

# تندرست جسم اور جلد

ای بی معلوماتی کتابچہ



ای بی سے متاثرہ لوگ کچھ ایسا محسوس کرتے ہیں



01	..... عام معلومات
02	..... صفائی ستھرائی
03	..... صاف پانی
04	..... نمکین پانی سے غسل - درد کو کم کرنے میں مفید
05	..... بلیچ کے ساتھ غسل - جلد کے امراض سے روک تھام میں مدد
06	..... زخم کی دیکھ بھال - سطحی زخم
07	..... زخم کی دیکھ بھال - ہائی میڈیم اکسودیٹ
08	..... زخم کی دیکھ بھال - متاثرہ زخم
09	..... جلد کے سرطان کی علامات
10	..... ناخن اور پاؤں میں پہننے والی چیزوں کی دیکھ بھال
11	..... زخم کی دیکھ بھال - انتہائی مشکل حالات
13	..... آئکن کی
14	..... رابطے کی معلومات
15	..... نوٹس

## انفوگرافکس کیوں اہم ہیں؟

ای بی کے انفوگرافکس میں ای بی سے متعلقہ طبی اور معاشی دیکھ بھال کی معلومات موجود ہے۔ قبائلی علاقاجات میں ای بی سے متاثرہ افراد کی مدد کے لیے اس انفوگرافکس میں تحریر کے عوض تصاویر کا استعمال کیا گیا ہے۔

ای بی کے انفوگرافکس کی تخلیق ، ڈیبرا انٹرنیشنل آئی بی سرحد کے پار کی ٹیم کی جانب سے ہے۔ اس ٹیم کا مقصد ای بی سے متاثرہ لوگ، اور ان تمام ڈاکٹرز کی مدد کرنا ہے جہاں ڈیبرا کا کوئی گروپ انہیں ای بی کے متعلقہ طبی اور معاشی مدد نہیں فراہم کر سکا۔

## ای بی انفوگرافکس کس لیے ہیں؟

ای بی کے انفوگرافکس ان تمام لوگوں کے لیے ہیں جو ای بی کے مریض ہیں یا کسی ای بی کے مریض کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اگرچہ ای بی کے انفوگرافکس خاص طور پر قبائلی علاقاجات کے لوگوں کے لیے ہیں جو ای بی سے متاثر ہیں یا ای بی کے مریض کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔

## اس کتابچے میں معلومات کہاں سے آتی ہے؟

اس کتابچے میں معلومات ”بین الاقوامی کنسنسس بہترین پریکٹس گائیڈ لائنز ای پیڈرمولوسیس بلولوسہ میں جلد اور زخموں کی دیکھ بھال“ ، ”پیڈرمولوسیس بلوسوسے کے مریضوں میں جلد دار اسکواومس سیل کارسنوما کا انتظام: بہترین کلینیکل پریکٹس ہدایات“ اور ”پیڈرمولوسیس بلوسو میں پیروں کی دیکھ بھال: شواہد پر مبنی گائیڈ لائن“ ، اور ماہرین کی رائے سے لی گئی ہے۔

اس ہدایت نامے میں دی گئی معلومات ، ریسرچ اور مختلف ماہرین کی قائم کردہ رائے سے لی گئی ہے۔ یہ ہدایات نامہ مریض کی طبی دیکھ بھال میں رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ یہ معلومات شواہد ہونے کی صورت میں میڈیکل سائنس اور شواہد کی عدم موجودگی میں ماہرین کی رائے پر مشتمل ہوتی ہے۔

## ان معلومات کو استعمال کیسے کریں؟

آپ اس ای بی انفوگرافکس کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے قریبی ڈاکٹر یا ای بی کے ماہر سے ضرور رابطہ کریں تا کہ وہ آپ کے ساتھ اس معمومات پر تبصرہ کر سکیں۔

## اعلان انکار

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نہ ہی یہ علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفوگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے حت امکان کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد ، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں ، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

## قوائد و ضوابط

کاپی رائٹ ڈیبرا انٹرنیشنل 2019۔ تمام حقوق محفوظ ہیں۔ یہ کام کسی بھی وسیلے میں استعمال اور تقسیم کی اجازت دینے والی ، تخلیقی العام انتساب - غیر تجارتی - نو ڈیویوٹیوٹیز لائسنس کی شرائط کے تحت لائسنس یافتہ ہے ، بشرطیکہ اصل کام کا صحیح طور پر حوالہ دیا جائے ، استعمال غیر تجارتی ہو ، اور کوئی ترمیم یا موافقت نہ کی جائے۔

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نہ ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے پھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد ، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں ، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے



## مندرجہ ذیل سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔



پانی پینے سے پہلے



کھانا کھانے سے پہلے



بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے پہلے



کھانا پکانے سے پہلے



بچے کو نہلانے سے پہلے

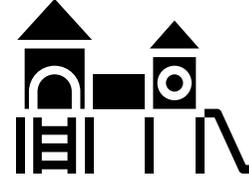


زخم صاف کرنے سے پہلے

## مندرجہ ذیل کے بعد ہاتھ دھوئیں۔



بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد



باہر کھیلنے کے بعد



گھر داخل ہونے کے بعد



جانوروں کو چھونے کے بعد

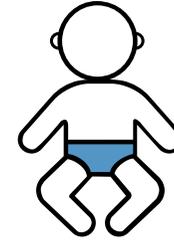
## ڈریسنگ بدلنے کے دوران ہاتھ دھوئیں



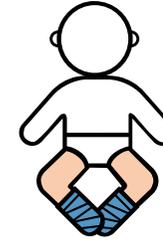
عمل شروع کرنے سے پہلے



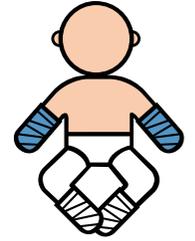
کپڑے اور پٹیاں اتارنے کے بعد



نئے پی/ڈائپر والی جگہ کو صاف کرنے کے بعد



جسم کے نچلے حصے (پاؤں اور ٹانگ) کو صاف کرنے کے بعد



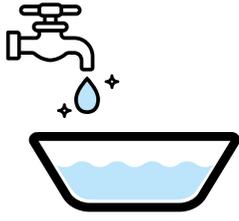
جسم کے اوپر والے حصے ( بازو، چھاتی اور سر) کو صاف کرنے کے بعد

