

پروگرام HEADING HOME HEALTHY

# محفوظ اور صحت مند سفر کے سلسلے میں آپ کا رہنما کتابچہ



**اہل** خانہ اور دوستوں سے ملاقات کے لیے اپنے مادر وطن لوٹتے وقت، خود کو اور اپنے خاندان کو صحت مند رکھنے کے لیے کچھ آسان طریقے موجود ہیں۔ چاہے آپ کا تعلق اسی علاقے سے ہو یا آپ وہاں بار بار جا چکے ہوں، آپ کسی مقامی انفیکشن سے بیمار ہو سکتے ہیں۔

آپ کے سفر کی تیاری میں آپ کی مدد کے لیے یہ کتابچہ گرانقدر معلومات اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔ یہ ایشیا، افریقہ، لاطینی امریکہ اور کیریبین میں بالعموم پائی جانے والی بیماریوں، نیز ان سے بچنے کے طریقوں کی بابت تجاویز بھی بیان کرتا ہے نیز یہ روانگی سے قبل کیے جانے والے اہم اقدامات، نیز آپ کے مسافر والے ہیلتھ کٹ میں رکھنے لائق مجوزہ چیزوں کی ایک فہرست پر بھی مشتمل ہے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ کتابچہ آپ کے لیے معلوماتی اور مفید ثابت ہوگا۔ ہم آپ کے لیے ایک محفوظ اور صحت مند سفر کے متمنی ہیں۔

# مشمولات

## آپ کی روانگی سے قبل

- 2 ..... کچھ تحقیق کریں
- 2 ..... کسی ڈاکٹر کے پاس جائیں
- 3 ..... ضروری چیزیں لینا نہ بھولیں

## آپ کے سفر کے دوران بدستور صحت مند رہنا

- 6 ..... پانی اور غذا کا تحفظ
- 8 ..... مچھروں کو کاٹنے سے روکنا

## سفر میں ہونے والی عام بیماریاں

- 9 ..... غذا اور پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں
- 9 ..... مسافروں کو دست
- 9 ..... ہیپاٹائٹس A
- 10 ..... میعادى بخار
- 10 ..... مچھر سے وابستہ
- 10 ..... ملیریا
- 11 ..... ڈینگو بخار
- 11 ..... زرد بخار
- 12 ..... چکن گنیا
- 12 ..... زیکا
- 13 ..... جانوروں سے وابستہ
- 13 ..... ریبيز
- 14 ..... ایویں انفلوئنزا (برد فلو)
- 14 ..... ایک فرد سے دوسرے فرد کو
- 15 ..... انفلوئنزا (فلو)
- 16 ..... میننگوکوکل کا مرض

# آپ کی روانگی سے قبل

اپنے سفر میں بدستور صحتمند رہنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ  
روانگی سے قبل منصوبہ بندی کریں۔

## کچھ تحقیق کریں

آپ جس علاقے میں جا رہے ہوں خواہ اس سے مانوس ہوں، اس علاقے کے  
صحت کے سلسلے میں لاحق خطرات کو اور یہ جان لینا ضروری ہے کہ  
بھروسہ مند طبی نگہداشت کہاں سے مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے،  
[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) ملاحظہ کریں۔

## کسی ڈاکٹر کے پاس جائیں

اپنے سفر سے کم از کم چار سے چھ ہفتے پہلے اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ وہ  
آپ کو بتا سکیں گے کہ آیا آپ کو (زرد بخار جیسے امراض) کے لیے کوئی  
خاص انجیکشن لینے کی ضرورت ہے یا اپنے آبائی وطن واپس جانے سے  
پہلے آپ کو صحت کی کوئی خاص احتیاطی تدبیر اختیار کرنی ہے۔ یہ چیک  
کرنا اچھا خیال ثابت ہو سکتا ہے کہ بالعموم طے شدہ ٹیکے جیسے خسرہ اور  
اور ٹیٹنس کے ٹیکے اپ ٹو ڈیٹ ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ بھی بتا سکتا ہے کہ  
آیا آپ کو ملیریا جیسے امراض سے بچنے کے لیے کسی خاص دوا کی  
ضرورت ہے۔ اگر آپ بچوں یا پارٹنر کے ساتھ سفر کر رہے ہیں تو انہیں بھی  
سفر کرنے سے چار سے چھ ہفتے پہلے اپنے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔



