اپنے آپ کو اور دوسروں کو MPV سے محفوظ رکھنے کا طریقہ

نیو یارک سٹی (NYC ,New York City)، ملک بھر میں اور عالمی سطح پر منکی پاکس (monkeypox, MPV) کی وبا پھیلی ہوئی ہے۔ درج ذیل معلومات آپ کو اپنی اور دوسروں کی حفاظت میں مدد کر سکتی ہیں۔

MPV کس طرح پھیل رہا ہے؟

موجودہ وباء میں، MPV:

- بنیادی طور پر دہن، مقعد اور فرج کے ذریعے جنسی تعامل نیز دیگر جنسی قربت کے طریقوں جیسے مقعد کو چاٹنا، گلے ملنا، چومنا، کاٹنا، بوس و کنار اور مساج کے ذریعے پھیل رہا ہے
- MPV کا شکار کسی شخص کی خراشوں یا چھالوں سے براہ راست رابطے کے ذریعے؛ ایسے شخص کے استعمال شدہ لباس، بستر کی چادروں، تولیوں یا دیگر آئٹمز سے رابطے کے ذریعے نیز MPV سے متاثرہ شخص کے ساتھ دیر تک چہرے سے چہرے کے رابطے کے ذریعے پھیل سکتا ہے
- جب لوگوں میں علامات ظاہر ہوں تب پھیلتا ہے لیکن ماہرین یہ تحقیق کر رہے ہیں کہ آیا یہ علامات کے شروع ہونے سے پہلے پھیلتا ہے یا ان کے ختم ہونے کے بعد
- نطفے، لعاب، پاخانے اور دیگر جسمانی مائع جات کے ذریعے پھیل سکتا ہے، ماہرین تحقیق کر رہے ہیں کہ آیا یہ ممکن ہے

اگر مجھے MPV ہو جائے تو اس صورت میں کیا ہو سکتا ہے؟

موجودہ وبا میں، MPV کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونا یا موت واقع ہونا شاذ و نادر ہے۔ سب سے عام علامت دانے یا خراشیں ہیں جو کہ پھنسیوں یا چھالوں کی طرح نظر آتے ہیں۔ خراشیں اور چھالے پورے جسم پر یا مخصوص اعضاء پر ہو سکتے ہیں بشمول جنسی اعضاء، مقعد اور منہ کے گرد اور اندر نیز یہ دو تا چار ہفتے تک رہ سکتے ہیں۔ خراشوں میں بہت زیادہ خارش ہو سکتی ہے، ان میں بہت زیادہ درد ہو سکتا ہے اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت ہو سکتی ہے۔ مقعد یا پیشاب کی نالی میں چھالوں سے باتھ روم جانا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو زکام جیسی علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے گلے میں سوجن، بخار اور تھکاوٹ۔ MPV سے ہونے والی پیچیدگیوں میں مقعد کی نالی میں سوزش (پروکٹائٹس) شامل ہے۔ شفایاب ہونے کے بعد بھی، لوگوں کے ان جگہوں پر زخموں کے نشانات رہ سکتے ہیں جہاں چھالے ہوئے ہوں۔ ہم نہیں جانتے کہ آیا MPV سے صحت کے طویل مدتی مسائل ہو سکتے ہیں۔

MPV ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

MPV کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم موجودہ کیسز کی روشنی میں، وائرس بنیادی طور پر ان ہم جنس پرستوں، دو جنسہ افراد اور دیگر مردوں کے سماجی حلقوں میں پھیل رہا ہے جنہوں نے دوسرے مردوں؛ مخنث افراد؛ غیر مطابق جنسی شناخت رکھنے والے افراد اور نان بائنری افراد کے ساتھ جنسی تعلق استوار کیا ہو۔ متعدد جنسی پارٹنرز رکھنا، گمنام جنسی یا دیگر جنسی قربت کا تعلق استوار کرنا وائرس کا شکار ہونے کا خطرہ بڑھاتا ہے بشمول رقص و سرور کی تقریبات، کلبوں اور جنسی پارٹیوں یا سوانا میں موجود لوگوں کے ساتھ یا پھر آن لائن ایپس یا سوشل میڈیا کے ذریعے ملنے والے لوگوں کے ساتھ۔ MPV کسی بھی قسم کے طویل جلد تا جلد رابطے کی قسم کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے نیز کلبوں، رقص و سرور کی تقریبات، کنسرٹس، بری پارٹیوں اور دیگر بھیڑ والی تقریبات میں جانے سے بھی وائرس کا شکار ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اگر آپ یا دوسروں نے ایسا لباس پہنا ہوا جس سے جلد ننگی ہوتی ہو۔

MPV سے سنگین مرض کا شکار ہونے کا خطرہ کسے ہے؟

جن لوگوں کو HIV ہے (خاص طور پر وہ لوگ جن کی CD4 کی تعداد کم ہے یا وہ باقاعدگی سے HIV کی دوائیں نہیں لے رہے ہیں) یا دیگر عوارض جو ان کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتے ہیں، ان میں MPV سے شدید بیماری اور پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وہ لوگ جو حاملہ ہوں یا پھر جنہیں اے ٹوپک ڈرماٹائٹس (ایگزیما) یا جلد کی دیگر مخصوص بیماریوں کی شکایت رہی ہو، وہ بھی سنگین مرض کے زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں۔

میں اپنے تحفظ کے لیے کیا کروں؟
موجودہ وبا کے پھیلاؤ کے دوران، خود کو MPV سے بچانے کا بہترین طریقہ متعدد یا گمنام ساتھیوں کے ساتھ جنسی اور دیگر قربت کے تعلق سے گریز کرنا ہے۔ اگر آپ زد میں آئے ہوں یا مستقبل میں زد میں آنے کا امکان ہو تو بھی آپ کو MPV سے تحفظ کی ویکسین لگوانے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، بشمول اس بارے میں سفارشات کے لیے کہ کس کو ویکسین لگوانی چاہیے، **nyc.gov/mpv** ملاحظہ کریں.

