NYC Health
NEW YORK CITY DEPARTMENT OF
HEALTH AND MENTAL HYGIENE
Oxiris Barbot, MD
Commissioner

اپریل 2020

نیو یارک کے محترم باشندے،

نیو یارک سٹی کے محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت کی جانب سے، میں ای سگریٹ، یا ویپنگ، پروڈکٹ کے استعمال سے وابستہ پھیپھڑے کے مرض (EVALI) کی صحت عامہ کی سنگین وبا کے سلسلے میں آپ کو اپ ڈیٹ کرنا چاہتی ہوں۔ مارچ 2020 تک، وفاقی، ریاستی اور مقامی صحت سے متعلق عہدیداران EVALI کے 2,800 سے زائد امکانی کیسز کی مسلسل تفتیش کر رہے ہیں، جس میں شامل زیادہ تر افراد 35 سال سے کم عمر کے ہیں۔ اس تعداد میں نیو یارک سٹی (NYC) میں پیش آنے والے 50 سے زیادہ کیسز اور تین اموات اور ملک بھر میں ہونے والی 60 سے زیادہ اموات شامل ہیں۔ تمام کیسز ای سگریٹ کے استعمال پر مشتمل تھے۔

EVALI کی وبا موجودہ کورونا وائرس بیماری 2019 (COVID-19) کی وبا کی روشنی میں خاص طور پر باعث تشویش ہے۔ EVALI کے علاوہ، ویپنگ بھی دوسرے طریقوں سے پھیپھڑے کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ چونکہ COVID-19 بھی پھیپھڑوں کو متاثر کر سکتا ہے لہذا ویپنگ شدید بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

ای سگریٹ کے استعمال سے تعلق رکھنے والی EVALI کی وبا میں رپورٹ کردہ علامات میں شامل ہیں:

- کھانسی، دم پھولنا یا چھاتی میں درد
- متلی، الٹی، اسہال یا شکم میں درد
- بخار، تھکان یا وزن گرنا

ای سگریٹ وہ ڈیوائسز ہیں جو مائع کو گرما کر ایروزول (نم) بناتی ہیں۔ جب لوگ ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں (جسے ویپنگ بھی کہا جاتا ہے) تو وہ اس ایروزول کو سانس سے اندر لیتے ہیں۔ ای سگریٹوں کو ویپس یا ویپ پینز بھی کہا جا سکتا ہے۔
ای سگریٹ میں تمباکو نہیں ہوتا ہے لیکن لگ بھگ ہمیشہ ہی اس میں نکوٹین ہوتا ہے، جس کی لت لگتی ہے، اور ذائقے ہوتے ہیں۔ ای سگریٹ کو THC (بھنگ میں موجود جز، جو ماریجوآنا کے بطور معروف ہے، جو "سرور" پیدا کرتا ہے) تیل اور دیگر ممنوعات کے ساتھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

یوں تو وٹامن ای ایسیٹیٹ، THC پر مشتمل کچھ ویپنگ پروڈکٹس میں موجود ایک اضافے کا اس وبا سے زبردست ربط ہے، مگر کسی واحد کیمیکل یا پروڈکٹ کی واحد قسم کو EVALI کے ہر کیس سے مربوط نہیں کیا گیا ہے۔ وٹامن ای ایسیٹیٹ بہت ساری غذا اور جلد کی نگہداشت والے پروڈکٹس میں ہوتا ہے۔ کھانے پر یا جلد پر لگائے جانے پر یہ محفوظ ہے۔ تاہم، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ وٹامن ای ایسیٹیٹ کو سانس کے ذریعے اندر لینے پر یہ پھیپھڑے کے عمل کو متاثر کرتا ہے۔ چونکہ EVALI کے ہر کیس کو وٹامن ای ایسیٹیٹ سے مربوط نہیں کیا جا سکتا ہے لہذا THC میں موجود دیگر کیمیکلز یا نکوٹین کے ویپنگ پروڈکٹس بھی اس وبا میں شامل ہو سکتے ہیں۔

محکمہ صحت فی الحال درج ذیل تجویز پیش کرتا ہے۔

THC کے ویپنگ پروڈکٹس استعمال کرنے والے نیو یارک کے باشندوں کے لیے:

- THC کے کوئی بھی ویپنگ پروڈکٹس، خاص طور پر آن لائن یا غیر رسمی یا سوشل میڈیا سے خریدے ہوئے پروڈکٹس استعمال مت کریں۔ ایسے پروڈکٹس جو دوسری ریاستوں میں لائسنس یافتہ ریٹیلرز کی جانب سے معلوم پڑیں وہ نقلی یا غیر منضبط ہو سکتے ہیں (جیسے، "Dank Vapes" یا "Exotic Carts")۔ کارٹریج کے مشمولات ہو سکتا ہے لیبل سے مماثل نہ ہوں اور مختلف ہو سکتے ہیں۔ بھنگ کے پروڈکٹس، بشمول THC کے ویپنگ پروڈکٹس نیو یارک اسٹیٹ (NYS) میں قانونی یا منضبط نہیں ہیں، الّا یہ کہ NYS کے میڈیکل ماریجوآنا پروگرام کی معرفت طبی استعمال کے لیے ہوں۔
- اگر آپ میڈیکل ماریجوآنا پروگرام میں مصدقہ مریض ہیں تو تفتیش جاری رہنے کے دوران ویپنگ پروڈکٹس کے احتمالی متبادل کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ اضافی معلومات کے لیے، ریاست کے میڈیکل ماریجوآنا پروگرام سے 844-863-9312 پر رابطہ کریں۔

