اگر آپ کو Mpox ہے تو کیا کرنا چاہیے

یہ دستاویز اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ اگر آپ کو mpox ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے نیز اپنا خیال کیسے رکھنا چاہیے اور دوسروں میں وائرس پھیلنے کے خطرے کو کس طرح کم کرنا چاہیے۔

Mpox کس طرح پھیلتا ہے

Mpox ایک متعدی بیماری ہے جو *منکی پاکس وائرس* کی وجہ سے ہوتی ہے۔ Mpox زیادہ تر کسی شخص کی خراش یا چھالے سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ mpox سے متاثرہ شخص کی اوپری تنفسی رطوبتوں (جیسے بلغم اور ناک کی ریزش) یا mpox سے متاثرہ شخص کے کپڑوں، بستر ے، تولیوں یا ان کے زیر استعمال دیگر اشیاء کے ساتھ رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے، جو کہ کم عام 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)۔

وائرس تب تک خراش یا چھالوں کے ذریعے پھیل سکتا ہے جب تک چھالوں پر بننے والی تمام پپڑی گر نہ جائے اور جلد کی نئی پرت نہ بن جائے۔

یہ وائرس منی، پیشاب اور فُضلے (پاخانہ) میں پایا گیا ہے، حالانکہ ہم ابھی تک نہیں جانتے کہ آیا ان مادوں سے mpox پھیل سکتا ہے۔ اگر وائرس اس طرح پھیل سکتا ہے تو لوگ علامات ختم ہونے کے بعد بھی کچھ عرصے تک وائرس پھیلانے کا سبب بن سکتے ہیں۔

Mpox کے لیے ٹیسٹ کروانا

Mpox وائرس کے ٹیسٹ کے لیے نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کے چھالوں کا سواب لے گا۔ اپنے ٹیسٹ کے نتیجہ کا انتظار کرتے وقت، جنسی یا قربت کی کسی اور سرگرمی میں ملوث نہ ہوں، دوسروں کے ساتھ جتنا ممکن ہو ہر قسم کے جسمانی رابطے سے گریز کریں اور اس دستاویز میں موجود اضافی رہنمائی پر عمل کریں۔ اگر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو تو براہ کرم اس ہدایت پر عمل کرنا جاری رکھیں۔

اگر آپ کو Mpox ہو تو علیحدگی کب اختیار کی جائے

اگر آپ کی علامات میں بخار، کپکپی چڑھنا یا نظام تنفس کی علامات (جیسے کھانسی، چھینکنا، ناک بہنا اور خراب گلا) شامل ہیں تو گھر پر علیحدگی اختیار کرنا اور دوسروں نیز گھر کے افراد کے ساتھ رابطے سے گریز کرنا اہم ہے جب تک کہ یہ علامات بخار کم کرنے والی یا دیگر ادویات استعمال کیے بغیر ختم نہ ہو جائیں۔ اپنے گھر میں غیر ضروری ملاقاتیوں کو مدعو نہ کریں۔ اگر آپ گھر پر دوسروں سے علیحدہ کمرے میں نہیں رہ سکتے یا اگر آپ کو غذا، طبی نگہداشت، جسمانی سرگرمی یا دیگر ضروریات کے لیے گھر سے نکلنے کی ضرورت ہے تو اگلے صفحے میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا خاص طور پر ضروری ہے۔

اگر آپ کو بخار، کپکپی یا تنفسی علامات نہیں ہیں اور آپ اگلے صفحے پر دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر سکتے ہیں، بشمول اچھی طرح سے فٹ ہونے والا فیس ماسک پہننا اور جب آپ دوسروں کے آس پاس یا باہر ہوں تو اپنی خراشوں اور چھالوں کو کپڑوں یا پٹیوں سے مکمل طور پر ڈھانپیں۔ گھر، آپ کو علیحدگی میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔

وہ احتیاطی تدابیر جو آپ کو Mpox سے بیمار ہونے پر ہمیشہ اختیار کرنی چاہئیں

اگر آپ کو mpox ہے تو ان احتیاطی تدابیر پر عمل کریں **جب تک کہ تمام چھالے ٹھیک نہ ہو جائیں اور جلد کی نئی پرت نہ بن جائے۔** اس میں خراش یا چھالا پہلی بار ظاہر ہونے کے وقت سے دو تا چار ہفتے کا وقت لگ سکتا ہے۔

