

انسانی خوک (سور) زکام

پس منظر

عالمی ادارہ صحت نے حالیہ انسانی خوک (سور) زکام A/H1N1 (خوک فلو) کے پھوٹ پڑنے کو ایک عالمی وبا قرار دیا ہے۔ ہانگ کانگ سمیت دنیا کے کئی حصوں میں خوک (سور) زکام کے مصدقہ کیسوں کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔

خوک فلو کے وائرس جو پہلے سوروں کی آبادی میں پائے جاتے تھے، کبھی کبھار انسانوں کو بھی لگ جاتے ہیں۔ فلو کی اس موجودہ بین الاقوامی وبا کے دوران یہ بیماری انسان سے انسان کو منتقل ہوئی ہے۔

علامات

انسانی خوک (سور) زکام کی علامات انسانی موسمی زکام کی مانند ہوتی ہیں اور ان میں بخار، کھانسی، گلے میں خراش، ناک بہنا، عضلات میں درد اور سر درد شامل ہیں۔ خوک (سور) زکام میں مبتلا چند افراد کو متلی، قے اور اسہال بھی ہو سکتے ہیں۔

یہ کیسے منتقل ہوتا ہے

خوک (سور) زکام کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ خوک (سور) زکام انسانی موسمی زکام کی طرح آتا ہے جو کہ خاص طور پر کھانسی اور چھینک سے ہوتا ہے۔ لوگ فلو وائرس سے آلودہ اشیاء کو چھونے کے بعد اپنے منہ، ناک اور آنکھوں کو ہاتھ لگانے سے بھی انفیکشن میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

اچھی طرح اور حفاظت سے پکائے گئے پورک (سور کے گوشت) اور اس سے بنی ہوئی اشیاء کھانے سے خوک (سور) زکام نہیں ہوتا۔ پورک کو 70°C (160°F) کے داخلی درجہ حرارت پر پکانے سے خوک (سور) کے وائرس ختم ہو جاتے ہیں۔

انتظام

فلو کی علامات پیدا ہونے پر لوگوں کو ایک ماسک پہننا چاہئے اور جلد از جلد ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔ جو لوگ متاثرہ مقامات پر گئے ہوں یا بیمار افراد کے ساتھ رابطے میں رہے ہوں، انہیں چاہئے کہ وہ ڈاکٹر کو سفر اور رابطے کی سرگزشت کے متعلق بتائیں۔ دافع وائرس عوامل (Antiviral Agents) بیماری کی شدت کو کم کر سکتے ہیں لیکن انہیں لازماً ڈاکٹر کے نسخے کے مطابق استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ لوگ خود سے کوئی دوا تجویز نہ کریں۔

تدارک

چونکہ H1N1 خوک (سور) زکام وائرس انسانی H1N1 وائرس سے مختلف ہے، اسلئے انسانی موسمی زکام کے ٹیکے خوک (سور) کے وائرس کے خلاف حفاظت نہیں کر سکتے، عوام کے ارکان کو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں:

- ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور صاف کریں، جب ہاتھ نمایاں طور پر گندے نہ ہوں، تو الکوحل کے ساتھ صاف کرنا مؤثر ہو سکتا ہے۔
- آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں۔
- اگر ہاتھ سانس کی رطوبتوں سے گندے ہو جائیں مثلاً کھانسنے یا چھینکنے کے بعد، تو انہیں سیال صابن (Liquid Soap) کے ساتھ جلدی سے دھولیں۔
- چھینکتے یا کھانستے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپ کر رکھیں۔
- پرہجوم اور ناقص طور پر بودار مقامات پر جانے سے گریز کریں۔ اگر آپ کو ایسا کرنا پڑ جائے تو اپنی ذاتی حفظان صحت میں اضافہ کریں اور ایک ماسک پہنیں۔
- تھوک نہ پھینکیں اور ناک اور منہ سے نکلنے والے ریشے کو تشوپیپر میں بند کر کے اچھی طرح ڈھکن والے کچرے کے ڈبے میں ڈالیں۔
- جب سانس کی علامتیں یا بخار پیدا ہو، تو ایک ماسک پہنیں۔ فوری طور پر کسی ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔
- اگر آپ کو انفلوئنزا (زکام) جیسی علامات محسوس ہوں، تو کام پر یا اسکول نہ جائیں۔

خوک (سور) زکام سے بچاؤ کی خاطر ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کی سختی سے پابندی کرنا نہایت ضروری ہے۔ محکمہ صحت کی جانب سے سیاحوں کو یاد دہانی کرائی جاتی ہے کہ وہ سفر کی منصوبہ بندی کرتے وقت خوک (سور) زکام کی وبا میں تازہ ترین تبدیلیوں کے متعلق خبردار رہیں۔

مسافروں کو کافی مقدار میں ماسک اور الکوحل سے ہاتھ صاف کرنے والی ہینڈرُب (Handrub) تیار کرنی چاہئیں اور مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں:

- سفر کے دوران : اپنے ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں، کثرت سے ہاتھ دھوئیں یا بینڈرب استعمال کریں ماسک پہنیں اور بیمار افراد سے رابطہ رکھنے سے گریز کریں۔
- واپسی سے پہلے: جب زکام جیسی علامات پیدا ہو جائیں تو جہاز پر سوار نہ ہوں۔ ایک ماسک پہنیں اور جہاں پر آپ ہوں، وہاں سے طبی توجہ حاصل کریں۔
- واپسی کے بعد: پرہیز مقامات پر جانے سے گریز کریں اور اپنی صحت پر بھرپور توجہ دیں۔ اگر بخار یا زکام جیسی علامات محسوس ہوں، تو فوری طور پر سرکاری کلینک یا اسپتال سے طبی مشورہ حاصل کریں۔

نسخہ 19 جون 2009