

وبائی فلو کے بارے میں

موسمی مقابلہ وبائی فلو

موسمی فلو ایک شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک کے فاضل مادے کی چھینٹوں سے پھیلتا ہے۔ متعلقہ علامات میں، جو ایک ہفتے یا اس سے زائد عرصے تک برقرار رہ سکتی ہیں، کھانسی، بخار، اور بدن درد شامل ہیں۔ جب آپ کسی ایک مخصوص قسم کے تحت بیمار ہوتے ہیں یا اس کے خلاف مصونیتی ٹیکہ لگوا لیتے ہیں، تو آپ اس کے سلسلے میں قوت مدافعت کو بڑھاوا دیتے ہیں۔ موسمی فلو کے وائرس حساس انداز میں سال بہ سال تبدیل ہوتے ہیں، لہذا آپ کو چاہئے کہ ہر موسم خزاں یا سرما میں موسمی فلو کا ٹیکہ لگوا لیں۔

فلو کی وبائیں اُسوقت رُوغا ہوتی ہیں جب فلو کے کسی وائرس میں انقلابی تبدیلی آتی ہے، جس سے کئی افراد بیماری کی زد میں آ جاتے ہیں۔ وبائی فلو تیزی سے دنیا بھر میں پھیل جاتا ہے اور اس سے وسیع پیمانے پر بیماری پھیل سکتی ہے اور حتیٰ کہ اموات بھی واقع ہو سکتی ہیں۔ کوئی وبائی وائرس عین ممکن ہے موسمی فلو کے مقابلے میں نسبتاً معمولی نوعیت کا یا اس سے بھی زیادہ شدید ہو۔ موسمی فلو کے موجودہ ٹیکوں سے آپ کسی نئی قسم کی وبا سے محفوظ نہیں رہیں گے۔

ممکنہ وبائی فلو علامات

- گلے میں خراش
- ناک کا بہنا یا بند ہونا
- بدن درد
- کم عمر بچوں میں اکثر پیٹ کے مسائل جنم لیتے ہیں
- بخار
- سر درد
- کپکپی
- انتہائی تھکان
- خشک کھانسی

عالمی سطح پر فلو کی وبا - جسے دور دور تک پھیلی ہوئی بیماری بھی کہتے ہیں - یہ روغا ہوا کرتی ہے۔ دور دور تک پھیلنے والے امراض قدرتی پیش آمد واقعات ہوتے ہیں، جیسے بارش کے طوفان یا سیلاب۔ کوئی بھی شخص بعینہ یہ پیشن گوئی نہیں کر سکتا کہ اب اگلا کب رُوغا ہو جائے گا اور یہ کس قدر شدید نوعیت کا ہو سکتا ہے۔

20 ویں صدی میں فلو کی تین وبائیں پھیلی تھیں: 1918، 1957 اور 1968 میں۔ ایک نئی قسم H1N1 سال 2009 کے بہار میں ابھر کر سامنے آئی، جس کی وجہ سے 21 ویں صدی کی یہ فلو کی پہلی پھوٹ پڑنے والی وبا بن گئی۔ پھیلی ہوئی وبائیں لوگوں کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہیں۔

پھیلی ہوئی وباؤں کی شدت

1918-19	2009-10
ہر 10,000 کیسز میں سے 250 اموات واقع ہوئیں	ہر 10,000 کیسز میں سے 3 سے بھی کم اموات واقع ہوئیں

نیو یارک شہر تمام اقسام کی عوامی ہیلتھ ایمرجنسیوں کے لئے منصوبہ بندی کرتا ہے، اور اسی طرح آپ بھی کر سکتے ہیں۔ وبائی فلو کی مانند کسی ہیلتھ ایمرجنسی کے سلسلے میں اپنی فیملی اور کمیونٹی کو تیار کرنے کا طریقہ جائے۔

ریڈی نیو یارک

وبائی نزلہ بخار (فلو)



OEM

نیو یارک شہر
دفتر برائے ایمرجنسی مینجمنٹ

NYC
Health

مائیکل آر۔ بلومبرگ (Michael R. Bloomberg)، میئر
جوزف ایف۔ برونو (Joseph F. Bruno)، او ای ایم کمشنر
تھامس اے۔ فارلی (Thomas A. Farley)، ہیلتھ کمشنر

Edition 2010

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的手冊。

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب ہاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.



