مرض کو ہلکا کرنے کا مرحلہ
انسانی سؤر زکام سے پرہیز کے لئے مشورہ

انسانی سؤر زکام کیا ہے؟

انسانی سؤر زکام (سوائن فلو) نئے انفلوئنزا وائرس اے(ایچ1 این1) کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ اپریل 2009 میں شمالی امریکہ میں اس کی دریافت کے بعد سے، دنیا کے کئی حصوں میں اس بیماری کی وبا پھیل چکی ہے۔ موسمی زکام کی مانند، سؤر زکام انسان سے انسان کو عام طور پر کھانسی اور چھینکوں کے ذریعےپھیلتا ہے۔ لوگ وائرس سے آلودہ اشیاء کو چھونے اور پھر اپنے منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے اس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ سؤر زکام کی علامات عام طور پر انسانی زکام کی طرح ہوتی ہیں اور ان میں بخار، کھانسی، گلے کی خراش، ناک بہنا، عضلات (مسلز) میں درد اور سر درد شامل ہیں۔ بیماری میں مبتلا بعض افراد کو متلی، قے اور اسہال (پیچش) بھی ہو سکتے ہیں۔

تخفیفی (ہلکا کرنے کی) حکمت عملی

حالیہ تجربے سے یہ شہادت سامنے آئی ہے کہ یہ نیا وائرس محدود تبدیلوں کی صورت میں ہلکا رہتا ہے، اور اوسیلٹومور (جس کا تجارتی نام تامی فلیو ہے)، اب تک سؤر زکام کے خلاف ایک مؤثر علاج اور پرہیزی تدبیر ثابت ہوئی ہے۔ گذشتہ چند ہفتوں میں، ہانگ کانگ نے بیماری پیدا ہونے کے امکان اور کمیونٹی میں اس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کی خاطر بند رہنے کی حکمت عملی اپنائی ہے۔ مریضوں کی جلد تشخیص اور علاج اور انہیں الگ رکھ کر، اور قریبی تعلقات رکھنے والے افراد کا جلد سراغ لگا کر ان کی کڑی طبی نگرانی کرکے، اور تامی فلیو کو پرہیزی دوا کے طور پر تجویز کر کے یہ مقصد حاصل کیا گیا۔ جوں جوں سؤر زکام مقامی کمیونٹی میں پھیلتا جاتا ہے، **تخفیفی (ہلکا کرنے کی) حکمت عملی** کو اپنانا ضروری ہوتا جاتا ہے تاکہ بیماری کے پھیلاؤ میں کمی کر کے معاشرے پر بوجھ کو کم سے کم کیا جاسکے۔

یہ سفارشات سؤر زکام کے بارے میں موجودہ معلومات اور وبا کی مقامی صورت حال پر مبنی ہیں۔ نئی معلومات ملنے پر ان سفارشات کو بہتر بنایا جائے گا۔ تازہ ترین معلومات کے لئے براہ مہربانی مرکز تحفظِ صحت کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk ملاحظہ کریں۔

عامۃ الناس (عام لوگ) – انسانی سؤر زکام سے پرہیز کیسے کی جائے؟

ایک ذمہ دار شہری بنیں۔ چوکس رہیں اور حفظان صحت کے طور طریقوں میں اضافہ کریں (جدول 1 کو رجوع کریں)، انفیکشن کے خطرے کا خاتمہ اگرچہ پوری طرح نہیں کیا جاسکتا، تاہم اس میں کمی کی جا سکتی ہے۔

جدول 1: تخفیفی مرحلے کے دوران، ذاتی حفظان صحت میں اضافہ کریں اور ہوشیار رہیں:

- ہاتھوں کوکثرت سے دھوئیں، چھینکنے اور کھانسی کے آداب کا خیال رکھیں، گھر اور ماحول کو صاف ستھرا رکھیں، اور اچھی ہواداری کا بندوبست رکھیں۔
- منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے پرہیزکریں۔
- پر ہجوم اور ناقص ہودار جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں، اگر ایسا کرنا ضروری ہو، تو ذاتی حفظان صحت میں اضافہ کریں اور ایک ماسک پہنیں۔
- اگر آپ کو زکام جیسی علامات ہو جائیں، تو ایک ماسک پہنیں اور جتنی جلد ممکن ہو سکے، طبی توجہ حاصل

کریں۔ اگر آپ بیمار ہو جائیں، تو گھر پر رہیں، دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ سے پرہیز کریں اور اسکول یا کام پر نہ جائیں۔

- طبی خدمات کی فراہمی، سفر، سرحدوں پر صحت کے کنٹرول، اسکول کی اور عوامی تقریبات کی منسوخی کے بارے میں جاری کردہ سرکاری مشوروں اور رہنمائی پر توجہ دیں۔

