# نگہداشت صحت سے غیر متعلقہ کام کی جگہوں اور دیگر مقامات پر منکی پاکس کی روک تھام

یہ دستاویز نگہداشت صحت سے غیر متعلقہ سرگرمیوں اور کام کرنے کی جگہوں پر لاگو ہوتی ہے۔ آگے فراہم کی گئی رہنمائی کو اپنی کام کرنے کی جگہ، مقام یا سرگرمیوں سے منطقی طور پر مطابقت رکھنے والے طریقہ کار سے استعمال کریں۔ کچھ آجر یا سرگرمیوں کے قائدین اس رہنمائی کو اپنی صورتحال سے نمٹنے کی خاطر مخصوص پروٹوکول تیار کرنے کے لیے استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

اسکولوں، نگہداشت طفل کے مقامات اور آفٹر اسکول پروگرامز کے متعلق رہنمائی کے لیے **on.nyc.gov/preventing-monkeypox-schools** ملاحظہ کریں۔ نگہداشت صحت کے مقامات کے لیے رہنمائی کے لیے **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html** پر جا کر **"Infection Control in Healthcare Settings" (نگہداشت صحت کی ترتیبات میں انفیکشن کنٹرول)** پر کلک کریں۔ کام کرنے کی جن جگہوں پر لوگ رہائشی جگہ کو مشترکہ طور پر استعمال کرتے ہیں، جیسے شیلٹرز، ان کے متعلق رہنمائی کے لیے **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/specific-settings/congregate.html** ملاحظہ کریں۔ منکی پاکس کے متعلق رہنمائی، بشمول کہ جماع کرنے کا محفوظ تر طریقہ کیا ہے، کے لیے **on.nyc.gov/monkeypox-sick-guidance** ملاحظہ کریں۔

## منکی پاکس کیا ہے؟

منکی پاکس ایک متعدی بیماری ہے جو منکی پاکس وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس سے ایسے زخم بن سکتے ہیں جو مہاسوں یا چھالوں جیسے دکھائی دیتے ہیں، چھونے میں سخت ہوتے ہیں اور بیچ میں سے اندر کی طرف دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ان زخموں پر کھرنڈ بنتا ہے اور پھر جھڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لوگوں کو فلو جیسی علامات جیسے بخار، سردی محسوس ہونا، گلے کی خراش، لِمفی گِلٹیوں میں سوجن، سر درد اور تھکن کا سامنا بھی ہوتا ہے۔

اگر کسی کو خراش یا زخم ہوں تو از خود یہ فرض نہ کریں کہ ان کو منکی پاکس ہے۔ زیادہ تر خراشوں اور زخموں کا سبب منکی پاکس وائرس نہیں ہوتا۔

## منکی پاکس کیسے پھیلتا ہے؟

منکی پاکس زیادہ تر وائرس کا شکار کسی شخص کے زخموں سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اس مرتبہ یہ وباء پھیلنے کے موقعے پر، منکی پاکس زیادہ تر قریبی، بے تکلفانہ رابطے کے باعث پھیلا ہے، جیسے جنسی تعامل (دہن، مقعد اور فرج میں)، بوس و کنار اور مساج کے دوران۔ منکی پاکس ان سطحوں یا اشیاء کو چھونے سے بھی پھیل سکتا ہے جو وائرس سے متاثرہ کسی شخص کے زخموں سے رابطے میں آئی ہوں، یا ان کے ساتھ طویل عرصے تک بہت قریبی رابطے میں رہتے ہوئے ان کی تنفسی بوندوں کو سانس کے ساتھ اندر کھینچ لینے سے پھیل سکتا ہے۔ صنف یا جنسی رجحان سے قطع نظر، کسی کو بھی منکی پاکس ہو سکتا ہے۔

## کام کی جگہ پر یا سرگرمیوں کے دوران منکی پاکس کی منتقلی کا کتنا خطرہ ہے؟

- کام کی زیادہ تر جگہوں پر اور زیادہ تر سرگرمیوں کے دوران منکی پاکس کی منتقلی کا خطرہ کم ہے۔ مثلاً، دفتر، ریستوراں یا سودا سلف کی دوکان میں منکی پاکس میں مبتلا کسی فرد کے فقط آس پاس موجود ہونے یا سب وے یا مووی تھیٹر میں وائرس میں مبتلا کسی فرد کے برابر بیٹھنے سے منکی پاکس پھیلنے کا امکان نہیں ہے۔

