

منکی پاکس کے بارے میں رہنمائی اور وسائل برائے رہائشی اجتماعی سیٹنگز

یہ دستاویز نیو یارک سٹی (New York City, NYC) میں منکی پاکس کی روک تھام، نگہداشت اور رہائشی اجتماعی سیٹنگز کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتی ہے اور اس میں ذیل کے حوالے سے معلومات شامل ہیں:

- منکی پاکس کی علامات اور منتقلی
- انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول کے اقدامات
- رہائشیوں اور عملے کے لیے علیحدگی کے بارے میں رہنمائی
- ویکسینیشن
- علاج اور نگہداشت
- اضافی وسائل اور حوالہ جات

رہائشی اجتماعی سیٹنگز میں کوئی بھی ایسی جگہ شامل ہے جہاں وہ لوگ رہتے ہیں جن کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے، یہ بھی ممکن ہے کہ وہ ایک دوسرے کے قریب رہ رہے ہوں، اور کم از کم ایک مشترکہ کمرہ (جیسے سونے کا کمرہ یا بیڈ روم، باورچی خانہ، یا ہاتھ روم) شیئر کرتے ہیں۔ NYC میں بہت سی رہائشی اجتماعی سیٹنگز دوسرے شہر، ریاست یا وفاقی ایجنسیوں کے ضوابط اور رہنمائی کے تابع ہیں۔ اداروں کو اپنی سیٹنگز کی اقسام کے لیے رہنمائی کا بھی جائزہ لینا چاہیے جیسا کہ ان کو اجازت نامہ یا لائسنس دینے والے حکام نے فراہم کی ہے۔ کالجوں اور یونیورسٹیوں کو اس دستاویز کا جائزہ لینا چاہیے جس کا عنوان "Questions and Answers Regarding Monkeypox for Administrators and Staff of Institutions of Higher Education Such as College and Universities" (کالج اور یونیورسٹیوں جیسے اعلیٰ تعلیمی اداروں کے منتظمین اور عملے کے لیے منکی پاکس سے متعلق سوالات اور جوابات) ہے health.ny.gov/Higher_Ed_FAQ پر دستیاب ہے۔

منکی پاکس کی علامات اور منتقلی

منکی پاکس ایک متعدی بیماری ہے جو منکی پاکس وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس سے ایسے چھالے بن سکتے ہیں جو مہاسوں یا خراشوں جیسے دکھائی دیتے ہیں، چھوٹے چھالوں میں سخت ہوتے ہیں اور بیچ میں سے اندر کی طرف دے ہوئے ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ان زخموں پر کھرنڈ بنتا ہے اور پھر جھڑ جاتا ہے۔ چھالے پورے جسم پر یا بعض حصوں پر ہو سکتے ہیں، جیسے چہرہ، ہاتھ یا پاؤں، یا منہ کے ارد گرد یا اندر، جنسی اعضاء یا مقعد۔

کچھ لوگوں میں فلو جیسی علامات بھی ہوتی ہیں — جیسے کہ بخار، کپکپی، گلے میں سوزش، سوچے ہوئے لمف نوڈز، سر درد اور تھکاوٹ — جو کہ چھالوں کے نمودار ہونے سے قبل یا ان کے نمودار ہونے کے ساتھ درپیش ہو سکتی ہیں۔ علامات عام طور پر زرد میں آنے کے تین سے 17 دن بعد شروع ہوتی ہیں (لیکن ایسا بھی ممکن ہے کہ 21 دن تک ظاہر نہ ہوں) اور دو سے چار ہفتوں تک رہ سکتی ہیں۔

منکی پاکس زیادہ تر وائرس کے شکار کسی شخص کے چھالوں سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اس وباء میں، منکی پاکس زیادہ تر قریبی، بے تکلفانہ رابطے کے باعث پھیلا ہے، جیسے دہن، مقعد اور فرج میں جنسی تعامل، بوس و کنار اور مساج۔ منکی پاکس وائرس میں مبتلا کسی شخص کے زیر استعمال کپڑوں، بستر یا دیگر اشیاء (جیسے کپ اور چاندی کے برتن) کے ساتھ رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے، یا طویل عرصے تک بہت قریبی رابطے میں رہتے وقت اس متاثرہ شخص کی تنفسی بوندوں کے سانس کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہونے سے بھی پھیل سکتا ہے۔ کسی کو بھی اس کی جنس یا جنسی رجحان سے قطع نظر منکی پاکس ہو سکتا ہے۔ منکی پاکس کی شدید بیماری کا خطرہ ان لوگوں میں زیادہ ہو سکتا ہے جن کو HIV یا دیگر عارضے ہیں جو ان کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتے ہیں، یا ان میں ایٹوپک ڈرمیٹائٹس (ایگزیم) کی ہسٹری ہے۔

