

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

سانس کی بیماریاں جیسے کہ COVID-19، فلو (انفلوئزا)، اور RSV (ریسپاریٹری سنسیٹیٹل وائرس) موسم خزان اور سرما میں زیادہ عام ہوتی ہیں۔

COVID-19، فلو، اور RSV میں سے بر 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 کھانسے، چھینکنے یا بات کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ لوگ اس وقت بیمار ہو سکتے ہیں جب یہ قطرے یا متأثرہ بلغم یا تھوک ان کی آنکھوں، ناک یا منہ میں داخل ہو جائیں۔

بڑی عمر کے افراد، چھوٹی بچے، اور بعض پہلے سے موجود طبی مسائل (جیسے دل یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری یا ذیابیطس) میں مبتلا افراد کو ان وائرس سے شدید بیمار بونے اور پیچیدگیوں کا سب سے زیادہ خطرہ بوتا 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 بوم یا دیگر طویل مدتی دیکھ بھال کی سہولت میں رہنے کے وجہ سے شدید RSV کا زیادہ خطرہ ہے۔
  - حاملہ خواتین، تاکہ شیر خوار بچوں کو ان کے پہلے RSV موسم (خزان سے بھار تک) کے دوران تحفظ فرایم کیا جا سکے؛ اگر حاملہ خاتون کو حمل کے دوران ویکسین نہیں لگائی گئی ہے، تو بچے کو تحفظ فرایم کرنے کے لیے مونوکلولن اینٹی بادی دوا دی جانی چاہیے
  - شدید RSV کے زیادہ خطرے سے دوچار کچھ بڑے شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کو بھی مونوکلولن اینٹی بادی دوا دی جانی چاہیے۔

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

یہ جانے 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، RSV، یا فلو**، ویکسینیشن کی جگہ تلاش کرنے کے لیے، [nyc.gov/health/map](http://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 پریجوم مقامات پر، اور جب آپ بیمار ہوں اور دوسروں سے خود کو الگ نہ کر سکیں تو اچھی طرح فٹ بونے والا ماسک پہنیں۔ اعلیٰ معیار کے ماسک، جیسے کہ KN95، یا KF94، بہتر تحفظ فرایم کرتے ہیں۔

## علامات



- علامات میں گلے کی سوزش، کھانسی، سر درد، بخار، بہتی بوئی یا بند ناک، جسم میں درد، اور شاذ و نادر صورتوں میں قہ، 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 چڑچڑاپن، 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؟

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

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

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

اس سے قطع نظر کہ آپ یا آپ کا بچہ کس وائس سے متاثر ہیں، بخار اور دیگر علامات کو کم کرنے کے لیے اپنے فرایم کننڈہ 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 بائیٹ (40 ڈگری سیلیسیس) 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 فرایم کننڈہ 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، کراپنے، نہنہوں کے پھولنے، یا سانس لینے کے لیے گردن کے پھوٹوں کا استعمال کرنے کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے)، بونٹوں یا منہ کے ارد گرد پیلا یا نیلا رنگ پڑ جانا، ذہنی الجہن، پانی کی شدید کمی، یا دیگر تشویشناک علامات کی صورت میں، 911 پر کال کریں یا قریبی بسپتال جائیں۔

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

- کسی قریبی ارجمنٹ کیئر سینٹر یا کلینک پر جائیں۔
- اپنے بیلٹھ پلان سے معلوم کریں کہ آیا ان کی کوئی ٹیلی بیلٹھ باث لائن موجود ہے۔

ExpressCare سے NYC Health + Hospitals کے expresscare.nyc پر یا 631-397-2273 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 کھنی یا ٹشو سے ڈھانپیں، اور پھر اپنے باتھ دھو لیں۔

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

کھڑکیاں کھوں کر اور پورٹبیل ایئر کلینر استعمال کر کے بوا کے گزر کو بہتر بنائیں۔

اپنے اور اپنے بچے کے باتھ کثیرت سے ڈھوئیں؛ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھوٹے سے گریز کریں؛ اور اکثر چھوئی جانے والی سطحوں (جیسے دروازے اور سنک کے بینڈل) 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 متعدد 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 بوا 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 یہی 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 کرو سکیں۔ بہت سے ڈاکٹروں کے دفاتر، کلینکس، ارجمنٹ کیئر سینٹر، 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 والے اینٹی وائٹل گولیاں پیچیدگیوں، بسپتال 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۔