## ضروری چیزیں لینا نہ بھولیں

یقینی بنائیں کہ آپ کا پاسپورٹ، سفری دستاویزات اور ساتھ رکھنے کی دوائیں پاس میں موجود ہیں اور آپ کے رکھوائے گئے سامان میں نہیں ہیں۔ اپنی اینر لائن کی سامان ساتھ لے جانے کی پالیسیوں کا جائزہ لیں۔ بالعموم آپ کو ایک چوتھائی گیلن کا حجم، شفاف پلاسٹک کی تھیلیاں جس میں تین اونس سما سکے یا رقیق مادے، جیل، کریم اور اسپرے کے نسبتاً چھوٹے ظروف ساتھ لے جانے کی اجازت ہوتی ہے۔ دواؤں کے مدنظر کچھ استثناء ہیں۔



## آپ کے مسافر والے بیلٹھ کٹ میں کیا رکھنا چاہیے

اپنے آبائی وطن کے دورے پر آنے والے زیادہ تر افراد کو چاہیے کہ ایک ذاتی ابتدائی طبی امداد کا کٹ ساتھ رکھیں۔ آپ کیا شامل کرتے ہیں اس کا انحصار آپ کے سفر کی مدت پر اور اس بات پر ہوگا کہ آیا آپ کو طبی نگہداشت اور رسد تک رسائی حاصل ہوگی۔ شامل کرنے لائق چیزوں کی ایک عمومی فہرست یہ ہے:

- ✓ DEET پر مشتمل دافع حشرات مواد
- ✓ ہر مسافر کے لیے جراثیم کش دوا چھڑکی ہوئی مچھر دانیاں (اگر آپ ملیریا کے خطرے والے ایسے علاقوں میں قیام کر رہے ہیں جہاں کوئی پردہ یا کھڑکی نہ ہو)



- ✓ سن اسکرین
- ✓ دھوپ چشمے
- ✓ کمبل
- ✓ فلیش لائٹ
- ✓ گرم/ٹھنڈا پیک
- ✓ دافع جراثیم بے آب دست صفا (کم از کم 60% الکحل)
- ✓ ابتدائی طبی امداد کی بنیادی اشیاء (جیسے، بینڈ ایڈز، روئی، باریک پیڈز، پٹیائیں، دافع عفونت مرہم، تھرما میٹر، دافع حساسیت ٹیپ، موچنے، قینچی، ربڑ کے دستانے، آئی پیچ)
- ✓ آبلوں کے لیے مخصوص چپکنے والی پٹیائیں



مندرجہ ذیل میں سے جو دوائیں ہمراہ لی جانی ہیں اور انہیں کس طرح لیا جائے اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

- اسیتامینوفین (Acetaminophen)، ملیریا مخالف دوا، اگر آپ ایسے علاقے کا سفر کر رہے ہوں جہاں ملیریا کا خطرہ ہے
- اینٹاسڈ (Antacid) معمولی ملین
- دست روکنے کی دوا
- اینٹی ہسٹامائن (Antihistamine)، دافع مرہم
- دافع انقباض اور کھانسی روکنے والی دوا
- 1% ہائیڈروکارٹیزان کریم
- پانی صاف کرنے کے ٹیبلٹ
- گلے میں رکھنے کی میٹھی ٹکیاں
- معدے کی بیماری کی دوا



# آپ کے سفر کے دوران بدستور صحت مند رہنا

دوسرے ملک کا سفر، چاہے آپ وہاں رہے ہوں یا پہلے وہاں گئے ہوں، آپ کو ایسے امراض اور صحت کے مسائل میں مبتلا کر سکتا ہے جو ریاستہائے متحدہ میں نہیں پائے جاتے ہیں۔

