

اگر آپ کو منکی پاکس ہے تو کیا کرنا چاہیے

یہ دستاویز اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ اگر آپ کو منکی پاکس 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۔

منکی پاکس کس طرح پھیلتا ہے

منکی پاکس زیادہ تر وائرس کا شکار کسی شخص کی خراش یا چھالے سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ منکی پاکس کا شکار شخص کے استعمال کردہ کپڑوں، بستر کی چادروں یا دیگر آئٹمز کے ساتھ رابطے سے بھی پھیل سکتا ہے نیز دیر تک چہرے سے چہرے کے رابطے کے ذریعے نظام تنفس سے پیدا ہونے والے قطروں سے بھی منتقل ہو سکتا 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۔

منکی پاکس وائرس لعاب، نطفہ، پیشاب اور پاخانے میں پایا گیا ہے اور ان مائع جات کے ذریعے اس کا پھیلنا ممکن 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۔

منکی پاکس کے لیے ٹیسٹ کروانا

منکی پاکس وائرس کے ٹیسٹ کے لیے نگہداشت صحت کا 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 منکی پاکس 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، ورزش 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۔

اگر آپ میں منکی پاکس کی علامات ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو اس وقت تک کام پر نہ لے کر لیا جائے جب تک کہ آپ کے زخم چھالے ٹھیک نہ ہو جائیں۔ اپنے آجر سے بات کریں۔

وہ احتیاطی تدابیر جو آپ کو منکی یا کس ہوئے وقت ہمیشہ اختیار کرنی چاہئیں

- اگر آپ کو منکی پاکس 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 چائنا، 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 دستاے 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 6 فٹ دور بیٹھیں۔
 - دوسروں کے ساتھ جسمانی رابطے اور بھیڑ والی جگہوں سے گریز کریں۔ اگر آپ سب ویز اور بسز جیسی عوامی ٹرانسپورٹیشن استعمال کر رہے ہیں تو جتنا ممکن ہو دوسروں کے ساتھ جسمانی رابطے سے گریز کریں۔
 - عوامی یا مشترکہ ہاتھ روم استعمال کرتے وقت، استعمال کرنے کے بعد ٹوائلٹ سیٹ کو جراثیم کش وائپ سے صاف کریں۔
 - دوسروں کے ساتھ اپنے کپڑوں، تولیوں یا بستری 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، بستری کی چادروں یا دیگر چیزوں سے براہ راست رابطہ کی اجازت نہ دیں۔ پالتو کتے والے جانوروں (جیسے چوہے، گھونس، گئی پگڑ اور ہمسٹرز) یا خرگوشوں کے ساتھ ہر طرح کے 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 منکی یا کس 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 ڈسپوزیبل دستاے پہنیں۔ دستاے 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 ہاتھ 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 ہونے (مثلاً شاور لیتے وقت، ہاتھ 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/monkeypox ملاحظہ کریں اور " **How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox** " (آپ کو منگی پاکس ہونے کی صورت میں اپنی لانڈری کو محفوظ طریقے سے دھونے کا طریقہ) تلاش کریں۔

منگی پاکس 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۔

منگی پاکس کے لیے کوئی مخصوص علاج منظور شدہ نہیں ہے۔ تاہم ٹیکوواٹریمیٹ (tecovirimat, TPOXX) نامی ایک اینٹی وائرل جو چیچک کے علاج کے لیے منظور شدہ ہے، وہ لوگ استعمال کر سکتے ہیں جنہیں سنگین بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہو یا جنہیں منگی پاکس کی وجہ سے سنگین علامات ہوں۔ اپنے فراہم کنندہ سے TPOXX کے بارے میں پوچھیں — وہ nyc.gov/monkeypox پر جا کر بلائی مینو بار میں "[Monkeypox Providers](http://nyc.gov/monkeypox)" (منگی پاکس فراہم کنندگان) پر کلک کر کے، پھر "Antiviral Treatment" (اینٹی وائرل علاج) کی سرخی کے تحت دیے گئے ٹیکسٹ کو پڑھ کر TPOXX تک رسائی کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔ آپ کا فراہم کنندہ ماؤتھ واش، جیلز اور دیگر ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے تاکہ تکلیف، سوجن اور خراش 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۔

منگی پاکس 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 ہاتھ روم جلانے میں مداخلت کرنے لگے تو اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی فراہم کنندہ نہیں ہے تو نیویارک سٹی (NYC) Health + Hospitals ExpressCare کو 631-397-2273 پر کال کریں یا expresscare.nyc ملاحظہ کریں۔ NYC میں نگہداشت ترک وطن کی حیثیت، بیمہ یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہے۔ 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 پیکیج 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 کیسے یہ دوا استعمال کرنی چاہیے اور کیسے 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 خراش 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 پھنجانے والے لوشنز) جیسے مینتھول اور کیمفور لوشنز) خراش میں عارضی آرام پہنچا سکتے ہیں۔
 - گرم جو کے غسل خراش 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 لسٹرن 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 Dentemp Canker Cover) اور منہ کی تکلیف کم کرنے کے لیے بیٹروکین 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 اعضاء تناسل پر چھالے ہیں تو:
 - روزانہ دن میں کئی بار کم از کم 10 منٹ کے لیے گرم سٹر 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۔
 - ڈاکوسیٹ (جیسے Colace) استعمال کریں جو پاخانے کو نرم کرنے کے کام آتی ہے تاکہ جب آپ ہاتھ 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 مشیران سے بات کریں، NYC Well سے رابطہ کریں جو سپورٹ کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ ذہنی صحت کے سلسلے میں مدد کرنے والی ہیلپ لائن ہے۔ NYC Well کا عملہ 7/24 دستیاب ہوتا ہے اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے: 888-692-9355 پر کال کریں۔ NYC Well کی ویب سائٹ میں ایپس اور وسائل کے ساتھ ایپ لائبریری بھی شامل ہے جو آپ کو گھر سے اپنی صحت اور جذباتی عافیت کا نظم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو سنگین ذہنی تناؤ کا سامنا ہے یا خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے جیسی سوچیں ذہن میں آرہی ہیں تو 911 پر کال کریں۔

منکی پاکس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/monkeypox اور cdc.gov/monkeypox ملاحظہ کریں۔