

# حقائق نامہ

یہ معلومات طبی مشورے، تشخیص یا علاج کی جگہ پر گز نہیں لے سکتیں۔ اپنی غذا، طرز زندگی یا علاج میں کسی بھی قسم کی تبدیلیاں کرنے سے پہلے ہمیشہ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔

## H1N1 فلو وائرس

### H1N1 فلو وائرس کیا ہے؟

H1N1 فلو کا وائرس ایک سانس کی بیماری ہے۔ اس کی علامات عام فلو کی علامات سے ملتی جلتی ہیں اور ان میں بخار، کپکپی، کھانسی، گلے کی سوزش، سردرد، پنھوں میں درد، تھکن، اور ممکنہ متلی، قے، یا پیچش شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں، انفلوئنزا نمونیا، ہسپتال میں داخلے اور شاذ و نادر کیسوں میں، موت کا سبب بن سکتا ہے۔

### H1N1 فلو وائرس کا خطرہ سب سے زیادہ کس کو لاحق ہے؟

زیادہ تر صحت مند افراد فلو سے بغیر پیچیدگیوں کے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کے متاثر ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہے۔ اگرچہ انہیں فلو میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ نہیں ہے، مگر پھر بھی حاملہ خواتین اور وہ افراد جو پہلے سے کسی دیرینہ مرض میں مبتلا ہیں اگر وہ متاثر ہو جائیں تو انہیں شدید بیماری کا اضافی خطرہ لاحق ہے۔ اگر وہ انفلوئنزا کی علامات کے ساتھ بیمار ہوں تو ایسے لوگوں کیلئے جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

### انفلوئنزا کا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچنے سے پھیلتا ہے۔ کھانسی اور چھینکوں سے وائرس ہوا میں شامل ہو جاتا ہے جہاں سے یہ 1.8 میٹر / چھ فٹ کے اندر اندر موجود دوسرے لوگوں میں براہ راست سانس کے ذریعے اندر جا سکتا ہے۔ وائرس سخت سطحوں پر لگ کر بھی زندہ رہ سکتا ہے جیسے کہ کاؤنٹروں پر، دروازوں کے دستوں پر جہاں سے یہ ہاتھوں پر لگ سکتا ہے اور جب آپ اپنے منہ، آنکھوں یا ناک کو چھوتے ہیں تو یہ منتقل ہو جاتا ہے۔

### میں اپنے فلو میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کیسے کم کر سکتی/سکتا ہوں؟

فلو میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- جب ویکسین دستیاب ہو تو خود کو امیونائز یعنی مامون کروائیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی کے ساتھ 15 سے 20 سیکنڈوں تک بار بار دھوئے رہیں یا اپنے ہاتھوں کو الکوحل پر مشتمل ہاتھ صاف کرنے والی جیلی پینڈسینینائز رمل کر صاف کرتے رہیں
- اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے پرہیز کریں
- ٹشو پیپر میں کھانسی یا چھینکیں اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو دھولیں یا سینینائز رمل کر صاف کریں
- اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہوں، تو اپنی آستین یا بازو پر چھینکیں یا کھانسیں - اپنے ہاتھوں پر نہیں
- ایسی چیزیں شیئر مت کریں جو فلو کو وائرس منتقل کر سکتی ہوں جیسے کہ برتن اور پینے کے کپ، موسیقی کے آلات کے منہ سے لگانے والے حصے، پانی کی بوتلیں، وغیرہ
- فلو سے مشابہ علامات پر نظر رکھیں جیسے کہ بخار، کپکپی، کھانسی، گلے کی خرابی، سردرد، پنھوں میں درد اور ممکنہ قے یا پیچش
- اگر آپ خود کو بیمار محسوس کر رہے ہوں تو گھر پر ہی رہیں
- اچھی طرح آرام کریں، جسمانی طور پر چست رہیں، وافر مقدار میں مائع پئیں اور غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں

اس ویڈیو کو آن لائن دیکھ کر بچوں کو ان کے ہاتھ دھونے کی اہمیت کے بارے میں سکھائیں:

[toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm) Lather, Rinse, Defeat Germs

### اگر کسی H1N1 فلو وائرس کے کیس کا پتہ چلے یا شک پڑ جائے تو کیا اسکول یا کام والی جگہیں بند کر دی جائیں گی؟

ٹورانٹو پبلک ہیلتھ اس وقت تجویز دے رہی ہے کہ اگر کسی فلو وائرس کے کیس کی نشاندہی ہو جائے، تو اسکول یا کام کرنے والی جگہیں بند نہیں ہونی چاہئیں، بالکل اسی طرح جس طرح وہ اس وقت بند نہیں ہوتیں جب عام موسمی فلو کے کیس وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