## پانی اور غذا کا تحفظ

آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس پر نگاہ رکھیں۔ عمومی اصول یہ ہے: اسے ابالیں، اسے پکائیں، اس کا چھلکا اتاریں یا اسے بھول جائیں۔

آپ جو کچھ کھاتے اور پیتے ہیں اس پر نگاہ رکھنا اس وقت مشکل ہو سکتا ہے جب آپ اہل خانہ، دوستوں سے ملنے یا دوسرے ممالک میں جا رہے ہوں۔ تاہم، ذیل کی تجاویز پر عمل کرنے سے آپ کو مسافروں کو دست اور مزید سنگین کیفیات جیسے ہیپائٹس A اور میعادی بخار سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• ان پھلوں اور سبزیوں تک محدود رہیں جن کے چھلکے آپ خود اتار سکتے ہوں۔

• غیر پاسچرائزڈ دودھ اور ڈیری کی مصنوعات سے پرہیز کریں۔

• پھیری والوں سے کھانے کی اشیاء نہ خریدیں۔

• کچے اور پوری طرح سے نہیں پکے ہوئے گوشت، مچھلی اور گھونگھے سے پرہیز کریں۔





غیر فلٹر شدہ پانی نہ پئیں۔

درج ذیل تجاویز ذہن میں رکھیں۔

- برف سمیت، ہر قسم کے نلکے کے پانی سے پرہیز کریں۔
- ہمیشہ بوتل بند یا ابلا ہوا پانی استعمال کریں، حتیٰ کہ اپنے دانتوں کو صاف کرنے کے لیے بھی۔
- ایسے پھلوں اور سبزیوں سے آگاہ رہیں جنہیں ممکن ہے آلودہ پانی میں دھویا گیا ہو۔
- اپنے اصل ظروف میں ڈبے یا بوتلوں میں بھرے ہوئے مشروبات کا آزادانہ استعمال کریں—بشمول، پانی، کاربن آمیز مشروبات، بیئر یا وائن—تاوقتیکہ آپ ان ڈبوں پر لگی مہر خود سے توڑیں۔

• اگر بوتلوں میں بھرا ہوا پانی خریدنا یا پانی کو ابالنا ممکن نہ ہو تو پانی صاف کرنے کے لیے کوئی پورٹیل وائر فلٹر ساتھ لے جانے پر غور کریں۔

غذا سے پیدا ہونے والی بیماری سے بچنے کے دیگر طریقے یہاں دیے جا رہے ہیں:

- کھانا کھانے یا تیار کرنے سے پہلے، ہاتھ روم استعمال کرنے کے بعد، اور جانوروں کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا کسی دافع جراثیم بے آب دست صفا (کم از کم 60% الکحل) سے دھوئیں۔

• پانی کو کم از کم ایک منٹ تک بالیں اور کھانے کو 185°F (85°C) پر پکائیں۔



## مچھروں کو کاٹنے سے روکنا

اگر آپ کسی گرم علاقے میں جا رہے ہیں تو آپ ملیریا، ڈینگو بخار، زیکا یا مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہونے والے دوسرے انفیکشن کے خطرے میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ان آسان احتیاطی تدابیر کو اختیار کر کے ان کو روکا جا سکتا ہے:

- کسی کھلی جلد پر DEET والے حشرات کش مواد کا استعمال کریں۔ جو جلد کیڑے سے ڈھکی ہو اس پر DEET استعمال نہ کریں۔
- لمبی پتلونیں، بڑی آستین والی شرٹ اور باہر تک نکلنے والے ہیٹ پہنیں۔ پرمیٹھرین (permethrin) سے اپنے کیڑوں کی تدبیر کریں۔
- اگر آپ ایسی جگہ پر قیام کر رہے ہیں جہاں پردے یا کھڑکیاں نہ ہوں تو جراثیم کش دوا چھڑکی ہوئی مچھر دانی کے نیچے سوئیں۔
- مچھر اپنے انڈے ٹھہرے ہوئے پانی میں دیتے ہیں۔ بالٹلیاں، پرانے ٹائر یا کسی ایسی چیز کو خالی کر دیں جس میں ٹھہرا ہوا پانی ہو۔