اپنی جذباتی صحت کا خیال رکھیں

نیو یارک شہر میں کسی فلو کی دور دور تک پھیلی ہوئی وبا سے آپ کے روز مرہ معمول میں خلل واقع ہو سکتا ہے اور یہ آپ اور آپ کی فیملی کے لئے ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ اس موقع پر اپنی زندگی میں صحت کی خوشگوار عادات کو اپنائیں تاکہ کسی ہیلتھ ایمرجنسی کی صورت میں پریشانی اور بے چینی کی سطح کم ہو جائے۔ کسی وبا کے دوران ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے:

- رابطے میں رہیں: فیملی اور دوستوں سے بذریعہ ٹیلیفون، ای-میل، یا دیگر ذرائع سے رابطہ کریں۔
- سکون بخش امور انجام دیں، جیسے مطالعہ کرنا، ریڈیو سنا اور ورزش کرنا۔
- ہیلتھ کی تازہ ترین خبروں سے آگاہ رہنا ضروری ہے، لیکن مکرر پریشان کن تصاویر اور رپورٹیں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ بیک وقت مختصر وقت کے لئے خبریں دیکھا یا سنا کریں اور جب آپ کے بچے بھی سن یا دیکھ رہے ہوں تو اُن کے ساتھ رہیں۔
- LifeNet، معلومات، معاونت، اور حوالہ جات کے لئے نیو یارک شہر کی مہرمانہ 24 گھنٹے کام کرنے والی دماغی صحت کی ہاٹ لائن کو کال کریں۔
- انگریزی: 800-LifeNet (543-3638)
- ہسپانوی: 877-Ayudese (298-3373)
- ایشیائی زبانیں: 877-990-8585
- ٹی ٹی وائی: 212-982-5284
- دیگر تمام زبانیں: 311

باخبر رہیں

کسی وبا یا کسی دیگر ہیلتھ ایمرجنسی کے دوران، مذکورہ نیو یارک محکمہ صحت میڈیا، 311، اور دیگر آؤٹ لیٹس کے ذریعے سے علامات کے بارے میں، ہمیں ڈاکٹر کے پاس کب جانا چاہئے، گھر پر کب رہنا ہوگا، علاج کے لئے کہاں جانا چاہئے، اور بیمار افراد کی دیکھ بھال کیسے کی جانے کے سلسلے میں معلومات فراہم کرے گا۔

مزید وسائل

- www.flu.gov
- www.NYC.gov/flu
- www.NYC.gov/oem
- www.NYC.gov/notifynyc



کسی پر جا پھیلی وبا کے دوران

متعلقہ نیو یارک شہر محکمہ صحت دنیا بھر کے پبلک ہیلتھ کے اہلکار کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے تاکہ کسی ایمرجنسی وبا پر کڑی نظر رکھ سکے۔ اس کے علاوہ یہ شہر ہسپتالوں، کلینکس، ڈاکٹرز، اور نیو یارک کے باشندوں کو کسی وبا کا سامنا کرنے کے لئے آمادہ کرتا ہے۔

کوئی نیا ٹیکہ بنانے میں تقریباً چھ ماہ تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ متعلقہ ٹیکے کی دستیابی تک، سہل اقدامات جیسے کھانستے وقت منہ کو ڈھانپ لینا اور ہاتھوں کو دھونا اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے کا بہترین طریقہ ثابت ہوتے ہیں۔

سٹی ہیلتھ کے اہلکار اور معالجین پہلے شدید بیماری یا موت کے سنگین خدشے سے دو چار افراد کو اس کے وائرس کے اثر کو روکنے والی دوائیں فراہم کریں گے۔ اس کے وائرس کو مارنے والی دواؤں کو فلو کی علامات کے حملے کے 48 گھنٹوں کے اندر لینے کی صورت میں ان سے ان علامات سے راحت مل سکتی ہے۔ فلو کو نسبتاً زیادہ خطرناک بنانے والے صحت کے حالات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- حمل
- دمہ یا نظام تنفس سے متعلقہ دیگر ہر دیرینہ بیماری
- امراض قلب، گردہ، یا جگر
- خون کی بیماریاں، جیسے درانتی مہا خلیے کی قلت الدم
- میٹا بولک خرابیاں، جیسے ذیابیطس
- بیماری یا دوا کے جواب میں، کمزور نظام مدافعت
- دماغی اور پٹھوں کی خرابیاں
- 19 سال سے کم عمر کے نوجوانوں میں طویل المیعاد ایسپرن معالجہ