علیحدگی

- جن لوگوں میں منکی پاکس کی علامات ہیں انہیں جلد از جلد طبی جانچ کے لیے رجوع کروائیں۔
 - جن لوگوں میں منکی پاکس کی علامات ہیں انہیں اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران دوسروں سے الگ کمرے میں علیحدہ ہو جانا چاہیے۔
- رہائشی اجتماعی سیٹنگز میں، کوئی بھی شخص جس کا منکی پاکس کا مثبت ٹیسٹ آئے اسے دوسروں سے اس وقت تک الگ ہو کر رہنا چاہیے جب تک کہ تمام چھالے ٹھیک نہ ہو جائیں اور جلد کی ایک نئی تہہ نہ بن جائے، جس میں دو سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں۔
 - الگ ہو کر رہنے کی جگہوں پر دروازہ ہونا چاہیے جسے بند کیا جا سکے۔
 - اگر علیحدہ ہاتھ روم دستیاب نہیں ہے تو ہر بار استعمال کے بعد امریکی ماحولیاتی تحفظ ایجنسی (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) کے ساتھ رجسٹرڈ جراثیم کش کے ساتھ سطحوں جیسے کاؤنٹرز، ٹوائلٹ سیٹس، اور نلکے کو صاف کریں۔
 - جب بھی ممکن ہو، جن لوگوں کو منکی پاکس ہے، انہیں اپنی الگ ہو کر رہنے کی جگہ پر اپنا، مخصوص ردی کی ٹوکری کا ڈبہ استعمال کرنا چاہیے اور اس پر کوڑے دان والا تھیلا چڑھا کر لائینگ کر دینی چاہیے۔
- جن لوگوں میں منکی پاکس کی تصدیق ہو چکی ہے انہیں ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے جب تک کہ تمام چھالے ٹھیک نہ ہو جائیں اور جلد کی نئی پرت نہ بن جائے۔
 - دہنی، مقعد اور فرج میں جنسی تعامل، یا دیگر قریبی، بے تکلف رابطے سے گریز کریں۔
 - ہاتھوں کو صابن اور پانی سے وقتاً فوقتاً دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں، بالخصوص چھالے کو براہ راست چھونے کے بعد۔
 - ایسی نرم اور مسام دار سطحوں کے ساتھ براہ راست رابطے کو محدود کریں جن کو دھویا نہیں جا سکتا جیسے کہ نرم غلاف والا فرنیچر۔ نرم اور مسام دار سطحوں پر ایک کور/غلاف رکھیں جسے بعد میں ہٹایا اور دھویا جا سکتا ہو یا پھینکا جا سکتا ہو۔
 - اگر لوگوں کو اپنی علیحدگی کی جگہ چھوڑنے کی ضرورت پڑے تو انہیں چاہیے کہ لازمی طور پر:
 - تمام چھالوں کو پٹیوں یا کپڑوں سے مکمل طور پر ڈھانپیں (بشمول دستاں اگر ان کے ہاتھوں پر زخم ہیں)
 - اچھی طرح سے فٹ ہونے والا چہرے کا ماسک پہنیں
 - جسمانی رابطے اور بھیڑ والی جگہوں سے گریز کریں
 - جب پبلک یا مشترکہ ہاتھ روم میں جائیں تو استعمال کرنے کے بعد ٹائلٹ سیٹ کو جراثیم کش وائپ سے صاف کریں
 - دوسروں کے ساتھ اپنے کپڑوں، تولیوں یا بستر کی چادروں کا اشتراک نہ کریں اور نہ ہی انہیں چھونے دیں
 - ڈشز، کھانے، مشروبات یا برتنوں کا اشتراک نہ کریں۔
- اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرنے کے دوران عملے کو کام سے دور رہنا چاہیے۔ وہ عملہ جن کا منکی پاکس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے انہیں اس وقت تک کام پر واپس نہیں آنا چاہیے جب تک کہ چھالے ٹھیک نہ ہو اور جلد کی ایک نئی تہہ نہ بن جائے۔
 - مزید معلومات کے لیے on.nyc.gov/monkeypox-non-health-care-workplaces ملاحظہ کریں۔