# سفر میں ہونے والی عام بیماریاں

## غذا اور پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

کئی متعدی بیماریاں جیسے مسافروں کو دست آنا، ہیپاٹائٹس A اور میعادی بخار آلودہ غذا کھانے یا آلودہ پانی پینے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

### مسافروں کو دست

مسافر کو دست، مسافروں میں پیش آنے والا صحت کا سب سے زیادہ عمومی مسئلہ ہے۔ علامات میں جلاب لگنا یا بہت پتلا پاخانہ، ریاح، متلی، پیٹ میں گڑبڑ اور بخار شامل ہیں۔ اگر یہ علامات آپ کے گھر واپس آنے کے بعد بھی جاری رہتی ہیں تو براہ کرم اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو دکھائیں اور انہیں بتائیں کہ آپ نے حال ہی میں سفر کیا ہے۔ تدارکی تجاویز کے لیے صفحہ 6 پر سمندری غذا اور پانی سے تحفظ دیکھیں۔

### ہیپاٹائٹس A

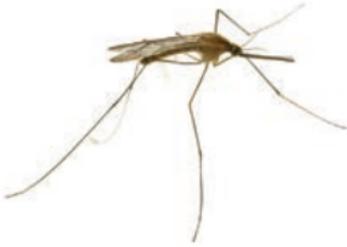
ہیپاٹائٹس A ایک وائرس ہوتا ہے جو آپ کے جگر کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ان ترقی پذیر ممالک میں عام ہے جہاں نکاسی کا نظام اور حفظان صحت ناقص ہیں۔ علامات عموماً متاثر ہونے کے قریب 30 دنوں کے بعد شروع ہوتی ہیں لیکن آپ متاثر ہونے کے بعد 15 سے 50 دنوں تک کسی بھی وقت متاثر ہو سکتے ہیں۔ علامات میں انتہائی تھکان، بخار، بھوک مر جانا، متلی، پیٹ درد، گہرے رنگ کا پیشاب اور یرقان (جلد یا آنکھوں کا پیلا ہو جانا) شامل ہیں۔ اگر آپ ایسے ملک کا سفر کر رہے ہیں جہاں ہیپاٹائٹس A عام ہے تو اپنی روانگی سے کم از کم دو تا چار ہفتے پہلے ہیپاٹائٹس A کا ٹیکہ لگوانے کو یقینی بنائیں۔

## میعادی بخار

میعادی بخار آنتوں کا ایک جان لیوا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ علامات عموماً آلودہ غذا کھانے یا آلودہ پانی پینے کے بعد آٹھ تا 14 دنوں کے بیچ شروع ہوتی ہیں۔ لیکن آپ متاثر ہونے کے بعد تین دن سے لے کر 60 دنوں کے بعد تک متاثر ہو سکتے ہیں۔ علامات میں تیز بخار، سر درد، دست، قبض، بھوک مر جانا اور گلابی رنگ کے چکٹے شامل ہیں۔

اگر آپ ایسے علاقے کا سفر کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں جہاں میعادی بخار عام ہے تو سفر کی منصوبہ بندی سے قبل اس کے خلاف ٹیکہ لگوانا ضروری ہے۔ چونکہ دوا ہمیشہ مکمل طور پر مؤثر نہیں ہو سکتی ہے لہذا صفحہ 6 پر غذا اور پانی کا تحفظ کے تحت تدارکی تجاویز پر عمل کرنے کو یقینی بنائیں۔

## مچھر سے وابستہ



گرم علاقوں کی طرف جانے والے مسافروں کو ملیریا، ڈینگو بخار، زیکا یا مچھروں کے کاٹنے سے پھیلنے والے دوسرے انفیکشن کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

