

COVID-19، فلو، اور RSV کے بارے میں آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

سانس کی بیماریاں جیسے کہ COVID-19، فلو (انفلوئنزا)، اور RSV (ریسپائریٹری سنسیٹیئل وائرس) موسم خزاں اور سرما میں زیادہ عام ہوتی ہیں۔

COVID-19، فلو، اور RSV میں سے ہر ایک بیماری ایک مختلف وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ تینوں بیماریاں بنیادی طور پر ان قطروں سے پھیلتی ہیں جو کسی بیمار شخص کے کھانسنے، چھینکنے یا بات کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ لوگ اس وقت بیمار ہو سکتے ہیں جب یہ قطرے یا متاثرہ بلغم یا تھوک ان کی آنکھوں، ناک یا منہ میں داخل ہو جائیں۔

بڑی عمر کے افراد، چھوٹے بچے، اور بعض پہلے سے موجود طبی مسائل (جیسے دل یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری یا ذیابیطس) میں مبتلا افراد کو ان وائرسز سے شدید بیمار ہونے اور پیچیدگیوں کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ذیل میں اس بارے میں معلومات دی جا رہی ہیں کہ آپ کو خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا جاننا چاہیے۔

• 75 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد

• 50 سے 74 سال کی عمر کے بالغ افراد جنہیں پہلے سے موجود کسی طبی مسئلے کی وجہ سے یا نرسنگ ہوم یا دیگر طویل مدتی دیکھ بھال کی سہولت میں رہنے کی وجہ سے شدید RSV کا زیادہ خطرہ ہے۔

• حاملہ خواتین، تاکہ شیر خوار بچوں کو ان کے پہلے RSV موسم (خزاں سے بہار تک) کے دوران تحفظ فراہم کیا جا سکے؛ اگر حاملہ خاتون کو حمل کے دوران ویکسین نہیں لگائی گئی ہے، تو بچے کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے مونوکلونل اینٹی باڈی دوا دی جانی چاہیے

شدید RSV کے زیادہ خطرے سے دوچار کچھ بڑے شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کو بھی مونوکلونل اینٹی باڈی دوا دی جانی چاہیے۔

آپ COVID-19، فلو، اور RSV کی ویکسینز ایک ہی وقت میں لگوا سکتے ہیں۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو کن ویکسینز کی ضرورت ہے، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ COVID-19، فلو، یا RSV ویکسینیشن کی جگہ تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/health/map پر جائیں۔

سانس کے وائرسز میں مبتلا ہونے اور انہیں پھیلانے سے بچنے کے لیے یہاں کچھ اضافی طریقے بتائے گئے ہیں:

• عوامی بند جگہوں اور پرجھوم مقامات پر، اور جب آپ بیمار ہوں اور دوسروں سے خود کو الگ نہ کر سکیں تو اچھی طرح فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ اعلیٰ معیار کے ماسک، جیسے کہ KN95، N95، یا KF94، بہتر تحفظ فراہم کرتے ہیں۔



علامات

COVID-19، فلو، اور RSV کی علامات ملتی جلتی ہیں۔

- علامات میں گلے کی سوزش، کھانسی، سر درد، بخار، بہتی ہوئی یا بند ناک، جسم میں درد، اور شاذ و نادر صورتوں میں قے، اسہال، اور ذائقہ یا بو کا ختم ہو جانا شامل ہو سکتا ہے۔ علامات عام طور پر معمولی سے معتدل نوعیت کی ہوتی ہیں تاہم یہ شدید بھی ہو سکتی ہیں۔
- چھوٹے بچوں میں، علامات میں صرف چڑچڑاہٹ، سرگرمی میں کمی، اور کھانے پینے یا سانس لینے میں دشواری کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- کچھ لوگوں میں کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔



احتیاطی تدابیر

میں خود کو، اپنے بچوں، اور دوسروں کو COVID-19، فلو، اور RSV سے کیسے بچاؤں؟

ویکسین لگوائیں! ویکسینز ان وائرسز سے شدید بیمار ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے، اور موت کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔

• COVID-19 اور فلو: 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو اپڈیٹ شدہ 2025-2026 کی COVID-19 ویکسین اور فلو ویکسین لگوانی چاہیے، چاہے انہوں نے یہ ویکسینز پہلے لگوائی بھی ہوں۔

• RSV: مندرجہ ذیل گروپس کو ویکسین لگوانی چاہیے اگر انہوں نے پہلے RSV ویکسین نہیں لگوائی ہے:

اس سے قطع نظر کہ آپ یا آپ کا بچہ کس وائرس سے متاثر ہیں، بخار اور دیگر علامات کو کم کرنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے اوور دی کاؤنٹر (بغیر نسخہ ملنے والی) دوا کے بارے میں بات کریں۔ جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھنا اور اس بات کو یقینی بنانا بھی ضروری ہے کہ جو بچے بیمار ہیں ان کے جسم میں بھی پانی کی مقدار پوری رہے۔ بہت سے افراد خود بخود یا غیر نسخہ جاتی ادویہ کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مجھے طبی امداد کب لینی چاہیے؟