رابطے کے حوالے سے تفتیش

- زیادہ تر سرگرمیوں کے دوران منکی پاکس کی منتقلی کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کی جانب سے اعلیٰ سطح پر زد میں آنے کی فی الحال تعریف اس طرح کی گئی ہے کہ کسی ایسے شخص کے ساتھ مندرجہ ذیل تعاملات کرنا جن میں تعامل کے وقت منکی پاکس کی علامات تھیں اور ان میں منکی پاکس کی تصدیق ہو گئی ہے:
 - جنسی رابطہ، بشمول دہنی، مقعد یا فرج میں جنسی تعامل
 - قریبی، بے تکلف رابطہ، بشمول گلے ملنا، ایک دوسرے کے ساتھ چمٹنا یا بوسہ لینا
 - کسی بھی ٹوٹی ہوئی جلد یا میوکس ممبرینز اور اس شخص، جس میں منکی پاکس کی تصدیق ہو چکی ہو، کے چھالوں یا جسمانی رطوبت یا اس مواد (جیسے کپڑے اور لینننز) کے درمیان رابطہ جس نے ان کے چھالوں یا جسمانی رطوبتوں کو چھوا ہو

▪ مزید معلومات کے لیے [cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/clinical-guidance.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/clinical-guidance.html) (زد میں آنے والے افراد کی نگرانی کرنا) پر کلک کریں۔

- فی الحال ان لوگوں کے لیے قرنطینہ کی سفارش نہیں کی جاتی جو منکی پاکس سے متاثر ہوئے ہوں۔
- جو لوگوں منکی پاکس کی زد میں آئے ہیں انہیں 21 دن تک علامات کی نگرانی کرنی چاہیے۔ جن لوگوں میں منکی پاکس کی علامات ہوں انہیں علیحدگی میں چلے جانا چاہیے انہیں جلد از جلد طبی جانچ کے لیے ریفر کرنا چاہیے۔

انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول

صفائی رکھنا

- آپ اپنی رہائشی اجتماعی سیٹنگ میں صفائی کے معمول کے طریقوں کو برقرار رکھ سکتے ہیں جب تک کہ منکی پاکس کے تصدیق شدہ کیس کی نشاندہی نہ ہو۔
- اگر کوئی شخص جسے منکی پاکس ہے وہ اس وقت آپ کی رہائشی اجتماعی سیٹنگ میں موجود ہے یا پہلے موجود تھا جب اس کو علامات درپیش تھیں تو اس صورت میں اضافی صفائی کی جانی چاہیے۔
 - منکی پاکس وائرس کے خلاف بہت سی EPA کی رجسٹر شدہ جراثیم کش ادویات استعمال کی جا سکتی ہیں۔
 - EPA کی رجسٹرڈ شدہ جراثیم کش ادویات کی فہرست کے لیے [bit.ly/epa-disinfectants-list](https://www.epa.gov/pesticide-registration/registered-disinfectants) ملاحظہ کریں۔
- سب سے پہلے، پانی اور صابن، یا ڈٹرجنٹ کے ساتھ سطحوں اور اکثر چھوئی جانے والی اشیاء کو صاف کریں، جیسے دروازے کے ہینڈل، لائٹ سوئچز اور گندے علاقے۔
- صفائی کے ایسے طریقے استعمال کریں جن میں کپڑے مائع جات کے ساتھ صاف کیے جائیں، جیسے مائع مصنوعات یا گیلے وائپس۔ ویکيومنگ، خشک طور پر دھول ہٹانے اور جھاڑنے سے گریز کریں۔
- سخت سطحوں کی جراثیم کشی کریں۔ کثافت، رابطے کا وقت، دیکھ بھال اور ہینڈلنگ کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں۔
- نرم سطحوں اور نرم غلاف والے فرنیچر کے لیے، اگر مسام دار سطحوں پر ضرورت سے زیادہ آلودگی ہو تو بھاپ کے ذریعے صفائی پر غور کریں۔
- اگر آپ کی فسیلیٹی نگہداشت صحت کی سیٹنگ پر قابل اطلاق قوانین کے تابع ہے تو [cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html) ملاحظہ کریں اور "Infection Control in Healthcare Settings" (نگہداشت صحت کی سیٹنگز میں انفیکشن کنٹرول) پر کلک کریں۔

