

نوجوانوں کے لیے MPV سے متعلق ضروری معلومات

منکی پاکس (monkeypox, MPV) ایک متعدی وائرس ہے۔ یہ پہلے بہت نایاب ہوا کرتا تھا لیکن اب نیویارک سٹی (New York City, NYC) اور امریکہ میں پھیل رہا ہے۔ درج ذیل میں نوجوانوں کے محفوظ رہنے کے لیے MPV کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کی جا رہی ہیں۔

وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

MPV زیادہ تر وائرس کے شکار کسی شخص کے دانوں یا چھالوں سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ آمنے سامنے کے قریبی رابطے کے دوران تنفسی بوندوں سے بھی پھیل سکتا ہے۔

حالیہ وبا میں MPV بنیادی طور پر دہن، مقعد اور فرج کے ذریعے جنسی تعامل نیز دیگر قربت کی سرگرمیوں جیسے چومنے، ایک دوسرے سے چمٹنے، اور مساج کے ذریعے پھیل رہا ہے۔ آپ کو یہ ان کپڑوں، بستروں اور دیگر اشیاء کو چھونے سے بھی ہو سکتا ہے جو وائرس سے متاثرہ کسی شخص کے دانوں یا چھالوں کے ساتھ رابطے میں آئے ہوں۔

MPV لوگوں میں پہلی بار علامات ظاہر ہونے سے لے کے اس وقت تک پھیل سکتا ہے جب تک کہ ان کے چھالے مکمل طور پر ٹھیک اور جلد کی ایک نئی تہ نہ بن جائے۔ اس میں دو سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں۔

اس کی علامات کیا ہیں؟

MPV کی سب سے عام علامت دانے یا چھالے ہیں جو پہلے تو مہاسوں یا پھنسیوں کی طرح نظر آتے ہیں اور پھر بیچ میں اندر کو دب کر سخت ہو جاتے ہیں۔ دانے یا چھالے پورے جسم پر یا بعض حصوں پر نمودار ہو سکتے ہیں، جیسے چہرہ، ہاتھ یا پاؤں، یا منہ کے اندر یا ارد گرد، عضو تناسل، اندام نہانی، خصیے یا کولہے۔

کچھ لوگوں میں فلو جیسی علامات بھی ہوتی ہیں جیسے بخار، سردی لگنا، سر درد، پٹھوں میں درد، لمف نوڈس میں سوجن یا تھکاوٹ۔ یہ علامات چھالے بننے سے پہلے یا ان کے ساتھ ساتھ بھی درپیش ہو سکتی ہیں۔

خود سے ہی یہ مت فرض کر لیں کہ اگر کسی میں دانے یا چھالے ہیں تو اسے MPV ہے اور اگر آپ میں خراشیں یا چھالے ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ زیادہ تر دانے اور چھالے MPV کی وجہ سے نہیں ہوتے ہیں۔ دانوں یا چھالوں کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے کیڑے کا کٹنا، مہاسے، الرجک رد عمل اور دیگر انفیکشنز۔ اگر آپ میں نئے دانے یا چھالے نمودار ہوں تو کسی قابل بھروسہ بالغ یا نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ MPV کے دانوں یا چھالوں کی تصاویر دیکھنے کے لیے [cdc.gov/monkeypox](https://www.cdc.gov/monkeypox) پر جائیں، "Signs and Symptoms" (نشانیوں اور علامات) پر کلک کریں اور "Monkeypox Rash Photos" (منکی پاکس کے چھالوں کی تصاویر) تلاش کریں۔

کون سی سرگرمیاں محفوظ ہیں؟

زیادہ تر سرگرمیوں کے دوران MPV میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہے یا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ MPV تقریباً COVID-19 یا فلو کی جتنا متعدی نہیں ہے۔ اسکول جانا، سب وہ یا بس میں سوار ہونا، کھیل کھیلنا، اور دوستوں کے ساتھ گھومنے بھرنے جیسی سرگرمیوں سے MPV پھیلنے کا امکان نہیں ہے۔

