حقائق نامہ

ستمبر 2009ء

H1N1 فلو وائرس
سکول جانے والی عمروں کے بچوں والے خاندانوں کیلئے معلومات

H1N1 فلو وائرس کیا ہے ؟

H1N1 سانس کے ذریعے لگنے والی ایک بیماری ہے جو بخار، کپکپی طاری ہونا، کھانسی، گلے کی خرابی، سردرد، پٹھوں کا درد، تھکن، اور ممکنہ متلی، قے، یا پیچش کا سبب بنتی ہے بالکل موسمی فلو (انفلوئنزا) کی طرح۔

سب سے زیادہ کون H1N1 فلو وائرس کے خطرے میں ہے ؟

موسمی فلو کی طرح، چھوٹے بچے ممکنہ طور پر متاثر ہونے کے سب سے زیادہ خطرے میں ہیں کیونکہ وہ اپنے ہاتھ کم مرتبہ دھوتے ہیں، اکثر چھینکنے / کھانسنے کے مناسب آداب پر عمل نہیں کرتے اور ان کا دوسرے بچوں کے ساتھ قریبی رابطہ زیادہ ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ افراد جنہیں پہلے ہی سے پرانا مرض لاحق ہو وہ متاثر ہونے کے اضافی خطرے میں نہیں ہوتے۔ تاہم، ایسے لوگ زیادہ شدید قسم کی بیماری لاحق ہونے کے اضافی خطرے میں ہوتے ہیں۔ لہٰذا، ایسے لوگوں کے لئے خاص طور پر ضروری ہے کہ وہ اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں اور اگر وہ انفلوئنزا کی علامات کے ساتھ بیمار ہو جائیں تو اپنے معالج سے جتنی جلد ممکن ہو سکے رابطہ کریں۔

وائرس کس طرح پھیلتا ہے ؟

انفلوئنزا ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل ہوتا ہے۔ کھانسی اور چھینکیں ہوا میں فلو کے وائرس پھیلاتی ہیں جہاں سے یہ چھ فٹ کے اندر اندر موجود دوسرے لوگوں کی سانس کے ذریعے براہ راست ان میں داخل ہو سکتا ہے۔ وائرس سخت سطحوں پر بھی لگ سکتا ہے جیسے کہ کاؤنٹرز اور دروازوں کے دستوں پر جہاں سے یہ ہاتھوں کو لگ جاتا ہے اور جب کوئی شخص اپنے منہ اور ناک کو چھوتا ہے تو یہ اس میں منتقل ہو جاتا ہے۔

فلو سے متاثرہ کوئی شخص کتنے عرصے تک کسی اور کو متاثر کرسکتا ہے ؟

فلو میں مبتلا لوگ دوسروں کو اپنے اندر علامات ظاہر ہونے کے 1 دن کے آغاز سے پہلے اور بیمار ہونے کے بعد 7 دنوں یا ان سے زیادہ دنوں تک متاثر کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں۔ آپ علامات ظاہر ہونے کے شروع میں سب سے زیادہ متاثر کرنے والے ہوتے ہیں۔ جب آپ دوبارہ صحت یاب ہوجاتے ہیں، تو دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنا شاذونادر ہی ہوتا ہے۔

میں فلو کی منتقلی کو کیسے روک سکتی / سکتا ہوں ؟

اپنے ہاتھوں کو دھونا فلو کو پھیلنے سے روکنے کا واحد بہترین طریقہ ہے۔

فلو کو روکنے میں مدد کیلئے عملے اور طلباء کو مندرجہ ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- اپنے ہاتھوں کو 15 سے 20 سیکنڈوں کیلئے صابن اور گرم پانی کے ساتھ کثرت سے دھوئیں یا اپنے ہاتھوں کو الکحول پر مشتمل ہاتھوں پر ملنے والی جیلی سے صاف کریں
- اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چُھونے سے پرہیز کریں
- کسی ٹشو پیپر میں کھانسیں یا چھینکیں اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا ہاتھوں پر ملنے والی جیلی سے صاف کریں
- اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے، تو اپنے کف یا بازو پر چھینکیں یا کھانسیں _ اپنے ہاتھوں پر **نہیں**
- ایسی اشیاء کسی کے ساتھ شیئر نہ کریں جو فلو منتقل کرسکتی ہیں جیسے کہ برتن اور پینے کے کپ، موسیقی کے آلات کے منہ سے استعمال کرنے والے حصے، پانی کی بوتلیں وغیرہ
- فلو جیسی علامات پر نظر رکھیں جیسے کہ بخار، سردی لگنا، کھانسی، گلے میں خرابی، سردرد، پٹھوں کا درد اور ممکنہ قے آنا یا پیچش اور یہ علامات ظاہر ہوں تو گھر میں رہیں
- اگر آپ خود کو بیمار محسوس کریں تو گھر پر رہیں
- اچھی طرح آرام کریں، جسمانی طور پر چست رہیں، بہت سے پینے والے مائعات پیئیں اور غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں

حقائق نامہ

مجھے اپنے ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

- کھانسنے، چھینکنے یا اپنی ناک صاف کرنے کے بعد
- بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد
- مصافحہ کرنے کے بعد
- کھانے سے پہلے اور بعد میں اور/یا کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
- جب آپ کسی کے ساتھ رابطہ کرتے ہیں جو بیمار ہو
- شیئر کئے جانے والے آلات کو استعمال کرنے سے پہلے اور بعد جیسے کہ کمپیوٹرز

اس آن لائن ویڈیو کو دیکھنے سے بچوں کو اپنے ہاتھوں کو دھونے کی اہمیت کے بارے میں سکھائیں **Lather, Rinse, Defeat Germs**
toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

کیا میں خنزیر کا گوشت کھانے یا خنزیر کے گوشت کو پکانے سے H1N1 فلو وائرس سے متاثر ہو سکتی/سکتا ہوں؟

جی نہیں۔ خنزیر سے تیار شدہ مصنوعات جو ہم استعمال کرتے ہیں، ان میں فلو وائرس نہیں پایا جاتا۔ دوسری انفیکشنوں سے بچنے کیلئے جیسے کہ جرثومے ہیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ خنزیر کا گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہو، اور درمیان میں سے گلابی نہ ہو۔

اگر طلباء یا عملے میں کوئی H1N1 فلو وائرس کا کیس ہو جاتا ہے تو کیا سکول بند کر دیا جائے گا؟

ٹورانٹو پبلک ہیلتھ اس وقت تجویز دے رہی ہے کہ اگر کسی فلو وائرس کے کیس کی نشاندہی ہوتی ہے تو اسکول بند نہیں ہونا چاہئیے، بالکل اسی طرح جس طرح وہ اس وقت بند نہیں ہوتے جب موسمی فلو کے کیس وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ سکول کی معمول کے مطابق تمام سرگرمیاں جاری رہ سکتی ہیں اور رہنی چاہئیں لیکن بیمار افراد کو گھر میں رہنا چاہئیے۔

میرا بچہ کسی ایسے فرد کے ساتھ قریبی رابطے میں رہا ہے جو فلو سے بیمار تھا۔ میں کیا کروں؟

انفلوئنزا کے وائرس کمیونٹی میں گردش کر رہے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ صحتمند محسوس کر رہا ہے، تو اس بچی یا بچے کو سکول جاتے رہنا چاہئیے اور معمول کی سرگرمیوں میں حصہ لیتے رہنا چاہئیے۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہو جائے تو بچوں کو سکول سے دور گھر میں رکھیں جب تک کہ وہ صحت یاب نہ ہو جائیں۔

اس فلو کے علاج کیلئے کیا کوئی علاج معالجہ دستیاب ہے؟

وہ صحتمند افراد جو فلو سے معمولی طور پر بیمار ہوں ان کیلئے جراثیم کش ادویات سے علاج معالجے کی سفارش نہیں کی جاتی۔ یہ علاج معالجے ان لوگوں کیلئے تجویز کئے جاسکتے ہیں جنہیں فلو لگ جائے اور وہ پہلے سے شدید بیماری میں مبتلا ہوں یا ان کی طبی حالت ایسی ہو کہ فلو کی اور تشویشناک پیچیدگیوں کو پیدا کرنے کے خطرے کو بڑھا دے۔

انفلوئنزا کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے میں سطحوں کو کس طرح صاف وشفاف رکھوں؟

عام سی گھریلو جراثیم کش ادویات گھریلو اشیاء اور سطحوں پر موجود وائرس کو ماردیں گی۔ چائے کا ایک چمچ بھر بلیچ پانی کے دو کپوں میں ملانا ایک ایسا محلول تیار کر دیتا ہے جو وائرس کو مار دے گا۔

کیا سالانہ فلو شاٹ مجھے محفوظ کر دے گا؟

باقاعدہ موسمی فلو شاٹ آپ کو موسمی فلو سے محفوظ رکھے گا (آنے والی فلو شاٹ کلینکوں کے بارے میں معلومات کیلئے ہماری ویب سائٹ چیک کریں)۔ اس سال کا موسمی فلو شاٹ آپ کو H1N1 فلو وائرس سے نہیں بچائے گا۔ H1N1 فلو شاٹ کے بارے میں مزید معلومات بعد میں خزاں کے موسم میں دستیاب ہونگی۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتی/سکتا ہوں؟

- ٹورانٹو پبلک ہیلتھ http://www.toronto.ca/health یا 416-338-7600
- اونٹاریو منسٹری آف ہیلتھ اینڈ لانگ ٹرم کیئر http://www.health.gov.on.ca
- ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو 1-866-797-0000
- پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا http://www.phac-aspc.gc.ca یا 1-800-454-8302
- فائٹ فلو http://www.fightflu.ca/
- کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی www.caringforkids.cps.ca/