اگر مجھ میں علامات پیدا ہوجائیں تو میں کیا کروں؟

- اگر آپ میں زکام جیسی علامات پیدا ہو جائیں، تو ایک ماسک پہن لیں اور جلد از جلد طبی توجہ حاصل کریں۔
- آپ کا ڈاکٹر آپ کی تشخیص کرے گا اور جیسے ضروری ہوا، تشخیصی ٹیسٹوں یا اسپتال میں نگہداشت کا انتظام کرے گا۔
- ہلکی علامات کے حامل افرد کی نگہداشت گھر پر کی جاسکتی ہے اور انہیں چاہئے کہ وہ ڈاکٹر کے نسخے پر عمل کریں۔
- اگر آپ کو کلینک میں دوبارہ جانے کی ضرورت نہ ہو، تو گھر پر رہیں۔ اسکول یا کام پر نہ جائیں، اور جب تک آپ کی بیماری کو ختم ہوئے کم از کم 48 گھنٹے نہ گذر چکے ہوں، دوسروں سے رابطہ کرنے سے پرہیز کریں۔
- اگر ممکن ہو، تو آپ کو الگ کمرے میں رہنا چاہئے۔ اس کے علاوہ، ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت میں اضافہ کریں (جدول 1 کو رجوع کریں)۔ ہنگامی طور پر خبردار کرنے والے نشانات کا خیال رکھیں جن کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہو۔ (جدول 2 کو رجوع کریں)

جدول 2: فوری طبی توجہ حاصل کریں، اگر بیمار شخص:

- کو سانس لینے میں مشکل درپیش ہو، یا چھاتی میں درد ہو۔
- کے ہونٹوں کا رنگ بدل کر ارغوانی یا نیلا ہو جائے۔
- قے کر رہا ہو اور مائع اشیاء نگل نہ سکے۔
- میں پانی کم ہونے کی علامات پیدا ہوجائیں، جیسے کھڑا ہوتے وقت چکر آنا، پیشاب کا فقدان، یا شیر خوار بچوں میں روتے وقت آنسوؤں کا نہ ہونا۔
- کو دورے پڑیں۔
- معمول کی نسبت کم رد عمل ظاہر کرے اور پریشان ہو۔

اگر کوئی شک ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

اگر مجھے کسی بیمار شخص کی نگہداشت کرنا ہو، تو کیا کرنا چاہئے؟

ہلکی علامات کے حامل مریضوں کو گھر پر آرام کرنے کا مشورہ دیا جاسکتا ہے اور اہل خاندان ان کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تجاویز مدد گار ہوسکتی ہیں:

- ***گھر کے اندر مریضوں کی دیکھ بھال کرنا،***
  - صحت کی نگہداشت کرنے والے مریض کی صحت کی حالت اور نگہداشتِ صحت کی ضروریات کو سمجھ لیں۔
  - اگر ممکن ہو، تو کسی بالغ فرد کو مریض کی نگہداشت کا فرض سونپیں تاکہ اس گھرانے کے دیگر افراد کو مرض نہ پھیلے۔
  - مریض کو جہاں تک ممکن ہو، دوسروں سے الگ رکھیں، مثلاً مریض کو ایک الگ کمرے میں رکھیں۔
  - مریض کو یاد دہانی کروائیں کہ دوسروں کے ساتھ زیادہ رابطہ نہ رکھے اور گھر پر رہے۔

- ڈاکٹر کے نسخوں کے مطابق دوائیں لینے میں مریض کی مدد کریں/ یاد دہانی کروائیں۔
- ہنگامی طور پر خبردار کرنے والے نشانات کا خیال رکھیں(جدول 2 کو رجوع کریں) جن کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہو۔

- ***اپنی حفاظت کرنے کے لئے،***

- گھرانے کے دیگر افراد کو زیر نگرانی رکھیں اور ان کو ذاتی حفظان صحت کے طور طریقوں میں اضافہ کرنے کے بارے میں یاد دہانی کروائیں (جدول 1 کو رجوع کریں)
- ہلکی کی ہوئی بلیچ (99 حصے پانی میں ایک حصہ 5.25% گھریلو بلیچ) کے ساتھ صفائی کر کے گھریلو اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں، خصوصاً مریضوں کے رہنے کے علاقے میں، تاکہ بیماری نہ پھیلے۔
- اگر آپ کو مریض کے ساتھ رابطہ کرنا پڑے (مثلاً مریض کے کمرے میں داخل ہونا)، تو
  - ایک ماسک پہنیں
  - مریض کے ساتھ براہ راست رابطے سے بچیں تاکہ مریض کی کھانسی یا چھینکنے سے پیدا ہونے والے قطرات سے بیماری آپ کو نہ لگ جائے۔
- اگر آپ انفیکشن میں مبتلا ہوں تو اس وقت مرض کے پھیلاؤ سے بچنے کے لئے اثر پذیر افراد جیسے شیرخوار بچوں، حاملہ خواتین اور معمر افراد کی نگہداشت کرنے سے پرہیز کریں۔
- خود اپنی تندرستی کی جانب توجہ دیں۔ اگر بخار، کھانسی، ناک بہنے، گلے کی خراش، سانس میں دشواری یا اسہال (پیچش) کی علامات پیدا ہوجائیں، تو آپ کو لازماً ایک ماسک پہننا چاہئے اور فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں کیونکہ ہو سکتا ہے آپ کو انفیکشن ہو گئی ہو۔