فضلات کو تلف کرنا

- خراب فضلہ، جیسے پٹیاں، کاغذ کے تولیے اور کھانے کی پیکنگ، اور دیگر ردی کی ٹوکری میں پھینکنے والی عام اشیاء کو سیل بند بیگ میں رکھیں اور رکھیں۔
- تمام استعمال شدہ ذاتی حفاظتی سازوسامان (Personal Protective Equipment, PPE) اور دیگر ڈسپوزیبل اشیاء کو ایک بیگ میں رکھیں جسے دوسرے فضلے کے ساتھ تلف کرنے سے پہلے بند کیا جا سکے۔
- وہ سائٹس جو معمول کے طور پر طبی فضلے کو ہینڈل کرتی ہیں، انہیں صفائی سے متعلق تمام فضلے کو سیل کیے جانے والے ردی کی ٹوکری کے تھیلے میں رکھنا چاہیے اور اسے اپنے باقاعدہ طبی فضلے کے ساتھ تلف کرنا چاہیے۔
- وہ سائٹس جو طبی فضلے کو معمول کے طور پر ہینڈل نہیں کرتیں، انہیں صفائی سے متعلق تمام فضلے کو سیل کیے جانے والے ردی کی ٹوکری کے تھیلے میں ڈالنا چاہیے، پھر اسے کسی اور ردی کی ٹوکری کے تھیلے میں رکھنا چاہیے اور اسے عام کوڑے دان میں پھینک دینا چاہیے۔

لانڈری

- کمرے کے باقی حصوں کو صاف کرنے اور جراثیم کشی کرنے سے پہلے تمام ممکنہ طور پر آلودہ کپڑوں، بستر، تولیے اور سطحوں کو دھونے کے قابل کپڑے کے تھیلے یا پلاسٹک کے بنے کوڑے کے تھیلے میں جمع کریں۔

- جب ممکن ہو تو جن لوگوں کو منکی پاکس ہے انہیں اپنی لانڈری کو خود سے ہینڈل کرنا اور دھونا چاہیے۔
- کپڑوں یا لینن کو جھٹک کر مت ہلائیں کیونکہ ایسا کرنے سے متعدی ذرات پھیل سکتے ہیں۔
- ان اشیاء کو دوسرے لوگوں کی لانڈری کے ساتھ نہیں ملایا جانا چاہیے۔
- کپڑے کے لیبل پر تجویز کردہ گرم ترین درجہ حرارت کا استعمال کرتے ہوئے اشیاء کو دھو کر خشک کریں۔ ڈٹرجنٹ کے لیبل اور ہدایات پر عمل کریں۔ ردی کی ٹوکری کے لیے پلاسٹک کے بنے ان تھیلوں کو پھینک دیں جو گندے کپڑے رکھنے کے لیے استعمال ہوئے تھے۔ دھونے کے قابل لانڈری بیگز کو لانڈری کے ساتھ دھویا جا سکتا ہے۔
- گندے کپڑے دھونے کے بعد صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر کا استعمال کرتے ہوئے ہاتھ دھوئیں جس میں کم از کم 60% الکحل ہو۔
- مزید معلومات کے لیے on.nyc.gov/monkeypox-laundry ملاحظہ کریں۔

PPE

- عملے اور دیگر افراد کو علیحدگی کی جگہوں میں داخل ہونے پر گاؤن، دستاڑے، آنکھوں کی حفاظت کا سامان اور ریسپرٹور (جیسے KN95، N95 یا دیگر اعلیٰ معیار کے ماسک) پہننے چاہیئے۔
- فضیلت کی صفائی یا اس کو ہینڈل کرنے وقت عملے یا دیگر افراد یہ چیزیں پہنیں: ایسا لباس جو ان کی جلد کو مکمل طور پر ڈھانپے، ڈسپوزایبل دستاڑے، اور N95 یا KN95 ریسپرٹور جو ان کے منہ اور ناک کو ڈھانپیں۔
- ایسے لوگوں کی لانڈری ہینڈل کرنے وقت جن کو منکی پاکس ہونے کی تصدیق ہو گئی ہے یا منکی پاکس ہونے کا شبہ ہے، عملے کو گاؤن، دستاڑے، آنکھوں کی حفاظت کا سامان اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا N95 یا KN95 ریسپرٹور پہننا چاہیے۔
- PPE ہٹانے کے بعد صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کرنے پر بھی غور کریں جس میں کم از کم 60% الکحل موجود ہو۔

