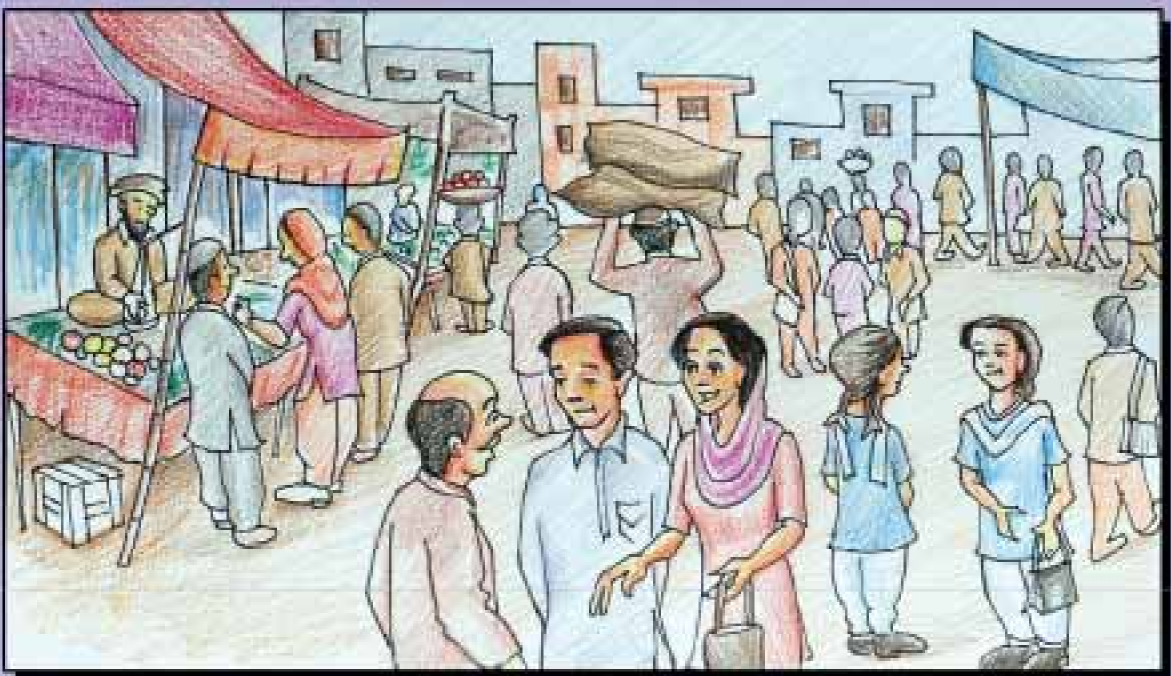
وبائی زکام کے بارے میں لوگوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P
HUMANITARIAN PANDEMIC
PREPAREDNESS

COVER

وبائی زکام کے بارے میں

لوگوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟

وبائی زکام کی علامات

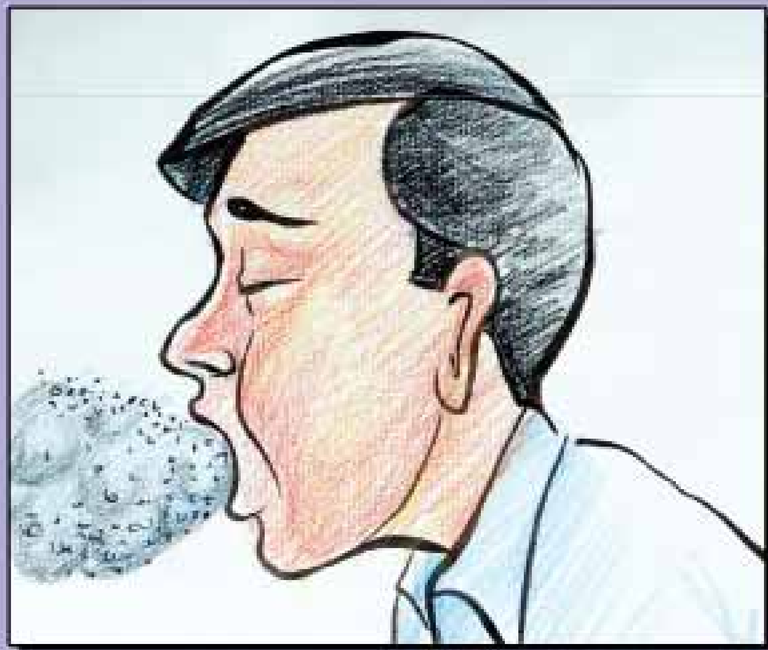
وبائی زکام کی علامات

درج ذیل علامات کی صورت میں آپ کو وبائی زکام ہو سکتا ہے:

- کھانسی یا گلے کی خرابی
- بخار
- سر درد یا جسم میں درد
- سردی لگنا
- تھکاوٹ
- قے یا دست آنا (بالخصوص بچوں میں)
- چھینکیں آنا یا ناک کا بند ہونا یا بہنا

اکثر مریضوں میں ان میں سے کچھ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
لیکن ایسا بھی ممکن ہے کہ کچھ مریضوں میں یہ علامات ظاہر نہ ہوں۔

وبائی زکام کیسے پھیل سکتا ہے



وبائی زکام کیسے پھیل سکتا ہے

وبائی زکام ان ذرائع سے پھیل سکتا ہے:

- مریض کی ناک اور منہ سے چھینکنے، کھانسنے، سانس لینے یا تھوکنے کی وجہ سے خارج ہونے والے جراثیم سے آلودہ ہوا میں سانس لینے سے۔
- ایسی چیزیں جن کو مریض نے استعمال کیا ہو، ان کو ہاتھ لگانے سے۔
- بازاروں، سکولوں، عبادت گاہوں اور پبلک مقامات پر میل جول سے۔

مریض میں زکام کی علامات ظاہر ہونے سے قبل بھی وہ بیماری پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے۔
ایک بیمار شخص جو بظاہر بیمار نظر نہ آئے مرض پھیلا سکتا ہے۔

وبائی زکام کو پھیلنے سے کیسے روکا جا سکتا ہے

وبائی زکام کو پھیلنے سے کیسے روکا جاسکتا ہے

آپ درج ذیل چار طریقے اختیار کر کے وبائی زکام کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں:

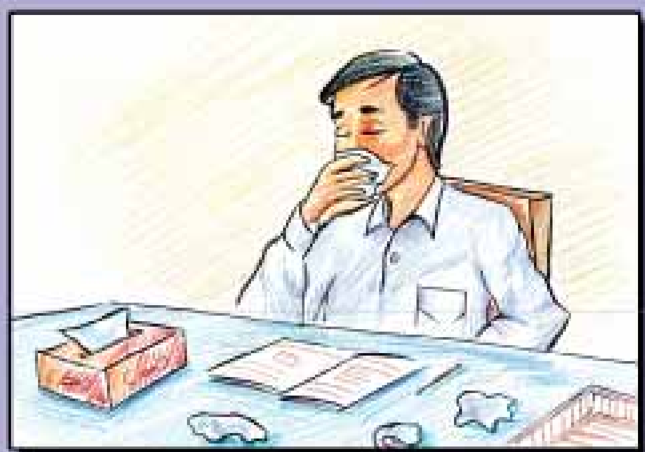
1. کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ٹشو پیپر یا کپڑے سے ڈھانپنا۔ کپڑا یا ٹشو پاس نہ ہونے کی صورت میں اپنی کہنی یا بغل میں کھانسنا اور چھینکنا۔

2. بار بار صابن اور پانی سے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوتے رہنا۔

3. مریض کو گھر میں موجود صحت مند افراد سے الگ رکھنا۔

4. بیمار افراد سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رہنا۔

اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صابن اور پانی سے دھوئیں!



اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صابن اور پانی سے دھوئیں

صابن اور پانی سے درست طریقے سے دھونے سے ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

1. ہاتھوں کو پانی سے گیلا کریں
2. صابن ہاتھوں پر رگڑیں
3. ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ رگڑیں
4. دونوں ہاتھوں کی پشت کو باری باری دوسرے ہاتھ سے رگڑیں
5. انگلیوں کے درمیان کی جگہ کو دھوئیں
6. ناخنوں کے نیچے بھی دھوئیں
7. اپنی کلائیوں کو دھوئیں
8. ہاتھوں کو پانی سے دھولیں

اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صابن اور پانی سے دھوئیں

- کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں
- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں
- وبائی زکام سے متاثرہ شخص کی تیمارداری سے پہلے اور بعد میں
- کسی بھی ایسی چیز کو ہاتھ لگانے کے بعد جسے بیمار شخص نے ہاتھ لگایا ہو
- کھانسنے یا چھینکنے یا ناک صاف کرنے کے بعد میں
- بیت الخلا استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں

ان اشیاء کو صاف کریں جنہیں وبائی زکام (انفلوانزا) سے متاثرہ شخص نے ہاتھ لگایا ہو

یہ چیزیں دروازوں کے ہینڈل، بجلی کے سوئچ، لیمپ، ٹیلی فون، واش بیسن، میز، بستر کی چادریں اور کھانے پینے کے برتن ہو سکتے ہیں۔
صابن اور پانی کا استعمال کریں۔

اپنے آپ کو اور دوسروں کو بیمار ہونے سے بچائیں

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو کیا کریں؟

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو کیا کریں؟

اگر آپ میں وبائی زکام (انفلوانزا) کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو آپ گھر پر رہیں۔