- منکی پاکس کی منتقلی کا خطرہ وہاں زیادہ ہوتا ہے جہاں جِلد کے ساتھ جِلد رابطے میں آئے یا جہاں کاسٹیوم، وردیاں یا تولیے منکی پاکس میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ مشترکہ استعمال میں لائے جائیں۔
- اپنے ملازمین کے لیے خطرے کو کم کرنے کے لیے، ان کارکنوں کو دستانے اور ماسک فراہم کریں جن کا گاہکوں کے ساتھ جِلد کے ساتھ جِلد کا رابطہ ہوتا ہو، جیسے ناخنوں کی دیکھ بھال کے سیلون، نائی کی دوکانوں یا مساج اور ٹیٹو پارلرز میں۔ مشترکہ استعمال کے کاسٹیومز اور وردیوں کو کسی اور کے استعمال کے بعد استعمال کرنے سے پہلے دھوئیں اور تولیوں کو مشترکہ استعمال میں نہ لائیں۔
  اگر آپ ایسی سرگرمیاں فراہم کرتے ہیں جن میں جِلد کے ساتھ جِلد کا رابطہ ہوتا ہے جیسے کُشتی، جوڈو یا رقص تو شرکاء سے کہیں کہ نئے زخموں یا فلو جیسی علامات پر نظر رکھیں۔

**جس ملازم یا شرکت کنندہ کا منکی پاکس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو وہ کام یا اپنی سرگرمیوں پر کب واپس آ سکتے ہیں؟**

جن لوگوں کا منکی پاکس کا ٹیسٹ مثبت آئے وہ کام یا اپنی سرگرمیوں پر اس وقت واپس آ سکتے ہیں جب بخار کم کرنے والی یا کوئی دیگر دوا استعمال کیے بغیر وہ بخار سے پاک ہوں اور فلو جیسی علامات جیسے کھانسی، چھینکیں، ناک بہنا یا گلے کی خراش ختم ہو چکی ہوں۔ کام کی قسم یا جگہ کے مطابق، کچھ لوگوں کو تمام زخم ٹھیک ہو جانے تک انتظار کرنا ہو گا:

- ایسے فرد جو کسی ایسی جگہ کام کرتے ہیں جہاں **زیادہ خطرہ** ہوتا ہے، ان کو تمام زخم ٹھیک ہو جانے اور جِلد کی ایک نئی تہہ بن جانے تک انتظار کرنا ہو گا، اس میں دو سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں۔ زیادہ خطرے والی جگہ یا ملازمت میں شامل کی مثالیں یہ ہیں:
  - نوعمر بچوں یا خصوصی ضروریات والے بچوں کے لیے پروگرامز جن کو قریبی جسمانی رابطہ درکار ہوتا ہے۔
  - طویل مدتی نگہداشت، بالغ اور معمر افراد کی نگہداشت کی سہولت گاہیں اور جسمانی نگہداشت سے متعلق گھر پر فراہم کی جانے والی خدمات۔
  - مالش اور خوبصورتی میں اضافہ کرنے والی خدمات پیش کرنے والے سیلونز۔
  - جسم فروشی۔
  - نگہداشت صحت کے مقامات۔
  - رہائش کی اجتماعی ترتیبات جیسے بے گھروں کی پناہ گاہیں اور رہائش فراہم کرنے والی منشیات کے علاج کی سہولت گاہیں ۔
- **کم خطرے** والی کسی جگہ پر کام کرنے والے فرد کام یا اپنی سرگرمیوں پر اس وقت بھی واپس آ سکتے ہیں جبکہ ابھی ان کے زخم ٹھیک نہ ہوئے ہوں اگر وہ فرد یہ اقدامات کریں:
  - زخموں کو تمام وقت مکمل طور پر ڈھانپ کر رکھیں۔
  - ایک اعلیٰ معیار کا، بخوبی فٹ ہونے والا ماسک پہنیں جو ان کے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر رکھے۔
  - دوسروں کے ساتھ جسمانی رابطے اور بھیڑ والی جگھوں سے گریز کریں۔
  - ڈشز، کھانے، مشروبات یا برتنوں کا مشترکہ استعمال نہ کریں۔
  - ان سطحوں کو صاف کر دیں جن کا ان کے زخم سے چھو چکے ہونے کا امکان ہو جیسے کسی مشترکہ باتھ روم کی ٹوائلٹ سیٹ۔
  - ممکن ہو تو، آجروں کو چاہیے کہ ایسے ملازم جن کے زخم ابھی ٹھیک ہو رہے ہیں ان کو دور رہتے ہوئے کام کرنے کی اجازت دینے یا ان کی بیماری کی چھٹی میں توسیع کرنے پر غور کریں۔
  - اگر کسی فرد کے زخم یا خراشیں ڈھانپے نہ جا سکتے ہوں، مثال کے طور پر کہ اگر وہ چہرے پر ہیں، اس صورت میں ان فرد کو گھر پر ہی رہنا ہو گا۔
- اگر کسی فوڈ سروس اسٹیبلشمنٹ میں کام کرنے والے کسی فرد کے ہاتھوں پر زخم ہوں، وہ اس وقت تک کام پر واپس نہیں آ سکتے جب تک زخم مکمل طور پر ٹھیک نہ ہو جائیں۔