ویکسینیشن

- اہل افراد جو حال ہی میں منکی پاکس کی زد میں آئے ہیں وہ JYNNEOS ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ JYNNEOS ویکسین زد میں آنے والے افراد میں منکی پاکس کی روک تھام کے لیے منظور شدہ ہے۔ حالیہ زد میں آنے کے بعد ویکسین لگوانا منکی پاکس ہونے کے امکانات اور متاثرہ ہونے کی صورت میں علامات کی شدت کو کم کر سکتا ہے۔
- NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت زد میں آنے والے افراد سے سے رابطہ کرے گا تاکہ انہیں مشورہ دیا جا سکے کہ آیا ان کے لیے ویکسینیشن کی سفارش کی جاتی ہے اور سفارش کیے جانے کی صورت میں انہیں ویکسین لگوانے میں مدد کی جا سکے۔
- ویکسینیشن مفت ہے اور ترک وطن کی حیثیت یا آپ کی رہائش کے مقام سے قطع نظر آپ کے لیے دستیاب ہے۔
- JYNNEOS ویکسین لگوانے کے لیے اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لیے، 877-829-4692 پر کال کریں یا vaccinefinder.nyc.gov ملاحظہ کریں۔
- JYNNEOS ویکسین کے متعلق مزید معلومات کے لیے on.nyc.gov/jynneos-vaccine-faq ملاحظہ کریں۔
- ایسے لوگوں کی موجودہ اہلیت کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے جن کے زد میں آنے کے بارے میں معلوم نہیں ہے، nyc.gov/health/monkeypox ملاحظہ کریں۔
- ویکسین کی دستیابی سے متعلق اپ ٹو ڈیٹ رہنے کے لیے، 692-692 پر "MONKEYPOX" لکھ کر ٹیکسٹ بھیجیں۔

علاج اور نگہداشت

- منکی پاکس کے لیے کوئی مخصوص علاج منظور شدہ نہیں ہے۔ تاہم ٹیکوواٹریمیٹ (TPOXX) نامی ایک اینٹی وائرل جو چیچک کے علاج کے لیے منظور شدہ ہے، اسے وہ لوگ استعمال کر سکتے ہیں جنہیں سنگین بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہو یا جنہیں منکی پاکس کی وجہ سے سنگین علامات ہوں۔ نگہداشت صحت فراہم کنندہ TPOXX کے ساتھ ساتھ ماؤتھ واش، جیلز اور دیگر ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے تاکہ تکلیف، سوجن اور خارش کم کرنے میں مدد مل سکے، اور علامات میں کمی کے لیے نسخہ والی ادویات کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کی نگہداشت کے بارے میں اضافی رہنمائی کے لیے جنہیں منکی پاکس ہے اور بغیر نسخہ والی ادویات اور علاج کے ذریعے ان کی علامات کو کم کرنے میں مدد کے لیے on.nyc.gov/monkeypox-when-sick ملاحظہ کریں۔

منکی پاکس کی وجہ سے سنگین مرض میں بخار، چھالوں کی تعداد میں تیزی سے اضافہ، الجھن، اکڑی ہوئی گردن، سانس لینے میں تکلیف، جھٹکے، ڈائریا اور قے آنا شامل ہے۔ اگر علامات بدتر ہو جائیں بشمول تکلیف، سرخی یا سوجن میں اضافہ؛ اگر چھالوں سے گدلا یا دودھیا مائع خارج ہونے لگے؛ یا اگر تکلیف کھانے، بیٹھنے یا ہاتھ روم جانے میں مداخلت کرنے لگے تو کسی فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ ہنگامی صورتحال ہو تو 911 پر کال کریں۔