اگر میں سؤر زکام کے کسی مریض کے ساتھ ملنے جلنے والا شخص ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

قریبی تعلق:

اگر آپ نے سؤر زکام کے کسی مریض کی نگہداشت کی ہو یا اس کے ساتھ رہے ہوں، یا ایسے شخص کے سانس کے قطروں اور/ یا جسمانی رطوبتوں کے ساتھ رابطے میں رہے ہوں، تو آپ کو محکمہ صحت یا صحت کی خدمت فراہم کرنے کی جانب سے خطرے کی تشخیص اور مشورے پر عمل کرنا چاہئے۔ مرض کو ہلکا کرنے کے ابتدائی مرحلے کے دوران، انفیکشن کا جلد سراغ لگانے اور اس کا علاج کرنے کی خاطر مندرجہ ذیل انتظامات کئے جا سکتے ہیں:

- 7 روز کے لئے کڑی نگرانی کے ساتھ صحت کی حالت کی طبی تحقیق اور دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے سے پرہیز۔
- بیماری سے پرہیز کے لئے اینٹی وائرل دوائیں۔
- طبی تحقیق کے دوران ماسک پہننے چاہئیں۔ اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو یقینی بنانا چاہئے۔

مرض کو ہلکا کرنے کے بعد کے مرحلے کے دوران، جب مرض زیادہ پھیل جائے، تو اینٹی وائرل دواؤں کو زیادہ خطرے یا خطرناک بیماری میں مبتلا افراد کے لئے مخصوص کر دینا چاہئے۔ قریبی رابطے والے افراد کو اینٹی وائرل دواؤں یا طبی تحقیق کی مزید ضرورت نہیں ہوگی۔

<u>سماجی تعلقات:</u>

مرض کو ہلکا کرنے کے دوران، کمیونٹی میں بیماری جڑ پکڑ چکی ہوگی۔ اگر آپ سؤر زکام کے کسی مریض کے ساتھ رابطے میں رہ چکے ہوں لیکن قریبی تعلق کے زمرے میں نہیں آتے، تو آپ کو عام لوگوں کی مانند خطرہ ہے۔ آپ کے 'سماجی تعلقات' کا مزید سراغ نہیں لگایا جائے گا۔ کمیونٹی کے دوسرے ارکان کی طرح آپ کو بھی ذاتی حفظان صحت میں اضافہ کرنا چاہئے اور چوکس رہنا چاہئے۔ (جدول 1 کو رجوع کریں)

آخری نتیجہ

ہانگ کانگ کے ہر شہری کو مرض کو ہلکا کرنے کے مرحلے میں ایک اہم کردار ادا کرنا ہے۔ یہ ہر ایک کے لئے ضروری ہے کہ وہ حفظان صحت کے طور طریقوں میں اضافہ کرے بشمول کثرت سے ہاتھ دھونا، آنکھوں، منہ اور ناک کو چھونے سے پرہیز کرنا، نیز احتیاط سے کھانسنا اور چھینکنا؛ بیمار افراد کا ماسک پہننا، اور عوامی مقامات اور گاڑیوں کی صفائی اور جراثیم کش دواؤں کے استعمال میں اضافہ کرنا، تا کہ آلودہ اشیاء کے ذریعے بیماری کے پھیلاؤ سے پرہیز کی جا سکے۔ حفظان صحت کے اقدامات میں اضافے اور ایک دوسرے سے دور رہنے مثلاً اسکولوں کی بندش اور ضرورت کے مطابق عوامی تقریبات کی منسوخی، سے متعلق سرکاری اپیلوں پر عمل کرنے سے معمول کے مطابق زندگی گزارنے میں کوئی حرج نہیں۔

مزید معلومات کیلئے، براہ مہربانی مرکز برائے تحفظ صحت کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk کو ملاحظہ کریں یا صحت کی 24 گھنٹے تعلیمی ہاٹ لائن 28330111 کو فون کریں۔

جون 2009 میں طبع کیا گیا