- دوسروں کے ساتھ دہن، مقعد یا فرج کے ذریعے جنسی تعلق یا دیگر قربت کا تعلق استوار نہ کریں جیسے مقعد کو چاٹنا، گلے ملنا، چومنا، کاٹنا، بوس و کنار اور مساج کے ذریعے پھیل رہا ہے.
- اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے وقتاً فوقتاً دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، بالخصوص خراش یا چھالے سے براہ راست رابطے کے بعد۔
- اگر آپ کو بخار، کپکپی یا نظام تنفس کی دیگر علامات لاحق نہ ہوں تو آپ گھر پر دوسروں کے ساتھ رہ سکتے ہیں اگر آپ ان اضافی احتیاطی تدابیر پر عمل کر سکتے ہیں:
  - اپنی خراش یا چھالے کو کپڑے سے مکمل طور پر ڈھانپیں (نیز اگر آپ کے ہاتھوں پر چھالے ہوں تو دستانے استعمال کریں)؛ ایسی خراشوں یا چھالوں کو بھی ڈھانپیں جنہیں کپڑے سے نہیں ڈھانپا جا سکتا، جیسے کہ چہرے پر موجود خراشوں یا چھالوں کو بینڈج سے ڈھانپنا۔
  - 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۔
  - دوسروں کے ساتھ جسمانی رابطے اور بھیڑ والی جگہوں سے گریز کریں۔
  - عوامی یا مشترکہ باتھ روم استعمال کرتے وقت، استعمال کرنے کے بعد ٹوائلٹ سیٹ کو جراثیم کش وائپ سے صاف کریں۔
  - دوسروں کے ساتھ اپنے کپڑوں، تولیوں یا بستر کی چادروں کا اشتراک نہ کریں اور نہ انہیں چھونے دیں۔
  - بستر کا اشتراک نہ کریں۔
  - ڈشز، کھانے، مشروبات یا برتنوں کا اشتراک نہ کریں۔
- کتوں یا بلیوں کے ساتھ بوس و کنار سے گریز کریں اور دوسروں کو چھالوں، اپنے کچرے، کپڑوں، بستر کی چادروں یا دیگر چیزوں سے براہ راست رابطہ کی اجازت نہ دیں۔ دوسرے پالتو جانوروں (جیسے چوہا اور خرگوش) کے ساتھ سبھی رابطے سے گریز کریں۔

دیگر احتیاطی تدابیر بند کرنے کے بعد بھی، آپ کو مزید آٹھ ہفتے تک جنسی تعلق استوار کرتے وقت لیٹکس کنڈوم استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح اگر وائرس نطفہ کے ذریعے پھیل سکتا ہے تو آپ کو اپنے ساتھیوں کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔

آپ کو Mpox ہونے کی صورت میں اپنی لانڈری کو محفوظ طریقے سے صاف کرنے اور دھونے کا طریقہ

صفائی اور لانڈری کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں:

- اگر آپ کو اپنی خراشوں یا چھالوں کو صاف کرنے یا چھونے کی ضرورت ہو تو ڈسپوزایبل دستانے پہنیں۔ دستانے استعمال کرنے کے بعد باہر پھینک دیں اور اپنے ہاتھ دھو لیں۔
- ایسے کسی بھی کپڑے، لینن یا سطح کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں جو خراش یا چھالوں یا پھر چھالوں سے نکلنے والے مائع سے رابطے میں آیا ہو۔
- اگر باتھ روم کا اشتراک کر رہے ہیں تو استعمال کے بعد سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں (مثال کے طور پر کاؤنٹرز، ٹوائلٹ سیٹس اور پانی کی ٹونٹیوں کو) بالخصوص اگر خراش یا چھالے ننگے ہوئے ہوں (مثلاً شاور لیتے وقت، باتھ روم جاتے وقت، چھالوں کو ڈھانپنے والی بینڈج تبدیل کرتے وقت)۔
- سطحوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنے کے لیے گھروں میں استعمال ہونے والا معیاری صفائی اور جراثیم کش سامان استعمال کریں۔
- برتنوں اور ڈشز کو گرم پانی اور صابن سے یا ڈش واشر میں دھوئیں۔
- طبی فضلے (جیسے سوتی پٹی اور بینڈجز) کو ٹائٹ واٹر پروف پلاسٹک بیگ میں ڈالیں (اگر ممکن ہو تو دہرا بیگ) اور معمول کے کوڑے کے ساتھ پھینک دیں۔