اگر آپ THC کے ویپنگ پروڈکٹس استعمال کرتے رہتے ہیں:

- پروڈکٹس میں ترمیم نہ کریں یا ان میں کوئی ممنوعہ مادہ (جیسے وٹامن ای ایسیٹیٹ) نہ ملائیں جو مینوفیکچرر کی جانب سے ملائے جانے مقصود نہیں تھے۔
- پروڈکٹس کا اشتراک کرنے سے بچیں۔ اس سے فلو اور COVID-19 جیسے انفیکشنز لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو مذکورہ بالا میں سے کوئی بھی علامت پیدا ہوتی ہے تو فوری طبی توجہ حاصل کریں۔

نکوٹین کے ویپنگ پروڈکٹس استعمال کرنے والے نیو یارک کے باشندوں کے لیے:

- ویپنگ یا سگریٹ نوشی کرنے کی جگہ FDA سے منظور شدہ نکوٹین کے بدل والی دوائیں (پیچ، گم، لوزینج، اسپرے اور انہیلر) استعمال کرنے پر غور کریں۔
- ان حکمت عملیوں اور نکوٹین سے گریز اور اس کی طلب پر قابو پانے کی حکمت عملیوں اور EVALI پیدا ہونے کے خطرے کو کیسے کم کریں اس بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ اپنے فراہم کنندہ کے پاس جانے سے پہلے کال کریں، پیغام بھیجیں یا اپنا پیشنٹ پورٹل استعمال کریں۔ اگر ممکن ہو تو، بذات خود طبی ملاقات کی جگہ ٹیلی میڈیسن کا استعمال کریں۔ نیو یارک کے جن باشندوں کو ویپنگ یا سگریٹ نوشی ترک کرنے میں اعانت درکار ہوں وہ یوں بھی کر سکتے ہیں:
    - nysmokefree.com ملاحظہ کریں یا 866-NY-QUITS (866-697-8487) پر کال کرکے سگریٹ نوشی چھوڑنے سے متعلق کوچ سے بات کریں اور نکوٹین کی دواؤں کی مفت اسٹارٹر کٹ کے لیے اپنی اہلیت کے بارے میں پوچھیں۔
    - مشورے کے لیے، بشمول بغیر نسخے والی دوا کے اختیارات کے بارے میں مقامی فارماسسٹ سے بات کریں۔
    - نوجوان اور نوعمر بالغان (13 سے 24 سال کی عمر) ٹیکسٹنگ سپورٹ پروگرام میں شامل ہونے کے لیے "DROPTHEVAPE" لکھ کر 88709 پر بھیج سکتے ہیں۔
- پروڈکٹس کا اشتراک کرنے سے بچیں، کیونکہ اس سے فلو اور COVID-19 جیسے انفیکشنز لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اگر آپ والدین ہیں اور آپ کے بچے کو اوپر مندرج علامات درپش ہیں اور ویپنگ کی ممکنہ سرگزشت ہے تو اپنے بچے کے لیے طبی توجہ حاصل کریں۔ ویپنگ کے خطرات اور ویپنگ سے متعلق پھیپھڑے کے ضرر کی حالیہ وبا کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں۔

- تفتیش جاری رہنے کے دوران ویپنگ کے موجودہ زیادہ خطروں پر گفتگو کریں۔
- ای سگریٹوں یا سگریٹوں کے بارے میں سوالوں کا جواب دیں جبکہ ایک کھلم کھلا، مسلسل بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں۔
- اپنی تشویشات کا اشتراک کریں اور اس بات کو تسلیم کریں کہ ہم عمروں کے دباؤ کی مزاحمت کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ، ویپنگ پروڈکٹس کا استعمال نوجوانوں، نوعمر بالغوں یا حاملہ افراد کو ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ جو بالغان فی الحال تمباکو کے پروڈکٹس استعمال نہیں کرتے ہیں انہیں ویپنگ پروڈکٹس کا استعمال شروع نہیں کرنا چاہیے۔

ای سگریٹوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **"e-cigarettes" (ای سگریٹس)** تلاش کریں۔ وبا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، cdc.gov ملاحظہ کریں اور **(ای سگریٹ یا ویپنگ پروڈکٹ کے استعمال سے وابستہ پھیپھڑے کے مرض) "EVALI"** تلاش کریں۔ COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

ہماری کمیونٹیز کا تحفظ کرنے میں آپ کی مدد کا شکریہ۔

مخلص،

Oxiris Barbot, MD

Oxiris Barbot, MD
کمشنر
نیو یارک سٹی محکمہ
صحت و ذہنی حفظان صحت