## ملیریا

ملیریا مچھروں سے پھیلنے والا ایک سنگین جان لیوا مرض ہے۔ ہر سال 500 ملین سے زائد افراد کو ملیریا ہوتا ہے اور ایک ملین سے زائد افراد اس کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ علامات عموماً کسی متاثرہ مچھر کے کاٹنے کے بعد چند ہفتوں سے لے کر چند مہینوں کے عرصے میں رو نما ہو سکتی ہیں۔ ان میں بخار، کپکپی، سر درد، عضلہ میں درد اور تھکان شامل ہیں۔ متلی، قے اور دست بھی ہو سکتے ہیں۔



اگر آپ ملیریا کے خطرے والے علاقے میں جا رہے ہیں تو ملیریا سے بچنے کی خاطر دوا کے مدنظر اپنی روانگی سے چار تا چھ ہفتے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ اس کے کارگر ہونے کو یقینی بنانے کے لیے آپ کو روانگی سے پہلے دوا شروع کرنی ہوگی اور آپ کے واپس آنے کے بعد بھی مختصر وقت تک جاری رکھنی ہوگی۔ خوراک کا ناغہ کیے بغیر اسے وقت پر لینے کو یقینی بنائیں۔ یاد رکھیں، اگر چہ آپ ملیریا مخالف دوا لے رہے ہوں، مگر مچھر کے کاٹنے سے بچنا ابھی بھی اہم ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 8 پر مچھروں کو کاٹنے سے روکنا دیکھیں۔

اگر آپ میں ملیریا کے خطرے والے علاقے کا سفر کرنے کے دوران یا گھر واپس آنے کے ایک سال بعد بھی بخار اور فلو نما علامات (کپکپی، سر درد، تھکان، عضلہ میں درد) پیدا ہوتی ہیں تو فوری طبی نگہداشت حاصل کریں۔ آپ جہاں کا سفر کر رہے ہیں اس بارے میں اپنے ڈاکٹر کو یقینی طور پر بتائیں۔

### ڈینگو بخار

ڈینگو بخار مچھروں سے پھیلنے والا ایک مرض ہے۔ یہ ہر سال 50 اور 100 ملین کے بیچ لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ علامات عام طور پر کسی متاثرہ مچھر کے کاٹنے سے تین تا 14 دنوں کے بعد رونما ہوتی ہیں۔ ان میں فلو نما علامات، جیسے کہ بخار، سر درد اور بدن درد، نیز قے ہونا اور آنکھوں میں درد بھی شامل ہیں۔ چکتہ بھی ہو سکتا ہے۔

چونکہ ڈینگو بخار کا کوئی ٹیکہ یا علاج نہیں ہے لہذا صفحہ 8 پر مچھروں کو کاٹنے سے روکنا کے تحت تجاویز پر عمل کرنا ضروری ہے۔

### زرد بخار

زرد بخار ایک نادر مرض ہے جو مچھر کے کاٹنے سے منتقل ہوتا ہے۔ علامات عموماً کسی متاثرہ مچھر کے کاٹنے سے تین تا چھ دنوں کے بعد رونما ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے شدید فلو نما علامات، جیسے کہ بخار، کپکپی، سر درد، پیٹھ درد، عضلہ میں درد، تھکان، یرقان (جلد یا آنکھ کا پیلا ہونا) اور قے شامل ہیں۔

اگر آپ ایسے علاقے کا سفر کر رہے ہیں جہاں زرد بخار عام ہے تو آپ سے کسی منظور شدہ زرد بخار کے ٹیکہ کاری کلینک میں اپنی روانگی سے کم از کم **10 دن پہلے ٹیکہ لگوانے کا تقاضہ کیا جاتا ہے**۔ ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کو ٹیکہ کاری کلینک سے تصدیق شدہ ایک ٹیکہ کاری کی بین الاقوامی سند International Certificate of Vaccination ( (بیلا کارڈ) موصول ہوگی۔ آپ کو اس کارڈ کی ضرورت اس بات کے ثبوت کے بطور پیش آ سکتی ہے کہ مخصوص متاثرہ علاقوں میں جانے یا وہاں سے روانہ ہونے کے لیے آپ کو ٹیکہ لگا ہوا ہے۔ اپنے نزدیکی سفری کلینک کے لیے، [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)، ملاحظہ کریں۔