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعالیتوں کی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارمین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچے سے چڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

## صاف پانی نہانے کے لئے محفوظ

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ نہانے کا پانی صاف اور محفوظ ہو۔ اگر آپ تک صاف پانی کی رسائی ممکن نہیں، تو ہماری بتائی گئی پانی کو صاف کرنے کی ہدایات پر عمل کریں۔



نلکے کا پانی صاف کریں



نلکے کے سر سے پانی صاف کریں

## غیر محفوظ پانی کو استعمال سے گریز کریں

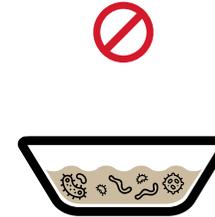
دریا اور جھیل کا پانی استعمال کرنے سے گریز کریں، اگرچہ وہ صاف ہی کیوں نہ ہو۔



دریا



جھیل



نہانے کا گندہ پانی



گندہ پانی



نل کا گندہ پانی

## صاف پانی پینے کے لئے محفوظ

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ پینے کا پانی صاف اور محفوظ ہو۔ اگر آپ تک صاف پانی کی رسائی ممکن نہیں، تو ہماری بتائی گئی پانی کو صاف کرنے کی ہدایات پر عمل کریں۔



بوتل کا پانی



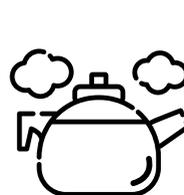
فلٹر شدہ پانی



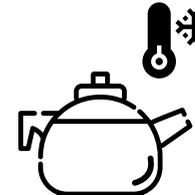
بوتل کا پانی

## اگر آپ تک صاف پانی کی رسائی نہ ہو تو

تین منٹ تک پانی کو دیگیچی میں ڈال کر ابالیں اور پینے اور نہانے سے پہلے اسے ٹھنڈہ کر لیں



تین منٹ تک ابالیں



پانی کو ٹھنڈہ ہونے دیں، ٹھنڈہ کرنے کے لئے برف کا استعمال نہ کریں



صاف پانی نہانے کے لئے محفوظ



صاف پانی پینے کے لئے محفوظ

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچے میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچے میں درج معلومات کی بے لاک اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچے میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# نمکین پانی سے غسل۔ درد کو کم کرنے میں مفید



## 01 اپنے ہاتھ دھوئیں

صفحہ نمبر دو پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



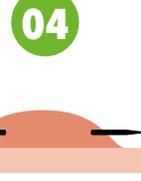
## 02 غسل کے وقت

پندرہ سے بیس منٹ



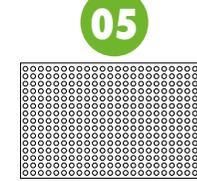
## 03 خشک تولیہ

صاف تولیے سے تھپتھا کر خشک کریں۔



## 04 چھالوں کو پنچر کریں

صفحہ نمبر ۶ اور ۷ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



## 05 زخم کی دیکھ بہال

صفحہ نمبر ۶ اور ۷ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



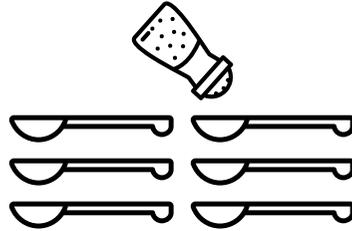
## 06 مائسچرازر کریم/ تیل

خارش کی کمی کے لیے اس جلد پر لگائیں۔ کھلے زخموں پر لگانے سے گریز کریں

## غسل کے وقت



۱۵ لیٹر صاف نیم گرم پانی لیں



۶ کھانے کے چمچ (۱۳۵ گرام) نمک ملائیں



اچھی طرح مکس کریں



پانی کا درجہ حرارت چیک کریں (نیم گرم)



۱۵ سے ۲۰ منٹ۔ غسل کے وقت پٹیاں اتارنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔



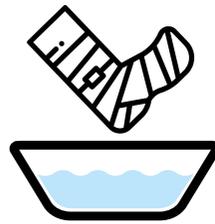
## تجاویز



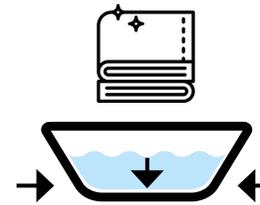
درستگی اور وقت بچانے کے لیے نہانے والے ٹب پر مارکر سے نشان لگائیں



درستگی اور وقت کی بچت کے لیے کپ پر مارکر سے نشان لگائیں۔



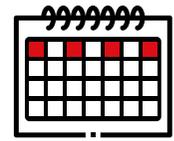
غسل خانے میں پٹیاں اتارنا زیادہ آسان ہے



نہانے والے ٹب میں بیٹھتے وقت پھسلنے سے بچنے سے پہلے صاف تولیے نیچے اور نکروں پر رکھیں



