چھالے کو نہ کھجائیں.
05:10	اس سے بیکٹیریل انفیکشن اور نشانات ہو سکتے ہیں.
05:15	دوسرے لوگوں کو انفیکشن سے بچانے کے لئے، ان سے دور رہیں.
05:22	اب یہ ٹیوٹوریل ختم ہوتا ہے . طبی مدد لینا ہمیشہ مفید ہوتا ہے.
05:28	سننے کے لئے شکریہ۔ محفوظ رہیں.
05:32	مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ویڈیو دیکھیں.
05:35	یہ اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ کا خلاصہ بیان کرتا ہے.
05:39	اچھی بینڈ وڈتھ نہ ملنے پر آپ اسے ڈاؤن لوڈ کر کے دیکھ سکتے ہیں.
05:44	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹیم اسپوکن ٹیوٹوریلس کا استعمال کرتے ہوئے ورکشاپ چلاتی ہے.
05:49	اور آن لائن ٹیسٹ پاس کرنے والوں کو سرٹیفکیٹ دیتے ہیں.
05:53	مزید معلومات کے لئے contact@spoken-tutorial.org کو لکھیں.
06:01	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹاک ٹو اے ٹیچر پراجیکٹ کا حصہ ہے.
06:05	یہ بھارتی حکومت کے ایم ایچ آر ڈی کے آئی سی ٹی کے ذریعے قومی خواندگی مشن کی طرف سے حمایت شدہ ہے.
06:12	اس مشن پر مزید معلومات http://spoken-tutorial.org/NMEICT-Intro پر دستیاب ہیں.

اس ٹیوٹوریل کے لئے اینیمیشن آرتی اورڈرائنگس سوربھ گاڈگل کی طرف سے کی گئی ہیں.	06:22
اس ٹیوٹوریل کا ترجمہ اورصدابندی میں نے یعنی وجاحت احمد نے کی ہے،	06:30
شامل ہونے کیلیئے آپکا شکریہ۔	06:33