اگر آپ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق رکھنے کا انتخاب کرتے ہیں تو مندرجہ ذیل سے آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے، چاہے آپ نے ویکسین لگوائی ہوئی ہو:

- اپنے ساتھیوں کی تعداد کم کریں، بالخصوص ان کی جنہیں آپ نہ جانتے ہوں یا جن کی حالیہ جنسی سرگزشت آپ کو معلوم نہ ہو۔
- جنسی پارٹیوں، سرکٹ پارٹیوں اور دیگر ایسی جگھوں سے گریز کریں جہاں لوگ متعدد لوگوں کے ساتھ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق استوار کر رہے ہوں۔
- اپنے ساتھیوں سے پوچھیں کہ آیا انہیں MPV کی علامات لاحق ہیں نیز ان کی حالیہ جنسی سرگزشت کے بارے میں پوچھیں۔ یاد رکھیں، کچھ لوگوں کو شاید یہ معلوم نہ ہو کہ انہیں MPV ہے، بالخصوص اگر انہیں صرف معمولی علامات ہوں یا پھر ایسی علامات ہوں جنہیں غلطی سے دیگر کیفیات سمجھا جا سکتا ہے۔
- ایسے کسی شخص کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق استوار نہ کریں جس کی طبیعت ٹھیک نہ ہو، بالخصوص اگر اسے خراش یا چھالوں کی شکایت ہو یا وہ حالیہ طور MPV کی زد میں آیا ہو۔
- اگر آپ کسی کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق استوار کرنے کا انتخاب کرتے ہیں جبکہ آپ یا وہ بیمار ہیں تو تمام کپڑوں یا سیل شدہ بینڈیجز کے ساتھ خراشوں اور چھالوں کو ڈھانپ دیں۔ اس سے خراش یا چھالوں سے رابطے کی صورت میں پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے لیکن منتقلی کے دیگر طریقے اب بھی ممکن ہیں۔
- چونکہ نطفہ کے ذریعے وائرس کی منتقلی ممکن ہے، جنسی تعلق کے دوران لیٹکس کنڈومز استعمال کریں۔
- ایک دوسرے کے تولیے، کپڑے، فیٹش سامان، جنسی کھلونے یا ٹوتھ برشز استعمال نہ کریں۔
- اپنے ہاتھ، فیٹش سامان اور بستر کی چادریں دھوئیں۔ جنسی کھلونوں کو ہر بار استعمال کے بعد دھونا چاہیے۔

اگر مجھے علامات درپیش ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
اگر آپ کو MPV کی علامات لاحق ہیں، چاہے معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہوں تو:

- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فوری کال کریں۔ اگر آپ کے پاس فراہم کنندہ نہ ہو تو NYC Health + Hospitals (H+H) کی لوکیشن سے منسلک ہونے یا **H+H Virtual Express Care** تک رسائی حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔ آپ کا فراہم کنندہ آپ کو MPV کے لیے ٹیسٹ کر سکتا ہے اور علاج تجویز کر سکتا ہے۔ آپ اپنے قریب فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے **nyc.gov/health/map** بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔NYC میں نگہداشت ترک وطن کی حیثیت، انشورنس کی کوریج یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہے۔
- دوسروں کے ساتھ ہر طرح کے قریبی جسمانی رابطے سے گریز کریں، بشمول جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ نیز کلبوں، پارٹیوں، بارز اور دیگر بھیڑ والی جگھوں سے گریز کریں۔
- اپنا خیال رکھنے اور دوسروں تک MPV پھیلنے کا خطرہ کم کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **nyc.gov/mpv** ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو حال ہی میں MPV ہوا ہے تو اپنی خراشیں اور چھالے ٹھیک ہونے اور جلد کی نئی پرت بن جانے کے بعد کم از کم 8 ہفتے جنسی تعلق کے دوران کنڈوم استعمال کریں، اس طرح اگر وائرس نطفہ کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے تو آپ کے ساتھیوں کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔

اگر میرا ساتھی جس کے ساتھ میں نے قربت کا تعلق استوار کیا ہو مجھے بتائے کہ اسے MPV ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
گر آپ حال ہی میں MPV سے متاثرہ کسی شخص کی زد میں آئے ہیں تو آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔ JYNNEOS ویکسین انفیکشن اور شدید بیماری کے خطرے کو کم کر سکتی ہے اگر اسے زد میں آنے کے فوراً بعد لگوا لیا جائے۔ ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے **vaccinefinder.nyc.gov** ملاحظہ کریں۔ آپ کو علامات پر بھی نظر رکھنی چاہیے، بالخصوص اپنے جسم پر کہیں بھی نئی خراشوں یا چھالوں کے حوالے سے۔ اگر آپ میں علامات نمودار ہوں تو اس دستاویز میں دی گئی رہنمائی پر عمل کریں۔

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