

## اپنے آپ کو اور دوسروں کو Mpox سے محفوظ رکھنے کا طریقہ

Mpox ایک متعدی بیماری ہے جو منکی پاکس وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ امریکہ میں، کیسز بنیادی طور پر جنسی تعلقات اور دوسرے قربت کے تعلقات کے ذریعے پھیلے ہیں، زیادہ تر ہم جنس پرست مردوں اور دوسرے مردوں کے سوشل نیٹ ورکس کے درمیان جو مردوں اور ٹرانسجینڈر لوگوں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھتے ہیں۔ حالانکہ جو بھی کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہا ہے جس کو mpox ہے وہ انفیکشن کے خطرے میں ہے۔ درج ذیل معلومات آپ کو اپنی اور دوسروں کی mpox سے حفاظت میں مدد کر سکتی ہیں۔

### Mpox کیسے پھیلتا ہے؟

- یہ mpox سے متاثرہ شخص کی خراشوں اور چھالوں سے براہ راست رابطے؛ mpox سے متاثرہ شخص کی اوپری تنفسی رطوبتوں (جیسے بلغم یا ناک کی ریزش)؛ اور mpox سے متاثرہ شخص کے کپڑوں، بستروں، تولیوں یا ان کے زیر استعمال دیگر اشیاء کے ساتھ رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے، جو کہ کم عام ہے۔ یہ اس صورت میں بھی پھیل سکتا ہے جب یہ وائرس حاملہ فرد سے حمل کے دوران جنین میں یا پیدائش کے دوران یا اس کے بعد نوزائیدہ میں منتقل ہوتا ہے۔
- امریکہ میں، یہ 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 پھیلا ہے۔
- یہ کسی متاثرہ جانور کے ساتھ براہ راست رابطے کے ذریعے بھی لوگوں میں پھیل سکتا ہے، بشمول شکار اور ٹریپ کرنے جیسی سرگرمیوں کے دوران؛ سیال یا فضلہ کے ساتھ رابطے کے ذریعے؛ اور کاٹنے یا کھرچنے سے، اگرچہ امریکہ میں وائرس اس طرح نہیں پھیل رہا ہے۔
- یہ زیادہ تر اس وقت پھیلتا ہے جب لوگوں میں علامات ظاہر ہوں، لیکن یہ لوگوں میں علامات ظاہر ہونے سے ایک سے چار دن قبل پھیل سکتا ہے۔ فی الحال، کوئی ایسے شواہد نہیں ہیں کہ جن لوگوں میں کبھی علامات نہیں ہوتیں وہ وائرس پھیلا سکتے ہیں، لیکن ماہرین ابھی تک اس صورتحال کا مطالعہ کر رہے ہیں۔
- یہ نطفے، فضلے (پاخانہ) اور دیگر جسمانی مائع جات کے ذریعے ممکنہ طور پر پھیل سکتا ہے — ماہرین تحقیق کر رہے ہیں کہ آیا یہ ممکن ہے۔

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

Mpox سے ہسپتال میں داخل ہونے کی نوبت آنا اور موت نایاب ہیں۔ 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 ہاتھ روم جانا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو زکام جیسی علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے گلے میں سوجن، بخار اور تھکاوٹ۔ Mpox سے ہونے والی پیچیدگیوں میں مقعد کی نالی میں سوزش (پروکٹائٹس) شامل ہے۔ شفا یاب ہونے کے بعد بھی، لوگوں کے ان جگہوں پر زخموں کے نشانات رہ سکتے ہیں جہاں چھالے ہوئے ہوں۔ ہم نہیں جانتے کہ آیا mpox سے صحت کے طویل مدتی مسائل ہو سکتے ہیں۔

### Mpox ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

ایک سے زیادہ جنسی پارٹنرز رکھنے، یا ان لوگوں کے ساتھ جنسی تعلقات یا دیگر قربت والے رابطے رکھنے سے جن کی جنسی صحت کی تاریخ آپ کو معلوم نہیں ہے، زد میں آنے کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ Mpox 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۔

## Mpox سے سنگین مرض کا شکار ہونے کا خطرہ کیسے 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 mpox 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؟

JYNNEOS ویکسین کی دو خوراکیوں کے ساتھ mpox سے تحفظ کی ویکسین لگوائیں اگر آپ ممکنہ طور پر زد میں آئے ہوں یا مستقبل میں ایسا ہونے کا امکان ہو۔ ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/mpox](http://nyc.gov/mpox) ملاحظہ کریں۔

Mpox سے اپنے آپ کو بچانے کا ایک اور اہم طریقہ یہ ہے کہ متعدد پارٹنرز یا ان پارٹنرز کے ساتھ جنسی تعلقات اور دیگر قربت کے تعلقات سے گریز کریں جن کی جنسی صحت کی ہسٹری آپ نہیں جانتے۔ اگر آپ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق رکھتے 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 جگہوں سے گریز کریں جہاں لوگ متعدد لوگوں کے ساتھ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق استوار کر رہے ہوں۔
- اپنے پارٹنرز سے پوچھیں کہ آیا انہیں mpox کی علامات لاحق ہیں نیز ان کے حالیہ جنسی ماضی کے بارے میں پوچھیں۔ یاد رکھیں، کچھ لوگوں کو شاید یہ معلوم نہ ہو کہ انہیں mpox 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 پر mpox کی زد میں آیا ہو۔
- اگر آپ کسی کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق رکھتے 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، فیٹس سامان، جنسی کھلونے یا ٹوتھ برش استعمال نہ کریں۔
- اپنے ہاتھ، فیٹس سامان اور بستر کی چادریں دھوئیں۔ جنسی کھلونوں کو ہر بار استعمال کے بعد دھونا چاہیے۔

## اگر مجھے علامات درپیش ہوں، چاہے وہ ہلکی ہوں، تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فوری کال کریں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو:
  - ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر کم لاگت سے لے کر بلا لاگت نگہداشت کے لیے NYC Health + Hospitals کے Virtual ExpressCare کو 631-397-2273 پر کال کریں جو 7/24 دستیاب ہے، یا [expresscare.nyc](http://expresscare.nyc) ملاحظہ کریں۔
  - NYC محکمہ صحت کے جنسی صحت کلینک پر جائیں — [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](http://nyc.gov/health/sexualhealthclinics) پر مزید جانیں۔
  - اپنے قریب فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) ملاحظہ کریں۔
- 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 جگہوں سے گریز کریں۔
- اچھی طرح سے فٹ ہونے والا چہرے کا ماسک پہنیں۔ اگر ماسک کے بغیر کچھ کھا یا پی رہے ہیں تو دوسروں سے کم از کم چھ فٹ دور بیٹھیں۔
- اپنا خیال رکھنے اور دوسروں تک mpox پھیلنے کا خطرہ کم کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/mpox](http://nyc.gov/mpox) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو حال ہی میں mpox 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 mpox ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ حال ہی میں mpox سے متاثرہ کسی شخص کی زد میں آئے ہیں تو آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔ دو خوراکیوں والی 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](https://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۔

9.24 Urdu