- استعمال شدہ لینن اور کپڑوں کو علیحدہ لانڈری بیگ یا کچرے کے بیگ میں ڈالیں۔ اضافی، تفصیلی رہنمائی کے لیے nyc.gov/mpox ملاحظہ کریں اور "How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox" (آپ کو Mpox ہونے کی صورت میں اپنی لانڈری کو محفوظ طریقے سے دھونے کا طریقہ) تلاش کریں۔

Mpox کے لیے نگہداشت اور علاج

آپ کو درکار ادویات اور نگہداشت علامات کی قسم، آپ کتنی تکلیف میں ہیں اور خراش یا چھالے آپ کے جسم پر کس جگہ ہیں اس لحاظ سے ہوں گے۔ وہ لوگ جنہیں HIV یا دیگر ایسی کیفیات لاحق ہیں جو ان کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتی ہیں یا جو حاملہ ہیں یا پھر جنہیں جلد کی مخصوص کیفیات کی شکایت رہی ہے سنگین مرض کے زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں جس سے ان کے لیے علامات مانیٹر کرنا اور نگہداشت حاصل کرنا بالخصوص اہم ہو سکتا ہے۔

Mpox کے لیے کوئی مخصوص علاج منظور شدہ نہیں ہے۔ تاہم ٹیکووائریمیٹ (tecovirimat, 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 Mpox کی وجہ سے سنگین علامات ہوں۔ اپنے فراہم کنندہ سے TPOXX کے بارے میں پوچھیں — آپ کا فراہم کنندہ nyc.gov/mpox پر جا کر اور اوپر کے مینو بار میں "Mpox Providers" (Mpox فراہم کنندگان) پر کلک کر کے TPOXX حاصل کرنے کے بارے میں مزید جان سکتا ہے۔ TPOXX کے بارے میں مزید جاننے کے لیے cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html ملاحظہ کریں۔ آپ کا فراہم کنندہ 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 سکون کے لیے نسخہ کے بارے والی ادویات کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

Mpox 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 آپ کی علامات بدتر ہو جائیں بشمول تکلیف، سرخی یا سوجن میں اضافہ؛ اگر آپ کے چھالوں سے گدلا یا دودھیا مائع خارج ہونے لگے یا اگر آپ کی تکلیف کھانے، بیٹھنے یا باتھ روم جانے میں مداخلت کرنے لگے تو اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کے پاس 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 ملاحظہ کریں۔ اگر کوئی ایمرجنسی ہو تو **911** پر کال کریں یا کسی ہسپتال میں چلے جائیں۔

علامات کم کرنا

مندرجہ ذیل فہرست ایسی ادویات اور گھریلو تراکیب کے ذریعے اپنا خیال رکھنے اور علامات کم کرنے میں مدد کرنے کے طریقے فراہم کرتی ہے جن کے لیے نسخہ کی ضرورت نہ ہو۔ نسخہ کے بغیر ملنے والی ادویات منتخب کرنے کے سلسلے میں مدد کے لیے اپنے فراہم کنندہ یا فارماسسٹ سے مدد کے لیے رابطہ کریں۔ ادویات کے باکس اور پیکج میں شامل دستاویز پر موجود کسی بھی ہدایات کو پڑھیں اور اس پر پوری طرح عمل کریں بشمول خوراک، استعمال کی تعداد، الرجیاں نیز اس بارے میں کہ کسے یہ دوا استعمال کرنی چاہیے اور کسے نہیں۔