### چکن گنیا

چکن گنیا ایک وائرس ہے جو مچھروں کے کاٹنے سے لوگوں میں پھیلتا ہے۔ بخار اور جوڑوں میں درد عمومی علامات ہیں اور ان میں سر درد، عضلہ میں درد، جوڑوں میں سوجن یا چکٹے شامل ہو سکتے ہیں۔ چونکہ چکن گنیا کا کوئی ٹیکہ یا علاج نہیں ہے لہذا صفحہ 8 پر مچھروں کو کاٹنے سے روکنا کے تحت تجاویز پر عمل کرنا اہم ہے۔

### زیکا

زیکا وائرس بنیادی طور پر مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے لیکن جنسی رابطے اور خون کی منتقلی کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے۔ زیکا کی سب سے عمومی علامات ہیں بخار، چکٹے، جوڑوں میں درد اور آشوب چشم (آنکھیں سرخ ہونا)۔ زیکا بیشتر افراد کے لیے خطرناک نہیں ہوتا ہے۔ تاہم، حمل کے دوران زیکا وائرس کا انفیکشن ہونے کی وجہ سے سنگین خلقی نقائص ہو سکتے ہیں۔ چونکہ زیکا کا کوئی ٹیکہ یا علاج نہیں ہے لہذا صفحہ 8 پر مچھروں کو کاٹنے سے روکنا کے تحت تجاویز پر عمل کرنا اہم ہے۔



## جانوروں سے وابستہ

ریاستہائے متحدہ سے باہر کا سفر کرنے کے دوران، آپ جانوروں کے کاٹنے سے یا جانوروں کی مائع یا فضلات کو چھونے سے یا متاثرہ جانوروں سے بنائی گئی غذا، خاص طور پر گوشت یا ڈیری کی مصنوعات کھانے سے بیمار پڑ سکتے ہیں۔ ریبیز، ایوین انفلونزا (برڈ فلو) اور دیگر بیماریاں جانوروں کے ساتھ یا جانوروں سے بنی مصنوعات کے ساتھ رابطے کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔

### ریبیز

ریبیز عموماً کسی متاثرہ جانور کے کاٹنے سے انسانوں میں سرایت کرتی ہے۔ انسانوں میں ریبیز کے زیادہ تر معاملات کا باعث کتے کا کاٹنا ہوتا ہے، لیکن چمگادڑوں اور دیگر جانوروں کی وجہ سے بھی ریبیز میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ریبیز مہلک ہو سکتی ہے اور ہر سال دنیا بھر میں 55,000 سے زائد افراد اس کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ انسانوں میں، علامات عموماً کاٹنے کے بعد 30 سے 90 دنوں میں رونما ہوتی ہیں۔ ان کی ابتدا فلو نما بیماری کے ساتھ ہوتی ہے اور تیزی سے اعصابی علامات اور موت کا رخ اختیار کر لیتی ہیں۔ یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا کسی جانور کو ریبیز ہے۔ لہذا، اگر کوئی جانور آپ کو کاٹ یا نوچ لیتا ہے تو اس جگہ کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور اسی وقت کسی ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ یہ پتہ لگایا جائے کہ آیا آپ کو ریبیز کے انجیکشن کی ضرورت ہے۔

### ریبیز کی احتیاطی تدابیر

- ریبیز کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے متعدد طریقے ہیں:
- جنگلی، قید میں بند یا گھریلو جانوروں کے بہت نزدیک جانے یا انہیں کچھ کھلانے سے بچیں، خاص طور پر ترقی پذیر ممالک میں۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کو روانگی سے قبل ریبیز کے انجیکشن کی ضرورت ہے۔
- اگر آپ پالتو جانور کے ساتھ سفر کر رہے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کے پالتو جانور کے ریبیز کے ٹیکے اپ ٹو ڈیٹ ہیں۔

