

## کھٹمل

13 نومبر 2023 (13 November 2023)

### کھٹمل کیا ہیں؟

کھٹمل چھوٹے خون چوسنے والے کیڑے ہیں جو صرف گرم خون والے جانوروں کے خون پر سے ہی خوراک حاصل ہیں۔ کھٹمل کی دو اقسام ہیں جو انسانوں کو پریشان کرتی ہیں، یعنی کھٹمل، سیمیکس لیگٹولریٹس، اور گرم ملکوں کا کھٹمل سیمیکس ہیمیٹرس۔ پہلا دنیا بھر میں پھیلا ہوا ہے جبکہ مؤخر الذکر بنیادی طور پر گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ دونوں اقسام ہانگ کانگ میں پائی جاتی ہیں۔

اگرچہ کھٹمل کی موجودگی کو روایتی طور پر ترقی پذیر ممالک میں ایک مسئلہ کے طور پر دیکھا جاتا ہے، لیکن یہ حال ہی میں ریاستہائے متحدہ امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، یورپ اور کوریا کے دیگر حصوں میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔

### کھٹمل کی زندگی کا سائیکل کیا ہے؟

کھٹمل انڈے، نمف اور بالغ مراحل سے گزرتے ہیں۔ انڈے تقریباً ایک ہفتے میں 18 سے 25°C گریڈ پر نکلتے ہیں۔ نمپل مرحلے کو مکمل ہونے میں 14 سے 30 دن لگتے ہیں۔ بالغ بستر کے کیڑوں کی زندگی کی مدت 9-18 ماہ تک پہنچ سکتی ہے، اور ہر سال سازگار حالات میں چھ سے سات نسلیں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ بستر کے کیڑے عام طور پر سامان، کیڑے، بستر اور فرنیچر جیسی اشیاء کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں۔

### کیا کھٹمل بیماری پھیلاتے ہیں؟

کھٹمل فی الحال بیماری پھیلانے کے لئے نہیں جانا جاتا ہے۔

### کھٹمل انفیکشن کی علامات کیا ہیں؟

کھٹمل سے متاثرہ علاقے کا دورہ کرتے وقت کھٹمل کاٹنے کا خطرہ رکھنے والے افراد، خاص طور پر ان لوگوں کے لئے جو رہائشیوں کی زیادہ تعداد والے علاقوں میں رہتے ہیں (مثال کے طور پر ہاسٹل کے کمرے اور ہوٹل)۔ کاٹنے کے نشان اکثر جسم کے ان حصوں پر پائے جاتے ہیں جو سوتے وقت ڈھکے نہیں ہوتے ہیں (مثال کے طور پر چہرہ، گردن، بازو اور ہاتھ)۔ کاٹنے کے ان نشانات کو کچھ لوگوں میں تیار ہونے میں 14 دن لگ سکتے ہیں۔ کاٹنے کے انفرادی ردعمل مختلف ہوتے ہیں، جس میں کوئی ظاہری اثر نہ ہونے سے لے کر چھوٹے سرخ دھبوں تک، زیادہ شدید الرجی کے رد عمل تک شامل ہیں۔ الرجی کی علامات میں کاٹنے کے نشانات میں اضافہ اور کاٹنے کی جگہ پر تکلیف دہ سوجن شامل ہوسکتی ہے۔ کاٹنے سے خارش ہوسکتی ہے، جس سے زیادہ خارش ہوسکتی ہے جس سے ثانوی جلد کے انفیکشن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کھٹمل گدوں اور چادروں کے فولڈ میں پائے جاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، کھٹمل ایکسوسکیلیٹن یا زنگ آلود رنگ کے دھبے (بستر کے کیڑے کا فضلہ) گدے یا قریبی فرنیچر پر پایا جا سکتا ہے۔

### کھٹمل کے کاٹنے کا انتظام کیسے کریں؟

کھٹمل کا کاٹنا عام طور پر ایک سے دو ہفتوں میں حل ہوجاتا ہے۔ افراد کو خارش سے گریز کرنا چاہئے اور متاثرہ جگہ کو صاف رکھنا چاہئے۔ تکلیف کو دور کرنے کے لئے علامتی علاج دیا جا سکتا ہے۔ کاٹنے سے شدید الرجی والے مریضوں کے لئے، معاون انتظام کے ساتھ اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

اگر کھٹمل کی علامات پائی جائیں تو کیا کریں؟

- متاثرہ کمبل اور بستر کے کپڑوں کو گرم پانی 60°C (C) میں دھوئیں، پھر دھوپ میں خشک یا استری کریں۔
- ایسی اشیاء کو سیل کریں جنہیں پلاسٹک کے تھیلوں میں گرم نہیں کیا جاسکتا ہے اور 24 گھنٹوں کے لئے فریزر (18°C-) میں رکھا جائے۔
- گرم ہوا یا بھاپ کو براہ راست دراڑوں اور دراڑوں پر لگائیں جہاں بستر کے کیڑے پائے جاتے ہیں۔
- فرش اور دیواروں پر فرنیچر، دراڑوں اور دراڑوں کے علاج کے لئے باقی کیڑے مار ادویات کا استعمال کریں جہاں بستر کے کیڑے پائے جاتے ہیں۔
- بیڈ بگ کنٹرول اور روک تھام پر پیشہ ورانہ خدمات فراہم کرنے کے لئے کیڑوں پر قابو پانے والی کمپنی مقرر کرنے پر غور کریں

کھٹمل سے متاثرہ علاقوں میں سفر کرنے والے لوگوں کے لئے کوئی خاص مشورہ؟

سفر سے پہلے

- کھٹمل کو اس سے منسلک ہونے سے روکنے کے لئے اگر ممکن ہو تو ہارڈ کیسٹڈ سامان کا استعمال کریں۔
- کھٹمل کو اس سے منسلک ہونے سے روکنے کے لئے اپنے کپڑوں کو دوبارہ سیل کرنے والے پلاسٹک بیگ میں پیک کریں۔

سفر کے دوران

- کھٹمل کے لئے بستر، تکیے، گدے اور اپہولسٹرڈ فرنیچر کی جانچ پڑتال کریں، اور اگر بستر کے کیڑے کی علامات ہیں تو کمرہ تبدیل کریں۔
- سامان کو قالین پر رکھنے سے گریز کریں، اسے الماری یا شیلف پر رکھیں
- سامان میں کیڑے رکھیں اور استعمال میں نہ ہونے پر سامان بند رکھیں

سفر کے بعد

- کھٹمل کے لئے سامان اور کپڑے احتیاط سے چیک کریں
- اگر شک ہو تو، کپڑوں اور اشیاء کو گرم پانی اور بھاپ کے ساتھ منظم کریں جیسا کہ اوپر مشورہ دیا گیا ہے۔

[گھریلو احاطے میں بیڈ بگز کی روک تھام اور کنٹرول کے بارے میں رہنما خطوط \(کھانے کے ذریعہ اور ماحولیاتی حفظان صحت کا محکمہ\)](https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf_pest_control/bedbugs.pdf)

[https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf\\_pest\\_control/bedbugs.pdf](https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf_pest_control/bedbugs.pdf)