# حقائق نامہ

## اگر مجھے فلو ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ یا خاندان کا کوئی فرد فلو سے مشابہ علامات میں مبتلا ہے - جیسے کہ بخار، کھانسی، اکھڑی اکھڑی سانس، پٹھوں میں درد، تھکن، سر میں شدید درد، گلے کی خرابی، بھوک میں کمی - تو کام والی جگہ، اسکول اور عوامی مقامات سے دُور رہیں۔

معتدل علامات کیلئے - جیسے کہ بگڑتی ہوئی کھانسی، بخار، تھکن، پٹھوں میں درد، وغیرہ کیلئے - ڈاکٹر کو دکھائیں۔

ہلکی علامات کیلئے - گھر پر ہی رہیں۔ بہت سا آرام کریں، وافرمقدار میں مائعات پیئیں (جسم میں پانی کی کمی سے بچیں)، دوستوں اور افراد خانہ سے رابطہ محدود رکھیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ خاندان کے افراد کثرت سے ہاتھ دھوئے ہیں اور مسلسل چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف رکھیں۔ اسینا مائٹوفن یا آئی بیو پروفن بخار کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

## مجھے ایمرجینسی طبی نگہداشت کب حاصل کرنی چاہیے؟

اگر آپ کے اندر فلو سے مشابہ علامات ہیں اور آپ اپنے ڈاکٹر یا صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کے پاس جانے سے قاصر ہیں، اور اگر آپ کے اندر نیچے درج کی گئی علامات میں سے کوئی علامت موجود ہے تو ہسپتال کے ایمرجینسی روم میں جائیں۔

بالغ افراد	شیرخوار بچے اور بڑے بچے
<ul style="list-style-type: none"> <li>سانس لینے میں دشواری یا اکھڑی اکھڑی سانس</li> <li>سینے میں درد</li> <li>شدید یا مسلسل قے آنا</li> <li>بخارجو 2 دنوں سے زیادہ رہتا ہو</li> <li>بوکھلاہٹ یا جاگنے میں دشواری</li> <li>اچانک غنودگی چھانا</li> <li>فلوسے مشابہ علامات بہتر ہوتی ہیں پھر بخار کے ساتھ دوبارہ آجاتی ہیں</li> <li>اور/یا بگڑتی ہوئی کھانسی</li> <li>صحت کی دیرینہ بیماری والی کیفیت جو پہلے سے زیادہ خراب ہو رہی ہو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 ماہ سے کم شیرخوار بچوں میں بخار</li> <li>جلد پر دھبوں کے ساتھ بخار</li> <li>تیز تیز سانس کا آنا یا سانس لینے میں دشواری پیش آنا</li> <li>بونٹوں یا جلد کی جامنی یا نیلگوں بد رنگی</li> <li>بہت کم مائعات پینا اور معمول سے کم پیشاب کرنا</li> <li>جاگنے میں دشواری یا بوکھلاہٹ</li> <li>چڑچڑا پن - بچہ پکڑے نہ جانا چاہتا ہو</li> <li>بیماری کا دورہ (تشنج/غشی) یا گردن میں اکڑن</li> <li>فلوسے مشابہ علامات بہتر ہوتی ہیں پھر بخار کے ساتھ دوبارہ آجاتی ہیں</li> <li>اور/یا بگڑتی ہوئی کھانسی</li> <li>صحت کی دیرینہ بیماری والی کیفیت جو پہلے سے زیادہ خراب ہو رہی ہو</li> </ul>

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

جب بھی ویکسین دستیاب ہو تو اپنے آپ کو امیونائز کروائیں۔ اینٹی وائرل یعنی ضد وائرس والی ادویات ڈاکٹر تحریری نسخے کے ذریعے دیتا ہے لیکن وہ صرف ان لوگوں کیلئے تجویز کی جاتی ہیں جن کے اندر معتدل سے شدید فلو کی علامات موجود ہوں یا ایسی طبی کیفیت ہو جو ان کی صحت کیلئے مزید پیچیدگیوں پیدا کرتی ہو۔

## انفلونزا کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے میں سطحوں کو کس طرح صاف و شفاف رکھوں؟

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

## کیا موسمی فلو شات مجھے H1N1 سے محفوظ کر دے گا؟

معمول کا موسمی فلو شات آپ کو موسمی فلو سے محفوظ رکھے گا۔ اس سال کا موسمی فلو شات آپ کو H1N1 فلو وائرس سے نہیں بچائے گا۔ دونوں H1N1 فلو شات اور موسمی فلو شات کیلئے ہماری مفت کلینکوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) پر جائیں۔

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

- ٹورانٹو پبلک ہیلتھ [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) یا 416-338-7600
- ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (TeleHealth Ontario) 1-866-797-0000 انگریزی میں نرس کو اپنی زبان کا نام بتائیں، اور اس وقت تک انتظار کریں جب تک وہ آپ کا رابطہ کسی ترجمان سے کروادیں۔
- اونٹاریو منسٹری آف ہیلتھ اینڈ لانگ-ٹرم کیئر [health.gov.on.ca](http://health.gov.on.ca)
- پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا [phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca) یا 1-800-454-8302