## ایوین انفلونزا (برڈ فلو)

ایوین انفلونزا، جسے برڈ فلو کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، ایک وائرس ہے جو متاثرہ پولٹری یا پرندوں کو چھونے کی وجہ سے منتقل ہوتا ہے۔ لوگ وائرس سے شاذ و نادر ہی بیمار پڑتے ہیں۔ تاہم، 2003 سے، افریقہ، مشرق وسطیٰ اور ایشیا میں 400 سے زائد افراد متاثرہ پرندوں کے قریبی رابطے میں آنے کے بعد فوت ہو چکے ہیں۔ علامات عموماً آپ کے متاثر ہونے کے بعد دو سے آٹھ دنوں کے درمیان رونما ہونا شروع ہوتی ہیں۔ ان میں بخار، سر درد، بدن میں درد، کھانسی اور پیٹ درد شامل ہیں۔

اگر کسی زیادہ خطرے والے علاقے سے واپسی کے 10 دنوں کے اندر آپ میں فلو نما علامات رونما ہوں یا سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو تو اسی وقت اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ نے کہاں کا سفر کیا تھا اور آیا آپ پولٹری کے رابطے میں رہے تھے۔

### آپ کے برڈ فلو کے خطرے کو کم کرنا

ایوین فلو سے بچنے میں آپ کی مدد کے لیے یہ کچھ مفید تجاویز ہیں:

- زندہ پولٹری، جیسے مرغیوں، ٹرکی اور جنگلی پرندوں کے قریبی رابطے سے گریز کریں۔
- ایسی سطحوں سے گریز کریں جن پر پرندوں کی بیٹ یا ریش ہونے کا امکان ہو۔
- اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے دھوئیں، یا Purell® کی طرح کا دافع جراثیم بے آب دست صفا استعمال کریں۔

### ایک فرد سے دوسرے فرد کو

متعدد ایسے انفیکشن ہیں، جیسے فلو اور میننگوکوکل کا مرض جو کھانسنے، چھینکنے یا بلا واسطہ رابطہ کی وجہ سے ایک فرد سے دوسرے فرد میں پھیل جاتے ہیں۔



## انفلونزا (فلو)

فلو سانس کی ایک بیماری ہے جو انفلونزا وائرس کے سبب ہوتی ہے۔ علامات میں بخار، کھانسی، درد اور گلے کی خراش شامل ہیں۔ کچھ لوگ فلو کی وجہ سے بہت بیمار پڑ سکتے ہیں—خاص طور پر بچے، 65 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد یا صحت کی طویل مدتی کیفیات میں مبتلا افراد جو فلو کو زیادہ خطرناک بنا دیتے ہیں۔

فلو کے خطرے کا انحصار سال کے مخصوص وقت اور آپ جہاں جا رہے ہیں اس جگہ پر ہوتا ہے۔ گرم خطوں میں، انفلونزا پورے سال ہو سکتا ہے جبکہ جنوبی نصف کرہ کی معتدل آب و ہوا میں یہ اپریل سے ستمبر تک میں لاحق ہوتا ہے۔ شمالی نصف کرہ میں، یہ فلو عام طور پر اکتوبر سے اپریل تک میں درپیش ہوتا ہے۔