اضافی وسائل اور حوالہ جات

- NYC میں رہائشی اجتماعی سیٹنگز PPE سروس سنٹر سے نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار آکیپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ (National Institute for Occupational Safety and Health) کے منظور شدہ N95 اور دیگر ریسپیٹرز اور PPE حاصل کرنے کی اہل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کا اہلیت اور رسائی کے بارے میں کوئی سوال ہے تو ppesupport@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔
- God's Love We Deliver اس وقت 30 دنوں تک کے لیے منکی پاکس سے متاثرہ افراد کو کھانا فراہم کر رہا ہے۔ مزید جاننے یا درخواست جمع کروانے کے لیے، glwd.org ملاحظہ کریں۔
- NYC محکمہ صحت کے پاس ان اہل لوگوں کے لیے محدود تعداد میں علیحدگی میں رہنے کے لیے بستر دستیاب ہیں جن کو منکی پاکس ہے اور وہ بصورت دیگر محفوظ طریقے سے علیحدہ ہو کر رہنے کے قابل نہیں ہیں۔ مزید معلومات کے لیے یا اپنی سیٹنگ میں سائٹ پر علیحدگی میں مدد کے لیے isolationrequests@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔
- NYC Access نیویارک کے باشندوں کو ایمرجنسی کے دوران فوائد تک رسائی فراہم کرتا ہے جیسے نقدی یا خوراک۔ مزید معلومات کے لیے، access.nyc.gov ملاحظہ کریں۔
- ہیلتھ انفارمیشن ٹول فار ایمپاورمنٹ (NYC Health Information Tool for Empowerment, HITE) یا Westchester کاؤنٹی یا Long Island میں رہنے والے کم آمدنی والے، غیر بیمہ شدہ افراد کے لیے صحت اور سماجی خدمات کی ایک آن لائن ڈائرکٹری فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، hitesite.org ملاحظہ کریں۔
- وہ نگہداشت صحت فراہم کنندگان جو اپنے مریضوں کے لیے TPOXX تجویز کرنا چاہتے ہیں وہ مدد کے لیے MPXtherapeutics@health.nyc.gov پر ای میل کر سکتے ہیں۔
- نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے یا اس سے بات کرنے کے لیے، نیویارک کے باشندے 311 یا 844-692-4629 پر کال کر سکتے ہیں، یا nyc.gov/health/map یا expresscare.nyc.gov ملاحظہ کر سکتے ہیں۔
- NYC Well ذہنی صحت کی مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن ہے۔ NYC Well کا عملہ 7/24 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ فراہم کر سکتا ہے۔ 888-692-9355 پر کال کریں۔
- NYC محکمہ صحت کے ہفتہ وار منکی پاکس نیوز لیٹر کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے MPVnews@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔
- اپنے ادارے کے لیے پریزنٹیشن کی درخواست کرنے کے لیے، NYC محکمہ صحت کے اسپیکر بیورو کو درخواست فارم (survey.alchemer.com/s3/6886844/Speaker-Request-Form) پر دستیاب ہے) جمع کروائیں۔
- نیو یارک اسٹیٹ محکمہ صحت (New York State Department of Health, NYSDOH) اور CDC کی ویب سائٹس پر منکی پاکس کے حوالے سے مندرجہ ذیل رہنمائی دیکھی جا سکتی ہے:
 - نگہداشت صحت کی ڈیلیوری سیٹنگز (NYSDOH) میں منکی پاکس کے کیسز: health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/providers/docs/2022-07-25_guidance_for_congregate_healthcare_settings.pdf ملاحظہ کریں۔
 - نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر اجتماعی سیٹنگز میں منکی پاکس کے کیسز (NYSDOH): health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/providers/docs/2022-07-25_guidance_for_congregate_non-healthcare_settings.pdf ملاحظہ کریں۔
 - نگہداشت صحت کے علاوہ دیگر سیٹنگز میں صفائی اور جراثیم کشی کے بارے میں عمومی رہنمائی: منکی پاکس کے لیے علیحدگی کے دوران اور بعد (NYSDOH): health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/docs/cleaning_and_disinfection_guidance.pdf ملاحظہ کریں۔
 - اجتماعی رہائشی سیٹنگز میں منکی پاکس کی منتقلی کم کرنے کے لیے ذہن میں رکھنے والے نکات (CDC): cdc.gov/poxvirus/monkeypox/community/congregate.html ملاحظہ کریں۔
- منکی پاکس کے بارے میں تعلیمی مواد اور اضافی معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: nyc.gov/health/monkeypox

health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox ○
cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html ○
who.int/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox ○

- نسل پرستی کی وجہ سے صحت کی عدم مساوات کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے میں نسلیت کے حوالے سے قابلیت اہم ہے۔
- نیویارک کے باشندوں کی صحت کو متاثر کرنے والے نسلی اور سماجی ناانصافیوں کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے میں لوگوں اور اداروں کی مدد کرنے کے لیے NYC محکمہ صحت کی ٹول کٹ کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "race to justice" (ریس ٹو جسٹس) تلاش کریں۔
- NYS دفتر برائے ذہنی سے تنوع اور شمولیت کے وسائل کی فہرست کے لیے، omh.ny.gov پر جائیں اور "diversity and inclusion resources" (تنوع اور شمولیت کے وسائل) تلاش کریں۔

9.15.22 Urdu

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