**نیویارک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (NYC محکمہ صحت) کو منکی پاکس کے کیسز کے متعلق کس طرح معلوم ہوتا ہے؟**

NYC محکمہ صحت لیبارٹریز اور نگہداشت صحت فراہم کنندگان سے رپورٹس وصول کرتا ہے۔ NYC محکمہ صحت رپورٹ شدہ کیسز پر تفتیش کرتا ہے۔ تفتیش میں کنٹیکٹ ٹریسنگ اور فالو اپ ٹیسٹنگ شامل ہو سکتے ہیں۔

طبی معلومات خفیہ ہوتی ہیں۔ اگر کوئی ملازم آپ کو بتائیں کہ ان کا منکی پاکس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو یہ معلومات دوسروں کے ساتھ نہ بانٹیں۔

**کیا ملازمین اور شرکاء کو منکی پاکس کی زد میں آ جانے کی صورت میں گھر پر رہنا ہو گا؟**
مصدقہ طور پر منکی پاکس میں مبتلا فرد کی زد میں آنے والے افراد کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت **نہیں** ہے اور اگر ان میں علامات نہ ہوں تو وہ کام پر جا سکتے ہیں۔ ان کو 21 دن تک علامات کی نگرانی کرنی چاہیے اور اگر ان میں منکی پاکس کی علامات ظاہر ہوں تو ان کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنا چاہیے۔ جن کا ڈاکٹر نہ ہو وہ نگہداشت کے لیے رابطہ کروائے جانے کے لیے **311** پر کال کر سکتے ہیں۔ NYC Health + Hospitals ترک وطن کی حیثیت، بیمہ کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/monkeypox** پر جا کر **"Symptoms" (علامات)** پر کلک کریں۔

JYNNEOS ویکسین کو امریکہ میں منکی پاکس وائرس کی زد میں آ چکے افراد میں منکی پاکس کی روک تھام کے لیے منظور کیا گیا ہے۔ NYC محکمہ صحت، منکی پاکس میں مبتلا کسی فرد کے قریبی رابطے کے طور پر شناخت کردہ افراد کو رہنمائی فراہم کرے گا کہ آیا ویکسین لگوانا تجویز کردہ ہے یا نہیں اور اگر ہے تو ویکسین لگوانے میں ان کی مدد کرے گا۔ NYC میں ویکسینیں ترک وطن کی حیثیت، بیمہ کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہیں۔

**اپنی کام کی جگہ کو صاف کرنے کا کیا طریقہ ہے؟**
اپنے معمول کی صفائی کے طریقوں کو برقرار رکھیں۔ اضافی صفائی صرف اس صورت میں درکار ہے جب کوئی مصدقہ طور پر منکی پاکس میں مبتلا فرد اس وقت آپ کی کام کی جگہ پر موجود رہے ہوں جبکہ ان میں علامات موجود ہوں۔ ان کی کام کرنے کی مخصوص جگہ اور جن جگہوں پر وہ گئے، ان کو اس وقت تک کے لیے بند کر دیا جانا چاہیے جب تک ان کی صفائی اور جراثیم کشی نہ ہو جائے۔ عملے کے جن ارکان کا منکی پاکس کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے ان کی رازداری کے تحفظ کے لیے، کوشش کریں کہ ان کے ورک اسٹیشن، دفتر یا کام کرنے کی دیگر جگہوں کو دوسرے ملازمین کی موجودگی کے وقت صاف کرنے سے گریز کیا جائے۔ صفائی اور جراثیم کشی کے متعلق مزید معلومات کے لیے **on.nyc.gov/monkeypox-cleaning-guidance** ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/monkeypox** ملاحظہ کریں۔

**صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔** 8.30.22 Urdu