آب آپ کیا کر سکتے ہیں

خود کی حفاظت کریں اور فلو کو پھیلنے سے روکیں

اپنی روز مرہ زندگی کے معمولات میں ہیلتھ سے متعلقہ سادہ عادتوں کو اپناتے ہوئے فلو کے کسی بھی وائرس کی زد میں آنے یا اس کے پھیل جانے کے امکان کو کم کریں۔ خود اپنی صحت کا خیال رکھ کر، آپ اپنی فیملی اور کمیونٹی کی مدد کرتے ہیں۔

جراثیم مت پھیلائیں

- کھانسی یا چھینک کی صورت میں منہ ڈھانپنے کے لئے کسی ٹشو، اپنے بازو، یا آستین سے کام لیں - اپنے ہاتھ سے نہیں -
- وقفے وقفے سے اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئے رہیں۔ اگر پانی تک آپ کی رسائی ممکن نہیں، تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر سے کام چلائیں -
- جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں، اور اگر بچے بیمار ہوں تو انہیں ڈے کیئر یا اسکول میں مت بھیجیں -

آب گھر پر ٹھہرے رہنے کے لئے تیار ہو جائیں

- حتی الامکان نہ سڑنے والی غذا، پانی اور گھریلو لوازمات لے کر رکھیں تاکہ عوامی مقامات پر آمد و رفت کم سے کم ہو سکے۔
- کھلے عام ملنے والی دوا جیسے درد اور بخار ختم کرنے والی، پیٹ کے مسائل سے نجات دلانے والی، اور کھاسی اور سردی کا علاج کرنے والی دواؤں کی خاصی مقدار لے رکھیں تاکہ فلو کی علامات سے راحت پا سکیں۔
- اگر آپ کو کوئی دیرینہ مرض ہے، تو ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو بلا ناغہ تجویز کی گئیں دواؤں کا ایک مسلسل ذخیرہ موجود ہے۔
- اپنے آجر (ملازمت پر رکھنے والے) اور اپنے بچے کے ڈے کیئر فراہم کنندہ سے ان کے فلو سے متعلقہ منصوبوں کے بارے میں دریافت کریں۔
- جو لوگ بیمار ہوں انہیں چاہئے کہ وہ اپنے منہ اور ناک پر پر سرجیکل فیس ماسک یا کوئی اور چیز لگا لیں تاکہ جراثیم مزید نہ پھیل پائیں۔
- کسی ایمرجنسی سپلائی کٹ میں آپ کے پاس کیا ہونا چاہئے اس سلسلے میں مزید معلومات کے لئے، NYC.gov/readyny پر جا کر ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 212-504-4115) ریڈی نیو یارک کے کسی رہنما کتابچے کی درخواست کے لئے



کوئی پھیلتی وبا نیو یارک شہر کو کیسے متاثر کر سکتی ہے

کوئی شدید وبا کئی ماہ تک برقرار رہ سکتی ہے اور لہروں کی صورت میں واپس بھی آ سکتی ہے، جس سے نیو یارک شہر میں، کہ جہاں لوگ ایک دوسرے کے قریب رہتے ہیں، آمد و رفت رکھتے ہیں، اور کام کرتے ہیں، نظام درہم برہم ہو سکتا ہے۔ اس کے وائرس کے پھیلنے کے دائرے کو محدود کرنے کی غرض سے اسکولز، ڈے کیئر سینٹرز، اور کاروبار بند ہو سکتے ہیں۔ عوامی تقریبات کو منسوخ کرنا پڑ سکتا ہے۔

عین ممکن ہے کہ ہیلتھ سے متعلقہ اہلکار کا فلو جیسی علامات سے دو چار لوگوں یا علامات کی زد میں آ چکے افراد کو یہ مشورہ ہو کہ وہ دوسروں سے الگ تھلگ رہیں۔ چونکہ نیو یارک شہر میں عوامی ماحولوں سے بچنا مشکل ہوتا ہے، لہذا کسی وبا کے دوران جن لوگوں میں علامات رُوغا ہوں اُن سے، ایک بازو - تقریباً تین فٹ - سے زیادہ فاصلے پر بیٹھنے یا کھڑے رہنے کی کوشش کریں۔

کسی وبا کے دوران کئی افراد بالکل اسی وقت بیمار ہو سکتے ہیں، جس کی وجہ سے ہسپتالوں اور کلینکس میں ہجوم بڑھ جائے گا۔ دکانوں میں غذا، پانی، اور گیس جیسے لوازمات کی کمیابی دیکھنے میں آ سکتی ہے۔