## فلو سے کیسے بچا جائے

- ہر سال جتنی جلدی ہو سکے فلو کا ایک انجکشن لگوا لیں۔ اس صورت میں ایک انجیکشن لگوانا ضروری ہے جب آپ کی عمر 50 سال سے زائد ہو یا کسی چھوٹے بچے کے ساتھ رہتے یا ان کی نگہداشت کرتے ہوں، حاملہ ہوں یا صحت کی ایسی کیفیات لاحق ہوں جو فلو کو مزید خطرناک بنا دیتی ہیں جیسے دمہ، ذیابیطس، عارضہ قلب، یا کمزور نظام مامونیت۔ 6 ماہ سے 18 سال کی عمر کے بچوں کو بھی فلو کا انجیکشن لگوانا چاہیے۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا الکحل پر مشتمل کسی دست صفا سے بار بار دھوئیں۔
- کھانستے اور چھینکتے وقت ٹشو سے ڈھانپیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے تو اپنی آستین یا اپنی کہنی کے اندرونی حصے کا استعمال کریں۔

## میننگوکوکل کا مرض

میننگوکوکل کا مرض گردن توڑ بخار (ریڑھ کی ہڈی اور دماغ کے گرد موجود مائع کا ایک انفیکشن) کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ عموماً کھانسنے اور بوسہ لینے سے پھیلتا ہے۔ علامات میں بخار کی اچانک شروعات، شدید سر درد، متلی، قے، گردن اکڑ جانا، چکتے، روشنی کے تئیں حساسیت، اشتباہ اور اونگھ شامل ہیں۔

اگر آپ ایسے علاقے کا سفر کر رہے ہیں جہاں یہ مرض عام ہے جیسے افریقہ، یا آپ حج پر جا رہے ہیں تو آپ کی روانگی سے کم از کم دو ہفتے پہلے میننگوکوکل کا ٹیکہ لگوانا ضروری ہے۔

اگر اسی وقت علاج نہ کیا جائے تو میننگوکوکل کا مرض امکانی طور پر جان لیوا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اچانک بخار، اور مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی بھی پیدا ہو جائے تو فوری طبی نگہداشت حاصل کریں۔

### میننگوکوکل مرض سے بچنے کے طریقے

- اپنی روانگی سے قبل اپنے ڈاکٹر سے میننگوکوکل کے ٹیکے کے بارے میں پوچھیں۔
- اپنے ہاتھوں کو بار بار گرم پانی اور صابن سے دھوئیں یا Purell® کی طرح کا کوئی دافع جراثیم بے آب دست صفا استعمال کریں۔
- پینے کے گلاسوں، برتن، ٹوتھ برش، پانی کی بوتلوں، سگریٹ، ہونٹ پر لگائے جانے والے بام یا دیگر ایسی چیزوں کا اشتراک نہ کریں جو آپ کے منہ کو چھوتی ہوں۔



## یاد رکھیں:

اگر آپ کو حالیہ بین الاقوامی سفر کے بعد بخار، کھانسی، سانس لینے میں پریشانی، چکتہ، قے یا دست ہوتا ہے تو براہ کرم اسی وقت اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو دکھائیں۔

## وسائل:

امریکی مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کی تجاویز پر مبنی محفوظ سفر کی بابت اضافی مفت معلومات کے لیے، Heading Home (Healthy Travelers) گھر کی جانب صحت مند واپسی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں اور مسافر کے لیے تیز رفتار صحت کی معلومات کا پورٹل (Rapid Health Information Portal, TRHIP) کے لنک پر کلک کریں۔ [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)

## انتسابات

ہم نیو یارک سٹی محکمہ صحت اور حفظان ذہنی صحت کے درج ذیل عملہ کے شکر گزار ہیں جنہوں نے اس رہنما کتابچہ میں تعاون کیا (حروف تہجی کی ترتیب میں):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Stacey Wright-Woolcock اور Weiss



سفر میں صحت کی بابت مزید معلومات کے لیے، **311**  
پر یا مراکز برائے ضبط و انسداد امراض  
کو **1-800-CDC-INFO** (1-800-232-4636) پر کسی بھی وقت، دن  
یا رات میں کال کریں یا **cdc.gov/travel** یا **travel.state.gov**  
یا **headinghomehealthy.org** ملاحظہ کریں۔

صحت کے متعدد موضوعات پر معلومات کے لیے،  
**nyc.gov/health** ملاحظہ کریں۔

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY