

ايوين فلو (حقائق نامه)

ایوین فلو (طیرانی فلو)

متعدی ایجنٹ

ایوین فلو (H5N1) انفلوینزا A کی ایک قسم ہے۔ آج پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ صرف پرندے ہی اس سے متاثر ہوتے ہیں، لیکن 1997 اور 2003 میں ہانگ کانگ میں علی الترتیب 18 اور 2 انسانی معاملات بھی سامنے آئے۔

طبی علامات

ایوین فلو (H5N1) کی طبی علامات عام انفلوینزا جیسی ہی ہوتی ہیں جن میں تیز بخار، کھانسی، ناک بہنا، گلے میں سوزش، سر درد اور عضلات میں درد ہونا شامل ہے۔ البتہ، اس میں شدید بخار، چھاتی میں انفکشن، سانس بند ہونا، جسمانی اعضاء کا ناکارہ ہونا یہاں تک کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

پھیلنے کا طریقہ (متعدی پن)

یہ فلو پرندوں سے انسانوں کو لگتا ہے، تاہم انسانوں کے درمیان اس کے پھیلنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

پریز (کنٹرول)

انفلونزا سے متاثر لوگوں کو مکمل آرام کرنا، پوری نیند لینا اور زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروبات پینا چاہئے۔ اس کے دوران کھانسی اور بخار کم کرنے والی دوائیں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم جب تک بیکٹریا کا حملہ نہ ہو اینٹی بائیوٹک ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ مریضوں کو حفظانِ صحت کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ ہاتھوں کی صفائی پر خاص توجہ دیں کیونکہ ہاتھ ناک منہ کے رابطے میں آتے رہتے ہیں جس سے یہ وائرس پھیل سکتا ہے۔ بچوں کو اسپرین استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ اس سے ریز سنڈروم پیدا ہوتا ہے۔ کم قوت مدافعت والے مریضوں کو شدید بخار یا سانس میں دشواری کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

عام طور پر ایوین فلو H5N1 عام فلو سے شدید ہوتا ہے اور اس میں اسپتال کے نگہداشت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ مریضوں کو جتنی جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ چند اینٹی وائرس دوائیں اس کے علاج میں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ تمام دوائیں ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق احتیاط سے استعمال کی جائیں کیونکہ اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

انفلوئنزا اور ایویں فلو سے بچنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ قوت مدافعت میں اضافہ ہے۔ ایسا متوازن غذاؤں، باقاعدگی سے ورزش کرنے، مکمل آرام کرنے، ذہنی تناؤ کم کرنے اور تمباکو نوشی سے پرہیز کرنے کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو فلو کی علامات ہیں تو بہتر ہے کہ ایسے پرہجوم عوامی مقامات پر نہ جائیں جہاں ہوا کا کم گذر ہو۔

متاثر پرندوں اور ان کے فضلے سے بھی ایویں فلو کا وائرس لگ سکتا ہے۔ لہذا زندہ پرندوں اور ان کے فضلے کو ہاتھ لگانے سے پرہیز کریں۔ اگر آپ کسی پرندے کو چھوتے ہیں تو بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح صابن یا صابن کے محلول سے دھوئیں۔ اگر آپ نے کوئی پرندہ گھر میں پالا ہوا ہے تو اس کے زیادہ قریب جانے سے پرہیز کریں اور جب بھی آپ اس پرندے کو چھوئیں یا اس کا فضلہ صاف کریں تو فوراً بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔ اسکولوں اور نرسریز کو چاہئے کہ بچوں کو پرندوں سے دور رہنے کی ہدایت دیں۔ پرندوں اور ان کے انڈوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح پکانا چاہئے۔ بیرون ہانگ کانگ سفر کے دوران پرندوں کو چھونے سے گریز کریں۔ مسافروں کو چاہئے کہ مخصوص آب و ہوا والے علاقوں سے لوٹنے کے بعد اگر فلو کی شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اور اسے اپنے سفر کے بارے میں مکمل تفصیل سے بتائیں۔ بیماری کے پھیلنے سے بچنے کے لئے بہتر ہوگا کہ ماسک استعمال کریں۔

ہر وقت ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کا دھیان رکھیں۔ ہاتھوں کو صاف رکھیں، خاص طور پر کھانا کھانے سے پہلے یا ناک اور منہ کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن ملے ہوئے محلول سے اچھی طرح دھوئیں۔ کھانستے یا چھینکتے وقت ٹشو پیپر سے اپنے ناک اور منہ کو ڈھانپ لیں۔ میلے ٹشو پیپر کسی ڈھکنے والے کوڑے دان میں پھینک دیں اور بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

صحت سے متعلق معلومات کے لئے ہاٹ لائن 2833 0111
مرکز برائے تحفظ صحت کا ویب سائٹ www.chp.gov.hk