جلد پر فوری پانی ڈالنے سے پہلے سپنج پہ ڈالیں۔



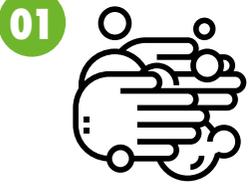
روزانہ یا ایک دن کے ناغے کے بعد غسل لیا جا سکتا ہے۔

## ضروری ہدایت

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# بلیچ کے ساتھ غسل - جلد کے امراض سے توک تھام میں مدد



## 01 اپنے ہاتھ دھوئیں

صفحہ نمبر دو پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



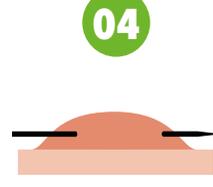
## 02 غسل کے وقت

۱۵ سے ۲۰ منٹ



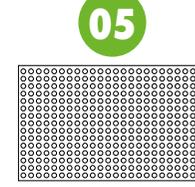
## 03 خشک تولیہ

صاف تولیے سے تھپتھا کر خشک کریں



## 04 چھالوں کو پنچر کریں

صفحہ نمبر ۶ اور ۷ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



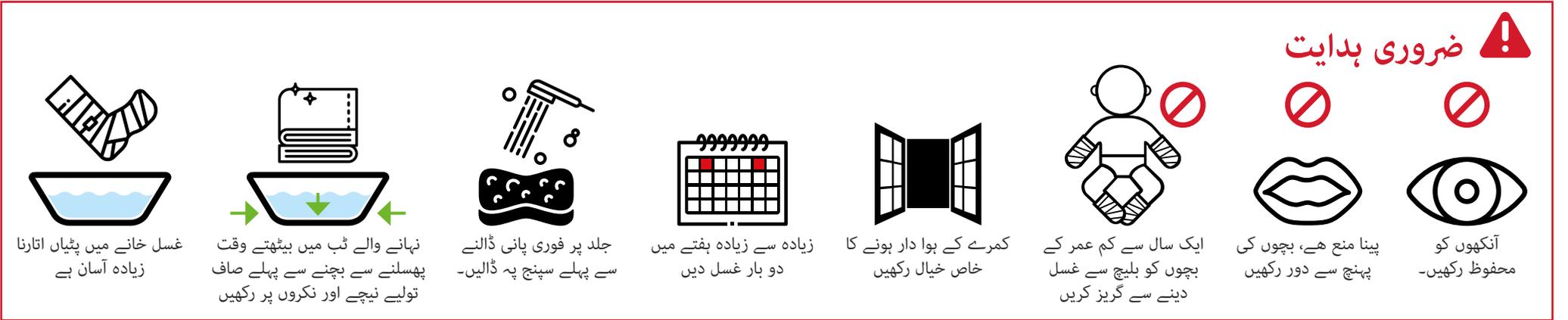
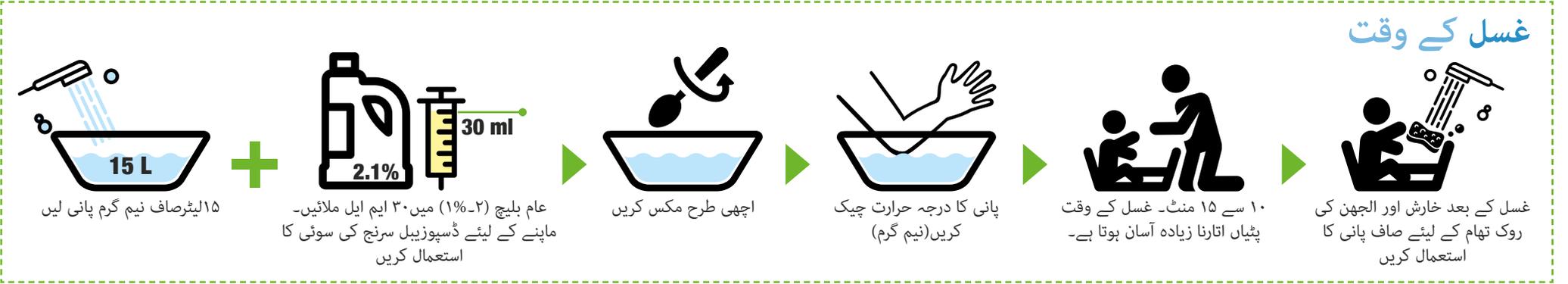
## 05 زخم کی دیکھ بھال

صفحہ نمبر ۶ اور ۷ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



## 06 مائسچرزر کریم/ تیل

خارش کی کمی کے لیے اس جلد پر لگائیں۔ کھلے زخموں پر لگانے سے گریز کریں



more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارمین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارمیشن کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# زخم کی دیکھ بھال - سطحی زخم



01

## ڈریسنگز اتاریں

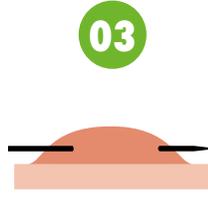
کپڑے، پٹیاں اور ڈریسنگز کو آرام سے اتاریں



02

## غسل کے وقت

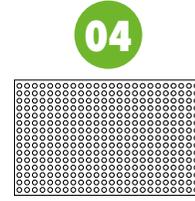
صفحہ نمبر ۴ اور ۵ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