MPV سے بچنے کے طریقے کیا ہیں؟

جن لوگوں کو MPV ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، جیسے کہ وہ لوگ جن کے متعدد یا گمنام جنسی ساتھی ہیں، انہیں ویکسین لگوانے پر غور کرنا چاہیے۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے کہ کون ویکسین لگوا سکتا ہے، [nyc.gov/mpv](https://www.nyc.gov/mpv) پر جائیں اور "MPV Vaccination" (MPV کی ویکسینیشن) پر کلک کریں یا 311 پر کال کریں۔ اس کے علاوہ:

- متعدد یا گمنام پارٹنرز کے ساتھ جنسی تعلقات اور دیگر قربت کے تعلقات سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ یا آپ کے پارٹنر تندرست محسوس نہیں کر رہے ہیں یا نئے دانے یا چھالے نمودار ہوئے ہیں تو قریبی جسمانی رابطے (جیسے بوسہ لینا، گلے لگانا اور مساج) سے گریز کریں۔
- اپنے پارٹنرز سے پوچھیں کہ کہیں وہ بیمار تو نہیں محسوس کر رہے یا ان میں نئے دانے یا چھالے نمودار تو نہیں ہوئے۔
- ایسی جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں جہاں جلد کا جلد سے براہ راست رابطہ ہو اور لباس کم سے کم ہو، جیسے کہ ریوز، پارٹیاں اور کلب۔
- مباشرت کے دوران لیٹیکس یا پولی یوریتھین کنڈوم استعمال کریں اگر MPV منی کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔
- کنڈوم جنسی لحاظ سے منتقل ہونے والے انفیکشنز اور حمل سے بھی بچاتے ہیں۔

اگر مجھے علامات درپیش ہیں یا میں MPV سے متاثرہ کسی شخص کی زد میں آیا تھا تو اس صورت میں کیا ہو گا؟

ٹیسٹنگ اور علاج کے آپشنز کے لیے ڈاکٹر سے یا عمومی معلومات اور مدد کے لیے اسکول نرس سے بات کریں۔ آپ نجی طور پر بات کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے سوالات اور خدشات کے حوالے سے کھل کر بات کر سکیں۔

جو لوگ ممکنہ طور پر حال ہی میں MPV کی زد میں آئے ہوں انہیں فوراً ویکسین لگوانی چاہیے کیونکہ ویکسینیشن انہیں بیمار ہونے سے بچا سکتی ہے اور اگر وہ وائرس میں مبتلا ہو بھی جائیں تو علامات کو کم کر سکتی ہے۔

ویکسین کہاں سے لگوائی جا سکتی ہے؟

MPV کی ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov) ملاحظہ کریں یا 877-829-4692 پر کال کریں۔ MPV کی ویکسینیشن مفت ہے۔ اس وقت 12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے نوجوانوں کو ویکسین لگوانے کے لیے والدین کی رضامندی کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ 18 سال سے کم عمر کا ہے تو والدین یا سرپرست ان کے ویکسین کے ریکارڈ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو:

- NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت کے جنسی صحت کلینک پر جائیں۔ وہ رازدارانہ نگہداشت فراہم کرتے ہیں، اور 12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے والدین کی رضامندی کی ضرورت نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "sexual health clinics" (جنسی صحت کے کلینکس) تلاش کریں۔
- فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے 311 یا 844-692-4692 پر کال کریں۔
- NYC Health + Hospitals کے YouthHealth پروگرام کے بارے میں جاننے کے لیے [nycyouthhealth.org](https://www.nycyouthhealth.org) ملاحظہ کریں۔

نیو یارک سٹی میں ترک وطن کی حیثیت، بیمہ یا ادائیگی کی صلاحیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کی جاتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/mpv](https://www.nyc.gov/mpv) اور [cdc.gov/monkeypox](https://www.cdc.gov/monkeypox) ملاحظہ کریں۔