

چاہے آپ اس موسم گرما میں نیو یارک سٹی میں قیام کریں یا بیرون ملک سفر کریں، اپنے خاندان کو محفوظ اور صحت مند رکھیں! کچھ انفیکشنز کے بڑھتے ہوئے خطرے کی وجہ سے مسافروں کو اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، دنیا بھر میں خسرہ کی وباء اور کیریبین اور وسطی اور جنوبی امریکہ میں ڈینگی کی وباء پھیلی ہوئی ہے۔

موسم گرما اور سفر سے متعلق حفاظتی تجاویز	
<p>خود کو کیڑوں کے کاٹنے سے ہونے والی انفیکشنز سے بچائیں۔ چچڑی امریکہ میں کھردار یا درختوں والی جگہوں میں عام ہے اور لائم جیسی بیماریاں پھیلا سکتی ہے۔ مچھر امریکہ میں ویسٹ نائل وائرس اور امریکہ سے باہر ملیریا اور ڈینگی جیسی بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ کیڑے بھگانے والی دوا کو DEET، پکاریڈن، IR3535 یا لیمون یوکلپٹس کے تیل کے ساتھ استعمال کریں۔ ساز و سامان پر پرمیٹھریں چھڑکائیں یا لگائیں اور لمبی آستینوں والی قمیضیں، لمبی پیٹنٹس، سامنے سے بند جوتے اور ٹوپیاں پہنیں۔ اگر امریکہ سے باہر ہوں، تو ملیریا، ڈینگی یا مچھروں سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں والے علاقے میں سوتے وقت مچھر دانی استعمال کریں۔ چچڑی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/tb ملاحظہ کریں۔</p>	
<p>گرم موسم خطرناک ہو سکتا ہے۔ ہلکے اور کھلے کپڑے پہنیں۔ کسی ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ میں رہیں اور براہ راست دھوپ سے دور رہیں۔ ایئر کنڈیشن والی جگہ پر صرف چند گھنٹے گزارنا گرمی سے پیدا ہونے والی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ کافی مشروبات پیئیں، اگرچہ آپ پیاسے نہ بھی ہوں، اور چینی والے مشروبات سے گریز کریں۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/heat ملاحظہ کریں۔</p>	
<p>بچوں کو پانی میں صحت مند رکھیں۔ تیراکی کرتے یا پانی میں کھیلتے ہوئے بچوں کی نگرانی کریں۔ اگر آپ کو پچھلے دو ہفتوں میں اسپال ہوا ہے، تو پانی میں نہ جائیں۔ بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ پانی کو نہ نگلیں۔ بچوں کو وقتاً فوقتاً ہاتھ روم استعمال کروانے کے لیے لے جائیں۔</p>	
<p>جانوروں کے آس پاس محفوظ رہیں۔ جنگلی جانوروں کو ہاتھ مت لگائیں اور نہ ہی کھلائیں۔ کسی بھی کتے، بلی یا دوسرے پالتو جانور کو چھونے سے قبل مالک سے اجازت طلب کریں۔</p>	
بین الاقوامی سفر کے لیے اضافی تجاویز	
<p>سفر کرنے سے پہلے مسافروں کے لیے صحت سے متعلق فوری معلومات کا پورٹل پڑھیں۔ مسافروں کی صورتحال کے لحاظ سے موزوں صحت کے مشورے کے لیے gten.travel/trhip/trhip ملاحظہ کریں۔</p>	
<p>سفر کرنے سے کم از کم چار ہفتے پہلے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملیں۔ ایسی ادویات اور ویکسینیشنز کے بارے میں پوچھیں جن کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے، جیسے ملیریا، ٹائیفائیڈ بخار یا ہیپاٹائٹس A، اگر آپ ایسے علاقے کا سفر کر رہے ہیں، جہاں یہ بیماریاں عام ہیں۔ 6 سے 11 ماہ کے بچوں کو سفر سے پہلے خسرہ سے بچاؤ کی ویکسین کی ابتدائی، اضافی خوراک لگنی چاہیے اور بڑے بچوں اور بالغ افراد کو پہلی یا دوسری خوراک لگنی چاہیے۔ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے بچوں کی معمول کی ویکسینوں کے ٹیکوں کا کورس مکمل ہے۔</p>	
<p>اسہال کی بیماری سے بچیں۔ بوتل بند پانی پیئیں یا کم از کم ایک منٹ ابال کر پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔ کچے پھل یا سبزیاں کھانے سے پرہیز کریں، جن کا چھلکا نہ اتارا جا سکے۔ یقینی بنائیں کہ گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہے اور گرم پیش کیا گیا ہے۔</p>	

خلوص کے ساتھ،



شرما آبوچا، PhD, MPH

معاون کمشنر،

بیورو برائے متعدی امراض