03

## چھالوں کو پنچر کریں

چھالوں کو تلاش کریں اور انہیں پنچر کریں۔ ہدایات درج ذیل ہیں



04

## پہلی پرت پر پٹیاں کریں

زخموں کو نم رکھیں اور نا چپکنے والی ڈریسنگز کا استعمال کریں۔



05

## مائسچرازر کریم/ تیل

خارش کی کمی کے لیے جلد پر لگائیں۔ کھلے زخموں پر لگانے سے گریز کریں

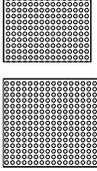


06

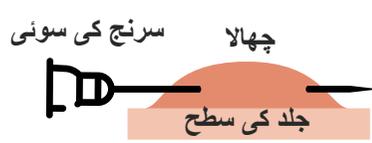
## جالی دار پٹیاں

جالی دار پٹی کا استعمال کریں۔ ٹیپ کے استعمال سے گریز کریں۔

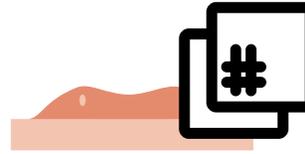
چھالوں کو پنچر کریں جیسے ہی آپ کوئی چھالا دیکھیں اسے فوراً پنچر کریں۔ بروقت فاضل مادے کی صفائی سے نا صرف جراثیم سے بچاؤ ممکن ہوجاتا ہے بلکہ زخم بھی جلدی ٹھیک ہونے میں مدد دیتا ہے



وقت سے پہلے ہی تمام تر سائز میں ڈریسنگ تیار رکھیں تا کی ڈریسنگ بدلنے میں زیادہ وقت نہ لگے۔



چھالے میں سوراخ بنانے کے لیے، ایک صاف سوئی کا استعمال کریں۔



چھالا پھاڑنے کے بعد، نرم صاف کپڑے سے صاف کریں۔



زخم کی حفاظت کے لیے، زخم کی سطح کو اتارنے سے گریز کریں



کھلے زخم کے آس پاس سے فاضل مادے اور جلد کو صاف کریں



مسلسل رگڑ والی جگہوں پر حفاظتی پٹیوں کا استعمال کریں



گرم درجہ حرارت میں رہنے والے لوگ پٹیوں سے گریز کریں۔



پاؤں کے لیے چھالوں کو خشک کرنے اور رگڑ کم کرنے کے لیے مکئی کی کلف استعمال کی جاسکتی ہے۔ نیپہ/ڈاٹپر والی جگہ پر استعمال کرنے سے گریز کریں



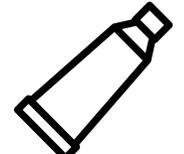
قینچی اور چمٹے کو پانی اور صابن سے دھویں اور الکوحل سے تیار مصنوعات سے صاف کریں مرتبان صرف ایک فرد کے استعمال کے لیے



چھالے میں سوراخ کرنے کے لیے سرنج کی سوئی کی بجائے بغیر نوک دار قینچی کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔



حالات زیادہ خراب ہونے پر صفحہ نمبر ۱۱ اور ۱۲ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



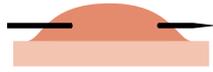
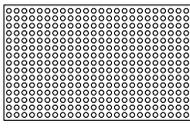
زخم خراب ہونے کی صورت میں اینٹی مائیکروبیل کریم کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی ادویات استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ضروری ہدایت

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# زخم کی دیکھ بھال - ہائی میڈیم اکسودیٹ

- 01  **ڈریسنگز اتاریں**  
کپڑے، پٹیاں اور ڈریسنگز کو آرام سے اتاریں
- 02  **غسل کے وقت**  
صفحہ نمبر ۴ اور ۵ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں
- 03  **چھالوں کو پنچر کریں**  
چھالوں کو تلاش کریں اور انہیں پنچر کریں۔ ہدایات درج ذیل ہیں
- 04  **پہلی پرت پر پٹیاں کریں**  
زخموں کو نم رکھیں اور نا چپکنے والی ڈریسنگز کا استعمال کریں۔
- 05  **دوسری پرت پر پٹیاں کریں**  
جذب دار پٹیاں زخم سے نکلنے والے مواد کو جذب کر لیتی ہیں، اور بہتر طور پر زخم کی حفاظت کرتا ہے۔
- 06  **مائسچرازر کریم/ تیل**  
خارش کی کمی کے لیے جلد پر لگائیں۔ کھلے زخموں پر لگانے سے گریز کریں
- 07  **جالی دار پٹیاں**  
جالی دار پٹی کا استعمال کریں۔ ٹیپ کے استعمال سے گریز کریں۔

**چھالوں کو پنچر کریں** جیسے ہی آپ کوئی چھالا دیکھیں اسے فوراً چھیل دیں۔ بروقت فاضل مادے کی صفائی سے نا صرف جراثیم سے بچاؤ ممکن ہوجاتا ہے بلکہ زخم بھی جلدی ٹھیک ہونے میں مدد دیتا ہے



وقت سے پہلے ہی تمام تر سائز میں ڈریسنگ تیار رکھیں تا کی ڈریسنگ بدلنے میں زیادہ وقت نہ لگے۔



سرنج کی سوئی چھالا جلد کی سطح

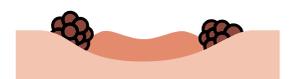
چھالے میں سوراخ بنانے کے لیے، ایک صاف سوئی کا استعمال کریں۔



چھالا پھاڑنے کے بعد، نرم صاف کپڑے سے صاف کریں۔



زخم کی حفاظت کے لیے، زخم کی سطح کو اتارنے سے گریز کریں



کھلے زخم کے آس پاس سے فاضل مادے اور جلد کو صاف کریں

## ضروری ہدایت !

- 

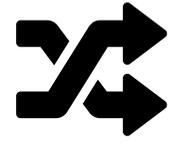
گرم درجہ حرارت میں رہنے والے لوگ پٹیوں سے گریز کریں۔



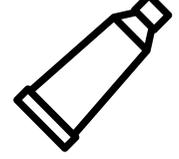
قینچی اور چمٹے کو پانی اور صابن سے دھویں اور الکوہل سے تیار مصنوعات سے صاف کریں مرتبان صرف ایک فرد کے استعمال کے لیے



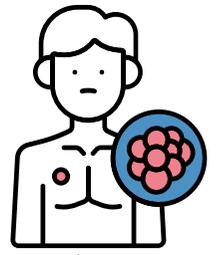
سرنج کی سوئی کی بجائے بغیر نوک دار قینچی کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔



حالات زیادہ خراب ہونے پر صفحہ نمبر ۱۱ اور ۱۲ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں



زخم خراب ہونے کی صورت میں اینٹی مائیکروبیل کریم کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی ادویات استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



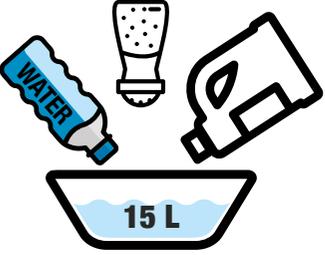
ڈسٹافک ای بی جیزلائزڈ سویر کے لوگوں میں جلد کے سرطان کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ صفحہ نمبر ۹ پر دئیے گئے جلد کے سرطان کی علامات ملاحظہ فرمائیں

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارفاکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارفاکس کے اس مخصوص کتابچہ سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# زخم کی دیکھ بھال - متاثرہ زخم

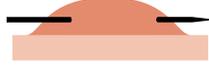
01



غسل کے وقت

زخم بہتر ہونے تک ۱۵ لیٹر نیم گرم پانی میں ۱-۲% (۳۰) بلیچ اور (۱۳۵) گرام نمک ملا کر روزانہ غسل کروائیں۔

02



چھالوں کو پنچر کریں

صفحہ نمبر ۶ اور ۷ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں

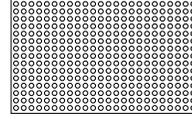
03



اینٹی مائیکریل کریم

متاثرہ زخموں پر اینٹی مائیکریل کریم لگائیں

04



پہلی پرت پر پٹیاں کریں

زخموں کو نم رکھیں اور نا چپکنے والی ڈریسنگز کا استعمال کریں۔

05



دوسری پرت پر پٹی کریں

جذب دار ڈریسنگز زخم سے نکلنے والے فاضل مادے سے تحفظ مہیا کرتا ہے

06



مائسچرازر کریم / تیل

خارش کی کمی کے لیے جلد پر لگائیں۔ کھلے زخموں پر لگانے سے گریز کریں

07



جالی دار پٹیاں

جالی دار پٹی کا استعمال کریں۔ ٹیپ کے استعمال سے گریز کریں

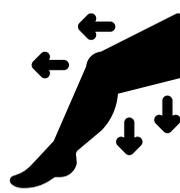
## جلد کی بیماری کی علامات



جلد کا سرخ اور گرم ہوجانا



بڑھتا ہوا مواد



سوجن



بدبو



خراب زخم اور نہ بھرنے والے زخم



درد کا بڑھ جانا



بخار

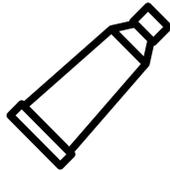


چکر آنا

## ڈاکٹر کی ہدایات



اگر علامات ۳-۴ دن تک بہتر نہ ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



زخم خراب ہونے کی صورت میں اینٹی مائیکروبیئل کریم کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی ادویات استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کریں



درد کنٹرول

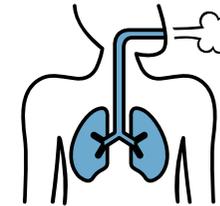


آگاہ ہونا

**ضروری ہدایت** ⚠️ مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں، ڈاکٹر سے رجوع کریں:



دل کی دھڑکن تیز ہوجانا



سانس تیز آنا



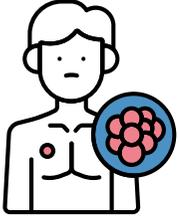
الٹی آنا

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارکشن کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارکشن کے اس مخصوص کتابچے سے چڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# جلد کے کینسر کی علامات

ریسیسو ڈسٹرافک جنرلائزڈ سوئر ای بی میں جلد کے سرطان کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔ دوسرے گروپ ( ڈومنت ڈسٹرافک ای بی، جنرلائزڈ انٹرمیڈیٹ آرڈی ای بی، آرڈی ای بی انورسا، پری ٹیبل ڈسٹرافک ای بی، ای بی پورگنوزہ ، جنکشنل ای بی، اور کنڈلر سنڈروم) میں امکان زیادہ نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ جلد ہوتا ہے۔ کم امکان والے ان تمام گروپوں کا طبعی معائنہ عام طور پر بیس سال کی عمر میں ہر ۶ سے ۱۲ مہینے میں ہونی چاہیئے۔



آرڈی ای بی- جی ایس سے متاثرہ لوگوں میں جلد کے کینسر کی شرح زیادہ ہوتی ہے



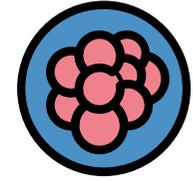
آرڈی ای بی- جی ایس سے متاثرہ لوگوں کو دس سال کی عمر کے بعد ہر ۶-۳ مہینے بعد معائنہ کروانا چاہیئے۔



جلد پر موجود سرطان سے متاثر ہونے والی شک والے علاقوں کی بائے اوپسی کے ضریح ہسٹولوجکل تشخیص ضروری ہے



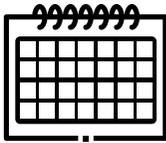
ممکنہ طور پر طبی تشخیص اور معائنہ جلد کے ڈاکٹر یا ای بی زخم کی مہر نرس کو کرنا چاہیئے



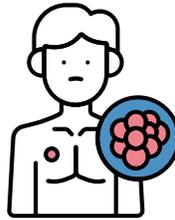
جلد کے سرطان ہونے کی صورت میں، لگاتار ۳ بار معائنہ اور تشخیص کروانی چاہیئے

## جلد کے سرطان کی علامات

آرڈی ای بی- جی ایس سے متاثرہ لوگوں کو باقاعدگی سے جلد کے سرطان کی علامات جاننے کے لئے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔



غیرشفا یاب عام زخم ای بی کے زخموں سے زیادہ دیر تک جلد پر رہتے ہیں



ایک تیزی سے بڑھتا ہوا زخم ، خاص طور پر وہ جو ڈھیر کی شکل اختیار کر لے، دانے دار ٹشو سے ملتا جلتا ہوتا ہے



عام ای بی کے زخموں کے نسبت سے بدلاؤ کے حواس کا حامل زخم (جیسے درد مائل ہونا یا درد میں اضافہ)



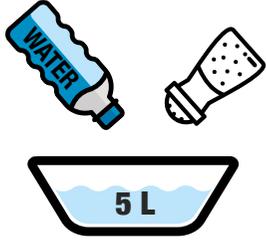
درد کی شدت میں اضافہ

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارفاکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاک اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد ، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں ، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# موزے اور ناخن کی دیکھ بھال

## انگوٹھے اور انگلیوں کے ناخنوں کی دیکھ بھال



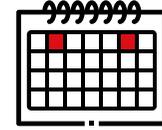
۵ لیٹر صاف نیم گرم پانی میں دو  
چمچ نمک ملائیں (۳۰ گرام)



نیم گرم پانی اور نمک میں ناخن  
بھیکو کہ نرم کریں



ایمری بورڈ کی مدد سے ناخن کو  
سیدھا اور تراش کر رکھیں۔

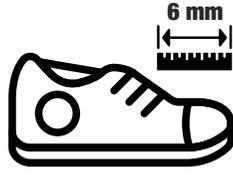


بالغ اور موٹے ناخنوں کے لیئے = روزانہ  
بچوں کے لیئے = ہفتے میں ایک بار

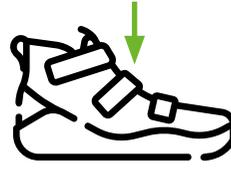


انگلیوں کے جوڑے  
نقطہ محور

پاؤں کی انگلیوں اور ان کے جوڑوں پر چھالے  
زیادہ بننے کے امکان ہوتے ہیں



بڑے انگوٹھے سے یہ کم از کم  
(۶ ملی میٹر) ہونا چاہیئے



جوٹے کو باندھنے کے لیئے چشمے کا استعمال  
کریں۔ اگرچہ بکل زیادہ آرام مہیا کرتا ہے



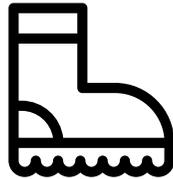
ایڑی کے سلپ ہونے اور پیچھے  
کھسکنے سے احتیاط کریں



مثالی طور پر جوٹا پورے پاؤں اور ایڑی  
کے علاقے میں آنا چاہیئے



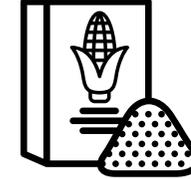
جوٹے کا انتخاب کرتے ہوئے دیہان رہے کہ  
پاؤں کے کسی حصے پر کوئی زور نہ پڑے  
اور پاؤں میں پوری طرح جوٹا فٹ ہو جائے۔



بھیڑ کی کھال سے بنے جوٹے نرمی  
مہیا کرتے ہیں۔ زیادہ حرارت سے  
محتاط رہیں۔



گرمی کے موسم میں کھلے جوٹوں  
کا انتخاب کریں



طبی ماہرین اور ای بی سے متاثرہ لوگوں کے مطابق پاؤں کے نچلے حصے اور پاؤں  
کے انگوٹھے کے درمیان نمی اور رگڑ کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

# زخم کی دیکھ بہال - انتہائی مشکل حالات

جنگ یا قدرتی آفات کی صورت میں ہی بتائے گئے غیر روایتی طریقوں کا استعمال کریں برائے مہربانی باقی تمام تر صورت حال میں جلد اور زخم کی ہدایات میں دی گئی مصنوعات استعمال کریں

**ضروری ہدایت** 

**پٹی نما ڈریسنگ** = **چپکانے والی فلم** → **زخم اور جلد پر لگائیں۔ زیادہ زور سے لگانے سے گریز کریں۔** **اینٹی مائکروبیل کریم لگائیں۔ کریم کے استعمال سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔** **حفاظت کے لیئے دو پرتوں کے درمیان پیڈنگ کا استعمال کریں۔** **زیادہ گرم ہونے سے محتاط رہیں** **چپکنے سے بچنے کے لیئے روزانہ تبدیل کریں۔**

**پٹی دار ڈریسنگ** = **سگریٹ کے کاغذ** → **کھلے زخموں پہ لگائیں۔** **پانی یا نہانے کے ٹب میں خود پانی کی سطح پر آنے دیں۔** **چپکنے سے بچنے کے لیئے روزانہ تبدیل کریں۔** **مانسچرزر کریم/ تیل**