- زیادہ مقدار میں پانی اور دیگر مشروبات کا استعمال کر کے خود کو ہائیڈریٹ رکھیں، بالخصوص اگر آپ کو ڈائریا ہو۔
- جب آپ شاور یا غسل نہ لے رہے ہوں تو اپنی خراش اور چھالوں کو صاف اور خشک رکھیں تاکہ چھالے انفیکشن کا شکار نہ ہوں۔
- خراش اور چھالوں کی تکلیف اور خارش کم کرنے کے لیے:
  - ادویات جیسے کہ آئی بیوپروفن (مثلاً Advil اور Motrin)، نیپروکسن (مثلاً Aleve) اور ایسیٹامینوفن (مثلاً Tylenol) تکلیف، سوجن اور بخار کو کم کر سکتی ہیں۔ ہر دوا کے لحاظ سے اس کی تجویز کردہ خوراک اور دورانیہ برقرار رکھنا ضروری ہے۔
  - اینٹی ہسٹامینز (جیسے Benadryl)، کالامین لوشن، پیٹرولیم جیلی اور ٹھنڈ پہنچانے والے لوشنز (جیسے مینتھول اور کیمفور لوشنز) خارش میں عارضی آرام پہنچا سکتے ہیں۔
  - گرم جو کے غسل خارش اور تکلیف میں کمی کر سکتے ہیں۔

- اگر آپ کو منہ میں چھالے ہوں تو:
  - دن میں کم از کم چار بار صاف نمک والے پانی سے کلیاں کریں تاکہ آپ کے منہ کے چھالے صاف رہ سکیں؛ بغیر الکحل کے ماؤتھ واش (جیسے لسٹرین زیرو الکحل) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
  - برف کے ٹکڑے یا برف کی قلفیاں چوسیں اور ہائڈریٹ رہنے کے لیے پانی پیئیں۔
  - چھالوں کو ڈھانپنے والے پیچز (جیسے Dentep Canker Cover) اور منہ کی تکلیف کم کرنے کے لیے بینزوکین جیلز استعمال کرنے پر غور کریں، بالخصوص کھانے اور پینے میں مدد حاصل کرنے کے لیے۔
- اگر آپ کے مقعد میں یا اس کے آس پاس یا پاخانے کے راستے میں یا اعضاءِ تناسل پر چھالے ہیں تو:
  - روزانہ دن میں کئی بار کم از کم 10 منٹ کے لیے گرم سٹز غسل لیں۔
  - ڈیبیوکین (Dibucaine) آئنٹمنٹ، جسے اکثر بواسیر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یا پھر لائیڈوکین (lidocaine) جیل بھی عارضی سکون فراہم کر سکتی ہے۔ یہ صرف بیرونی استعمال کے لیے ہیں۔
  - ڈاکیوسیٹ (جیسے Colace) استعمال کریں جو پاخانے کو نرم کرنے کے کام آتی ہے تاکہ جب آپ باتھ روم جائیں تو تکلیف کم ہو۔

ذہنی صحت اور سپورٹ کی سروسز

ACCESS NYC 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۔

آپ اور آپ کے پیاروں اور دوستوں کے لیے متعدی بیماری کی وبا ذہنی تناؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ جذباتی ،غمزدہ، بے چین یا خوف زدہ محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسلہ، فطری ہے۔ آپ ان معمول کے رد عمل میں شرکت کر کے اور تناؤ کم کرنے والی سرگرمیوں میں شرکت کر کے اپنا تناؤ کم کر سکتے ہیں۔ مثبت رہنا، خود کو اپنے مضبوط پہلوؤں کے بارے میں یاد دلانا اور علامات ختم نہ ہونے یا بہت زیادہ بڑھ جانے کی صورت میں مدد حاصل کرنا بھی آپ کو اس سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے۔

تربیت یافتہ مشیروں سے بات کر کے بحران سے متعلق مفت، رازدارانہ مشاورت، دماغی صحت اور نشے کے استعمال کے حوالے سے معاونت، اور نگہداشت صحت کے حوالہ جات کے لیے 988 پر کال کریں۔ 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ ٹیکسٹ اور چیٹ کی خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں صلاح کار بذریعہ فون 7/24 دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو سنگین ذہنی تناؤ کا سامنا ہے یا خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے جیسی سوچیں ذہن میں آ رہی ہیں تو **911** پر کال کریں۔

mpox کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/mpox اور cdc.gov/mpox ملاحظہ کریں۔

9.24 Urdu