Mayor's Office of Immigrant Affairs
میئر دفتر برائے تارکین وطن
Fatima Shama
کمشنر

Health & Hospitals Corporation
صحت و اسپتال کارپوریشن
Alan. D. Aviles
صدر

Department of Health & Mental Hygiene
محکمۂ صحت و دماغی حفظان صحت
Thomas Farley, M.D., M.P.H.
کمشنر

Michael R. Bloomberg
میئر

نیو یارک کے تارکین وطن باشندوں کے لئے ایک کھلا خط بابت H1N1 اور موسمی انفلوئنزا

محترم نیو یارک میں مقیم ساتھی:

نیو یارک شہر میں، H1N1 انفلوئنزا (نزلہ بخار) ("سوائن فلو") کے واپس آنے کے ساتھ ساتھ نزلہ بخار کا موسم آ گیا ہےسردی کا موسم ختم ہونے سے پہلے، اس شہر کو عمومی موسمی انفلوئنزا کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔

میئر بلومبرگ نے انفلوئنزا کا مقابلہ کرنے اور، NYC کے تمام ساکنان کی امیگریشن صورتحال یا بیمۂ صحت کے مشمولات (کوریج) سے قطع نظر ان کی صحت کی حفاظت کے لئے ایک منصوبہ بنایا ہے۔یہاں پر کچھ معلومات دی جا رہی ہیں جن سے آپ اور آپ کے گھر والوں کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے۔

- یاد رکھیں کہ نگہداشت صحت کی سہولت نیو یارک شہر میں ہر ایک کے لئے دستیاب ہے۔ آپ کو کسی ڈاکٹر، کلینک، یا اسپتال میں جانے سے ڈرنا نہیں چاہئے۔ آپ کی امیگریشن صورتحال آپ کو انفلوئنزا کا ٹیکہ لگنے یا اس کے علاج سے محروم نہیں کر سکتی۔ آپ کی طبی نگہداشت قانونا صیغۂ راز میں رکھی جاتی ہے۔
- انفلوئنزا سے بچنے کے لئے، بعض افراد کو اس سال دو مختلف ٹیکوں کی ضرورت ہوگی: ایک موسمی انفلوئنزا کے لئے اور ایک H1N1 کے لئے۔یہ جاننے کے لئے کہ ان ٹیکوں کی ضرورت کن افراد کو ہے، اور یہ معلوم کرنے کے لئے کہ انہیں کہاں جا کر لگوایا جا سکتا ہے، برائے مہربانی 311 پر کال کریں یا nyc.gov/flu پر جا کر ملاحظہ کریں۔
- نیو یارک دسمبر میں ایلیمنٹری اسکول کے طلبہ کو H1N1 کے ٹیکے کی پیشکش کر رہا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے کو اسکول میں ٹیکہ لگایا جائے، تو ضروری ہے کہ جب آپ کا بچہ اجازت نامہ اور معائنہ فارمز اپنے ہمراہ گھر لے آئے تو آپ انہیں مکمل کر کے واپس بھجوا دیں۔ *محکمۂ تعلیم کے والدین رابطہ کار والدین کی اس سلسلے میں مدد کر سکتے ہیں۔*
- دسمبر کے دوران، یہ شہر پانچوں اضلاع میں ہفتہ و اتوار کو ٹیکے کے مفت کلینکس بھی قائم کر رہا ہے۔تاریخوں اور مقامات کے لئے 311 پر کال کریں یا ویب سائٹ nyc.gov/flu کو ملاحظہ کریں۔یہ کلینکس مندرجہ ذیل افراد کے لئے ہیں:
  - ✓ حاملہ خواتین
  - ✓ 4 سے 24 سال کی عمر کا کوئی بھی فرد (4 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے نہیں)
  - ✓ 25 سے 64 سال کی عمر کا ہر وہ فرد جس کی صحت کو ایک ایسا دیرینہ عارضہ لاحق ہو کہ اس کی وجہ سے انفلوئنزا زیادہ خطرناک ہو جائے
  - ✓ ہر وہ فرد جو 6 ماہ کی عمر سے چھوٹے بچوں کے ساتھ رہتا ہوں یا ان کی دیکھ بھال کرتا ہو
- ٹیکہ لگوانے کے علاوہ، آپ اپنے آپ اور دیگر افراد کو انفلوئنزا سے محفوظ رکھنے کے لئے دیگر اقدامات کر سکتے ہیں۔
  - ✓ جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو اپنے منہ کو ڈھانپ لیں۔کسی آستین یا کسی ٹشو کو استعمال کریں (اپنے ہاتھ کو نہیں)۔
  - ✓ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر دھوتے رہیں، بالخصوص آپ کو کھانسی یا چھینک آنے کے بعد۔یا کوئی الکحل شامل رومال استعمال کریں۔
  - ✓ بیمار افراد کے بہت نزدیک نہ جائیں۔
  - ✓ اگر انفلوئنزا کی وجہ سے آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو آپ کا بخار ختم ہونے تک گھر پر ہی رہیں۔
- زیادہ تر افراد فلو سے خود بخود جلدی صحتیاب ہو جاتے ہیں، لیکن یہ بیماری سنگین صورت اختیار کر سکتی ہے، بالخصوص اگر آپ حاملہ ہیں، سن رسیدہ ہیں یا آپ کو صحت کے دیگر مسائل درپیش ہیں۔یہاں پر آپ کو کھانسی یا گلے کی خراش کے ساتھ آئے ہوئے بخار کی صورت میں یاد رکھنے کی کچھ باتیں بتائی جا رہی ہیں۔
  - ✓ اگر آپ کو کوئی ایمرجنسی ہو، جیسے سانس لینے میں دقت پیش آ رہی ہو تو فورا کسی اسپتال میں جائیں۔ اگر یہ بیماری کسی ایمرجنسی صورتحال سے دوچار نہیں ہے، تو علاج کے لئے کوئی اسپتال بہترین مقام *نہیں*۔ متبادل صورتوں کے لئے 311 پر کال کریں۔
  - ✓ اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ کسی دیرینہ طبی عارضے میں مبتلا ہیں جیسے عارضۂ قلب، قوت مدافعت میں کمی، ذیابیطس، یا شدید دمہ تو کسی ڈاکٹر کو کال کریں۔
  - ✓ اگر آپ کو صحیح طرح سے علم نہیں کہ کیا کرنا چاہئے، اور آپ کسی نرس سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو برائے مہربانی 311 پر کال کریں۔ معلومات اور خدمات تمام زبانوں میں دستیاب ہیں۔

برائے مہربانی یہ معلومات کسی بھی ایسے ادارے یا ویب سائٹ کے ذریعہ دوسروں تک بلا جھجک پہنچائیں جن کی رسائی ایسے افراد تک ہو کہ جنہیں اس شہر کے انفلوئنزا کی خدمات کے بارے میں جاننا چاہئے۔ بے حد شکریہ۔

Fatima Shama
کمشنر
میئر دفتر برائے
امور تارکین

Thomas Farley, MD, MPH
کمشنر
نیو یارک شہر محکمۂ
صحت اور دماغی حفظان صحت

Alan D. Aviles
صدر
نیو یارک شہر
صحت و اسپتال کارپوریشن
وطن