**پٹی دار ڈریسنگ** = **کیلے کے پلے درخت کے پلے** → **گرم پانی کے ساتھ کیلے کے پیرافین پتوں پر لگائیں۔** **استعمال سے پہلے ویسلین/ مائع** **کمر پر زیادہ زخم موجود ہونے کی صورت میں، بچے کے لیئے اسے ٹاٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے** **زیتون کے تیل میں زخم کم کرنے کی خصوصیات موجود ہیں** **ناریل کا تیل**

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارافکس کے اس مخصوص کتابچہ سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے

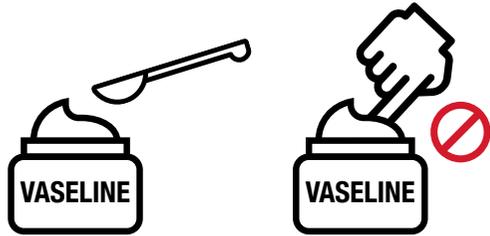
# زخم کی دیکھ بہال - انتہائی مشکل حالات

جنگ یا قدرتی آفات کی صورت میں ہی بتائے گئے غیر روایتی طریقوں کا استعمال کریں برائے مہربانی باقی تمام تر صورت حال میں جلد اور زخم کی ہدایات میں دی گئی مصنوعات استعمال کریں۔ **ضروری ہدایت** !



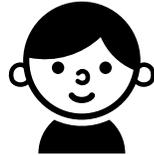
## ویسلین اور مائع پیرافن

ویسلین کو ایک رکاوٹ والی مصنوعات کے طور پر درجہ بندی کیا جاتا ہے لہذا اس سے رگڑ کو روکنے میں بھی مدد ملے گی۔ یہ ایک مرہم اور چکنائی ہے لہذا یہ زخموں کو نم رکھتا ہے، جو زخموں کو بھرنے میں مدد کے لئے درکار ہوتا ہے

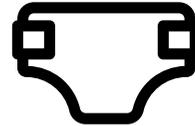


حسب ضرورت استعمال کے لئے صاف چمچ کا استعمال کریں اور اسے واپس صاف پلیٹ یا کاغذ میں رکھیں

کریم کو اپنی انگلیوں سے مت استعمال کریں



ویسلین کو چہرے، کان، اور گردن یا ایسی جگہوں پر لگائیں جہاں ڈریسنگ کرنا مشکل ہے



ویسلین ان جگہوں پر لگائیں جہاں جو جلدی گندی یا جہاں ڈریسنگ کرنا ممکن نہیں

## ویسلین اور کلجن

انڈیا میں کام کرنے والے چند ای بی ماہرین نے ویسلین کے ساتھ فش کلیجن کے استعمال کو مفید قرار دیا ہے یہ پیسٹ زخموں پہ لگایا جا سکتا ہے۔ یہ زخم کو بھرنے میں مفید ثابت ہوگا



ویسلین



فش کلیجن

## تجاویز

اگر آپ کو قینچی اور چمٹے کو صاف کرنے کے لیے، الکوہل سے تیار کردہ اشیا دستیاب نہیں تو نیچی دیئے گئے طریقے پر عمل کریں



اگر آپ قینچی اور چمٹے کو دوبارہ استعمال کرنا چاہتے ہیں تو اسے پندرہ منٹ تک ابالیں ایک فرد کے استعمال کے لیے۔

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ قارئین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاک اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے



ای بی انفوگرافک کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا ای بی کے ماہر سے رابطہ کریں



نہاتے وقت پانی کا شاور فوراً جلد کی جانب کرنا تکلیف دہ ثابت ہو سکتا ہے۔



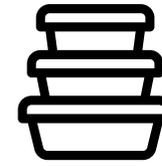
ہدایت کردہ اوقات سے زیادہ نہانے سے گریز کریں۔ جسم پانی جذب کرنے کے بعد ڈریسنگز کو گیلا کر سکتا ہے۔ نمکین پانی سے نہانا اس سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔



اگر آپ کے پاس ہاتھ ٹب نہی ہے تو آپ بچوں کے لیئے ہوا سے بھرا ہوا سویمنگ پول استعمال کر سکتے ہیں۔ استعمال سے پہلے اسے صاف کریں۔



اگر آپ کے پاس نہانے والا ٹب موجود نہی تو کم از کم پندرہ منٹ کے لیئے صاف جالی دار کپڑے کو نہانے کے پانی میں بگھو کر زخموں پر لگائیں۔ جالی دار کپڑے کو خشک ہونے دے بجائیں۔



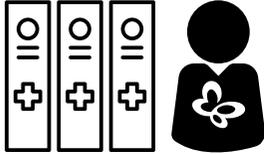
غیر استعمال شدہ ڈریسنگز کو صاف مرتبان میں رکھیں۔



اس کتابچے میں وہ تمام ضروری معلومات ہے جو آپ کو نہی کرنا چاہیئے۔

## بلیج کی تغیرات

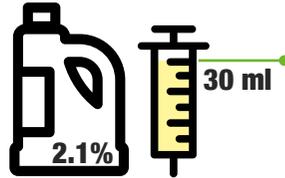
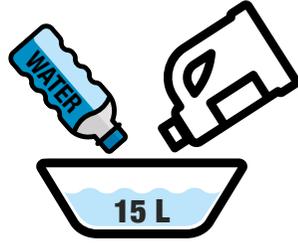
۱۵ لیٹر نیم گرم پانی میں بلیج ملائیں۔ نیچے دی گئی ہدایات کے مطابق بلیج کو پانی میں ملائیں۔ ناپنے کے لیئے، ڈسپوزیبل سرنج کا استعمال کریں۔ سرنج کے دوبارہ استعمال کرنے کی صورت میں اسے الگ اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