اپنے یا اپنے بچے کے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ کس وقت طبی نگہداشت طلب کی جائے۔ اگر آپ کے بچے میں درج ذیل علامات ظاہر ہوں تو اس کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پانی کی کمی کی علامات، جیسے منہ کا خشک ہونا یا کم پیشاب آنا (ڈائپر کا کم گیلا ہونا)
- ایسا بخار جو تین دن سے زیادہ رہے یا 104 ڈگری فارن ہائیٹ (40 ڈگری سیلسیوس) سے اوپر رہے، یا اگر بچے کی عمر 3 ماہ سے کم ہو تو کسی بھی قسم کا بخار
- غیر معمولی چڑچڑاپن، ٹھیک سے خوراک نہ لینا، یا غنودگی طاری رہنا

اگر آپ کا اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ نہیں ہو پاتا تو فوری نگہداشت کے مرکز یا ایمرجنسی روم تشریف لے جائیں۔

سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنے والے بالغوں یا بچوں کے لیے (چھوٹے بچوں میں، یہ تیزی سے سانس لینے، کراہنے، نتھنوں کے پھولنے، یا سانس لینے کے لیے گردن کے پٹھوں کا استعمال کرنے کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے)، ہونٹوں یا منہ کے ارد گرد پیلا یا نیلا رنگ پڑ جانا، ذہنی الجھن، پانی کی شدید کمی، یا دیگر تشویشناک علامات کی صورت میں، 911 پر کال کریں یا قریبی ہسپتال جائیں۔

اگر آپ کا یا آپ کے بچے کا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے:

- کسی قریبی ارجنٹ کیئر سینٹر یا کلینک پر جائیں۔
- اپنے ہیلتھ پلان سے معلوم کریں کہ آیا ان کی کوئی ٹیلی ہیلتھ ہاٹ لائن موجود ہے۔
- NYC Health + Hospitals کے ExpressCare سے [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) پر یا 397-2273-631 پر رابطہ کریں۔ امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر، کم قیمت سے لے کر بلا معاوضہ نگہداشت 200 سے زائد زبانوں میں 24/7 دستیاب ہے۔

• کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کو اپنی کہنی یا ٹشو سے ڈھانپیں، اور پھر اپنے ہاتھ دھو لیں۔

• بیمار ہونے پر دوسروں سے قریبی رابطے سے گریز کریں — کام پر نہ جائیں اور بیمار بچوں کو ڈے کیئر اور اسکول کی بجائے گھر پر رکھیں۔

• کھڑکیاں کھول کر اور پورٹیل ایئر کلیئر استعمال کر کے ہوا کے گزر کو بہتر بنائیں۔

• اپنے اور اپنے بچے کے ہاتھ کثرت سے دھوئیں؛ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں؛ اور اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں (جیسے دروازے اور سنک کے ہینڈل) کو صاف کریں، خاص طور پر جب آپ بیمار ہوں۔

عام طور پر، افراد بیماری شروع ہونے کے پہلے تین سے پانچ دنوں میں زیادہ متعدی ہوتے ہیں۔ اگر آپ بیمار محسوس کریں، تو گھر پر رہیں جب تک کہ کم از کم 24 گھنٹے تک آپ کی علامات میں بہتری نہ آجائے اور بخار کم کرنے والی دوا استعمال کیے بغیر آپ کو بخار نہ ہوا ہو۔ اس کے بعد آپ کام اور اسکول جیسی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں، لیکن آپ کو اگلے پانچ دنوں تک اچھی طرح فٹ ہونے والا ماسک پہننا چاہیے، کیونکہ آپ اب بھی بیماری پھیلا سکتے ہیں۔

طبی امداد کا حصول

مجھے کب اور کیسے ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ کو علامات کا سامنا ہے تو فوراً COVID-19 اور فلو کا ٹیسٹ کروائیں تاکہ آپ اہل ہونے کی صورت میں علاج شروع کروا سکیں۔ بہت سے ڈاکٹروں کے دفاتر، کلینکس، ارجنٹ کیئر سینٹرز، اور فارمیسیز ایک ہی وقت میں COVID-19، فلو، اور RSV کا ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔ آپ گھر پر کیے جانے والے COVID-19 اور فلو کے ٹیسٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کون سا علاج دستیاب ہے؟

COVID-19 اور فلو کا علاج جیسا کہ منہ سے کھانے والی اینٹی وائرل گولیاں پیچیدگیوں، ہسپتال میں داخلے، اور موت کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔

• اگر آپ کا COVID-19 یا فلو کا ٹیسٹ مثبت آئے، تو علاج کے لیے فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں، کیونکہ علاج جتنا جلدی شروع کیا جائے اتنا ہی بہتر کام کرتا ہے۔

RSV کے لیے کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