- اپنے کام پر یا اسکول مت جائیں۔ بھیڑ اور ہجوم والی جگہوں سے دور رہیں۔
- صحت یاب ہونے تک ایک علیحدہ کمرے یا جگہ میں آرام کریں تا کہ بیماری دوسروں تک نہ پھیلے۔
- جب آپ دوسرے لوگوں کے نزدیک ہوں تو اپنے منہ اور ناک کو ماسک یا کپڑے سے ڈھانپ لیں تا کہ بیماری کو پھیلنے سے روکا جا سکے۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے بار بار دھوئیں خاص طور پر کھانسنے اور چھینکنے کے بعد۔
- پانی زیادہ پئیں یا دوسرے مشروبات کا استعمال بڑھا دیں تا کہ پانی کی کمی کا شکار نہ ہوں۔

وبائی زکام (انفلوانزا) کی علامات کا علاج کیسے کیا جائے؟

وبائی زکام (انفلوانزا) کی علامات کا علاج کیسے کیا جائے؟

وبائی زکام (انفلوانزا) کی علامات کا علاج کیسے کیا جائے؟

بخار

وبائی زکام (انفلوانزا)

- بیمار شخص کو صاف، خشک اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنائیں۔
- اگر بیمار شخص کو سردی لگ رہی ہے تو کمبل اڑھائیں۔
- اگر بیمار شخص بہت گرم ہو جاتا ہے تو کپڑے ڈھیلے کر دیں۔
- ہر 6 گھنٹے بعد پیراسٹامول، ابوپروفن، ایسیٹا میںوفن جیسی دوائیں دیں۔
- بیمار شخص کو بہت ہلکے گرم پانی سے اسپنج کریں۔ الکوحل سے اسپنج نہ کریں۔

ڈی ہائیڈریشن یا پانی کی کمی

- بیمار شخص کو مناسب مقدار میں کھانے اور پینے کو دیں تاکہ یا پانی کی کمی سے بچا جا سکے۔
- اگر بیمار شخص پیشاب کم مقدار میں کر رہا ہے یا گہرے رنگ کا کر رہا ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ پانی کی کمی کا شکار ہو رہا ہو اور اسے پانی کی ضرورت ہو۔
- پانی کی کمی کو چیک کرنے کیلئے بچے کے پیٹ کی جلد کو آہستہ سے دبائیں اور بالغ شخص کے بالائی سینے کی جلد کو دبائیں۔ اگر اس شخص میں پانی مناسب مقدار میں ہے تو جلد فوراً اپنی اصلی حالت میں واپس آ جائے گی۔ اگر جسم میں پانی کی کمی ہے تو جلد دبائے جانے والی جگہ پر کچھ سیکنڈ تک اوپر کو اٹھی رہے گی۔
- اگر بیمار شخص بہت کمزور ہو یا اس میں پانی کی کمی کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں تو اسے پانی کی مقدار پوری کرنے کے لیے او آر ایس (ORS) پلائیں جس کا طریقہ استعمال پیکٹ پر لکھا ہوتا ہے یا گھر پر موجود مشروبات پلائیں۔
- شیر خوار بچوں کو ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔

ہسپتال کب جائیں؟

ہسپتال کب جائیں؟

ہسپتال صرف اس وقت جائیں جب آپ میں شدید علامات ظاہر ہوں، جیسے:

- سانس لینے میں دشواری
- سینے میں درد
- کھانسی میں خون
- ہونٹ یا جلد کا نیلا ہو جانا
- شدید الٹی یا دست آنا
- نیند سے نہ جاگنا
- ذہنی کشمکش (جیسے گھر والوں اور دوستوں کو نہ پہچاننا)
- شدید سردی لگنا یا کپکپی (جو قابو میں نہ آ رہی ہو)

ہمیشہ ایسے بیمار شیر خوار بچے کو ہسپتال لے کر جائیں جو کہ دو ماہ کی عمر سے چھوٹا ہو اور دودھ نہ پی رہا ہو۔

اگر آپ ایسے علاقے میں رہ رہے ہیں جہاں ملیریا عام ہو تو بخار ہونے کی صورت میں فوراً ہسپتال سے رجوع کریں۔

خبروں کو غور سے سنیں

خبروں کو غور سے سنیں

ہمیشہ مقامی راہنماؤں، ٹیلی وژن کی نشریات یا ہاٹ لائنز کو غور سے سنیں تا کہ آپ ان تدابیر سے آگاہ رہیں جو کہ آپ کو کرنی چاہئیں۔

معلومات یہاں پر بھی دستیاب ہیں:

www.pandemicpreparedness.org

www.who.int

http://h1n1vax.aed.org/