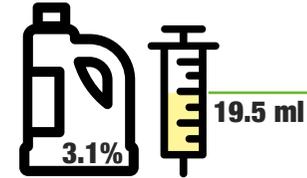
مزید معلومات حاصل کرنے کے لیئے طبی پریکٹیکل گائیڈ لائن پڑھیں۔



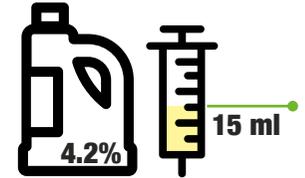
کھانے کے چمچ کا سائز مختلف ہو سکتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچ = ۲۲-۵ گرام



۲ فیصد کے لیئے، ۲ مر لیٹر مزید ایم ایل کا اضافہ کریں  
۱۵ لیٹر = ۳۰ ایم ایل



۳ فیصد کے لیئے، ۳ مر لیٹر مزید ایم ایل کا اضافہ کریں  
۱۵ لیٹر = ۱۹-۵ ایم ایل



۴ فیصد کے لیئے، ۴ مر لیٹر مزید ایم ایل کا اضافہ کریں  
۱۵ لیٹر = ۱۵ ایم ایل

ای بی کی دیکھ بھال کے لیئے مختلف شعبہ جات کے لوگوں کی ٹیم درکار ہوتی ہے۔ صرف زخم کی دیکھ بھال موثر نہی بلکہ دوسرے مضامین اور تندرست غذا کے بارے میں جانکاری بھی بہت ضروری ہے۔ ہماری بنائی گئی دوسرے انفوگرافکس کا بھی جائزہ لیجیئے۔

## ای بی سے متعلقہ دوسرے معلوماتی کتابچے



متوازن اور معاشی زندگی



شیرخوار بچے کی دیکھ بھال



تندرست جسم اور جلد



تندرست کھانا اور غذا



تندرست دماغ اور کنٹرول



حمل اور بچے کی پیدائش



چاقو چوبند ربیئے



ای بی کیا ہے؟

more info: [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) EB Without Borders: [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار زرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے جڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر ہر الزمہ ہے

## DEBRA INTERNATIONAL

ڈیبرا انٹرنیشنل، جلد کی نایاب بیماری ای بی پر کام کرنے والی دنیا بھر میں عالمی سطح پر ایک بڑی تنظیم ہے۔ ڈیبرا کا پہلا گروپ آج سے ۴۰ سال قبل قیام میں لایا گیا اور اب یہ گروپ دنیا بھر میں ۵۰ سے زائد ممالک میں موجود ہیں۔

[www.debra-international.org](http://www.debra-international.org)  
[office@debra-international.org](mailto:office@debra-international.org)

## EB WITHOUT BORDERS

سرحد کے پار ای بی، ڈیبرا انٹرنیشنل کا ایک اہم قدم ہے۔ اس کا مقصد، ای بی کے مریض، خاندان اور ڈاکٹر حضرات کی مدد کرنا ہے جہاں ڈیبرا کا قیام موجود نہیں ہے اور انہیں مدد فراہم کرنا ہے کہ وہ نئے گروپ بنائیں۔

[ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

## ای بی انفوگرافک

ای بی انفوگرافک آپ کی کس طرح مدد کر رہے ہیں؟ ڈیبرا انٹرنیشنل کو ضرور بتائیے۔ اپنے خیالات اور تجاویز سے ہمیں آگاہ کیجیئے۔

<https://surveyhero.com/c/EBinfographics>

## توثیق

ڈیبرا انٹرنیشنل، محمد حمزہ رانا اور ڈیبرا پاکستان کا مشکور ہے جنہوں نے ای بی کے اس معلوماتی کتابچے کا اردو ترجمہ ممکن بنایا۔



DEBRA International Congress in New Zealand (2017) Photo credits: ©Silver Duck

**more info:** [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org) **EB Without Borders:** [ebwb@debra-international.org](mailto:ebwb@debra-international.org)

انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچہ میں درج ای بی سے متعلقہ معلومات کا مجموعہ نمایاں فعلیاتی اہمیت کا حامل نہیں ہے اور نا ہی علم طب کے معیار پہ پورا اترتا ہے۔ انفرادی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے متفرقات پہ غور مناسب رہے گا۔ فارٹین کو تنبیہ کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں درج معلومات کی بے لاگ اور غیر جانبدار ذرائع سے تصدیق کی یقین دہانی اپنے طور پہ کریں۔ ای بی انفارگرافکس کے اس مخصوص کتابچے سے چڑی تشکیلی کمیٹی نے بھرپور کوشش کی ہے کہ تمام ضروری معلومات اور نکات دور جدید کے تقاضوں کے عین مطابق ہوں اور ہر ممکن غلطی سے پاک ہوں۔ اس کتابچہ میں گر کوئی غلط یا بے بنیاد، مبہم معلومات سامنے آتی ہیں، یا کسی قسم کے تنقیدی یا تصحیحی مواد کی موجودگی دیکھی جاتی ہے تو تشکیلی کمیٹی اور ڈیبرا انٹرنیشنل اس بابت ہر ممکنہ اور غیر ممکنہ حالات سے مکمل طور پر بری الزمہ ہے





# ڈیبرا انٹرنیشنل کے ساتھ دیں

دنیا میں ای بی کے مریضوں کے لیے کام کرنے والا واحد نیٹ ورک

ڈیبرا انٹرنیشنل ایسٹریا میں فلاحی مرکز کی حیثیت سے رجسٹر ہے۔

 [www.debra-international.org](http://www.debra-international.org)

 [office@debra-international.org](mailto:office@debra-international.org)

 @DEBRAInternational

 @InterDEBRA

  
**debra**  
International.