برڈ فلو

عوام کے لیے برڈ فلو پہ معلومات

International Centre for Migration and Health

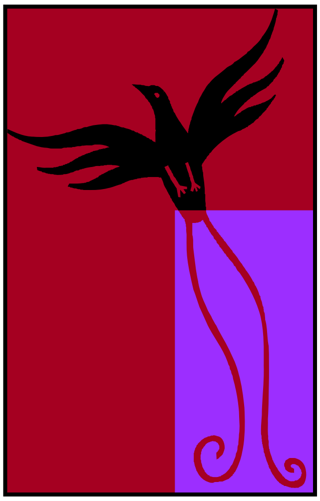
Partner for Global Health
TaiwanIHA
Taiwan International Health Action

1) برڈ فلو پر عوام کیلئے ہدایت

ایوین انفلوئنزا ایک نئی قسم کا انفلوئنزا وائرس:

جب بھی دنیا کا سامنا کسی نئی بیماری سے ہوتا ہے تو پھر خوف وہراس کی لہر ہر طرف پھیلنے کا ڈر ہوتا ہے۔ H5N1 ایوین انفلوئنزا وائرس جو کہ عام لوگوں میں برڈ فلو کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ یہ پمفلٹ/نوٹس اس لیے بنائے جا رہے ہیں تاکہ لوگ سمجھ سکیں کہ برڈ فلو کیا ہے اس کے بارے میں کیا کرنا ہے کیسے اس سے بچا جائے اور کیا کرنا چاہیے، اگر یہ وائرس انسانوں میں پھیل جائے؟

2) انفلوئنزا یا برڈ فلو کیا ہے؟



انفلوئنزا جسے ہم برڈ فلو کہتے ہیں ایک ایسے وائرس سے ہوتا ہے جو سانس لینے کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ ایک خطرناک اور جلد پھیلنے والی بیماری ہے۔ بالعموم ایک پرندے سے دوسرے پرندے میں منتقل ہوتا ہے۔ یہ جنگلی اور پالتو دونوں طرح کے پرندوں میں پایا جا سکتا ہے۔ عام حالت میں یہ ہجرت کرنے جنگلی پرندوں میں پایا جا سکتا ہے جو کسی خاص علامت کے بغیر نظام تنفس کو نقصان پہنچاتا ہے اور اس کے علاوہ یہ پرندوں کی سانس کی نالی کو نقصان اور دوسرے اعضاء پر حملہ اور آخرکار پرندوں کی ہلاکت ہو جاتی ہے۔ حال ہی میں ایک نیا وائرس "H5N1" منظر عام پر آیا ہے۔ یہ خطرناک وائرس بہت سی بیماریوں کو جنم دیتا ہے اور دنیا کے ہر پرندے میں پھیل گیا ہے۔ H5N1 برڈ فلو کی وجہ سے ہجرت کرنے والے کئی پرندوں اور مقامی پولٹری بیمار ہونے کے بعد مر گئے ہیں۔

برڈ فلو پرندوں کی بیماری ہے:

3) انسانوں کو H5N1 برڈ فلو لاحق ہونا

H5N1 وائرس سے لوگوں کو بہت خطرہ لاحق ہے۔ H5N1 وائرس ایک خطرناک وائرس ہے جو پرندوں سے نکل کر انسانوں تک منتقل ہو گیا ہے۔ ابھی سو (100) کے قریب لوگ H5N1 سے متاثر ہو کر موت کے منہ میں جا چکے ہیں۔ H5N1 وائرس ابھی تک آسانی سے پرندوں سے لوگوں تک منتقل نہیں ہوتا لیکن یہ شکل تبدیل ہوتے سے کہیں زیادہ لوگ جلد متاثر ہونے لگ جائیں۔

---

3) ابھی تک کی معلومات کے مطابق H5N1 برڈ فلو وائرس بیمار پرندوں کو چھونے سے یا مرے ہوئے پرندوں سے لوگوں کو ہو جاتا ہے۔ اُن کے علاوہ پرندوں سے لوگوں کو ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پرندوں کے فضلے یا اُن کے جسم کے اعضاء کو ہاتھ لگانے سے بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ واقعات میں بچوں کو H5N1 وائرس منتقل ہوا، جہاں وہ بچے کھیل کود کے دوران مرغیوں کی وجہ سے اس مرض میں لاحق ہوئے۔

برڈ فلو کچھ نیا نہیں ہے:

---

4) برڈ فلو کے انسانوں پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔

کچھ واقعات میں لوگ H5N1 وائرس سے متاثر ہوئے۔ ان میں بخار، کھانسی، سانس کی تکلیف اور نمونیا جیسی علامات ظاہر ہوگئیں۔ ڈائریا، اُلٹی، پیٹ میں درد، سینے میں درد، مختلف اعضاء میں تکلیف اور ناک اور مسوڑوں سے خون نکلنے کی علامات بھی سامنے آ گئی ہیں۔ بہت سے کیسوں میں صحت مند بچوں اور نوجوانوں میں یہ مرض پایا گیا۔ ابھی تک کچھ لوگوں میں جنہیں H5N1 برڈ فلو لاحق ہوا، آدھے سے زائد لوگ موت کی آغوش میں جا چکے ہیں۔

6) اب آپ کیا کر سکتے ہیں؟

سانس کی بیماری جیسے کہ فلو، کھانسی اور چھینکوں کی وجہ سے پھیلتا ہے۔

فلو سے بچاؤ کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

i اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

ii - کھانسی اور چھینکنے کے وقت اپنے منہ کو ڈھانپ کر رکھیں۔

iii- اگر برڈ فلو آپ کے علاقے میں پایا جائے تو اپنے آپ کو دور جگہوں تک رکھیں۔

بہت کم لوگوں کو یہ برڈ فلو ہوا ہے:

---

7) اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں:

ہاتھ دھونے سے بیماری نہ ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں، خاص طور پر:-

- کھانسی اور چھینکنے کے بعد
- کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں کھانا بنانے کی جگہ کو ضرور صاف رکھیں
- بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے اور بعد میں
- رفع حاجت کے بعد اور
- بچوں کو نہلانے دھلانے کے بعد

اگر صابن نہ ہو تو راکھ کا استعمال کریں۔

5) انسانی وبائی فلو:

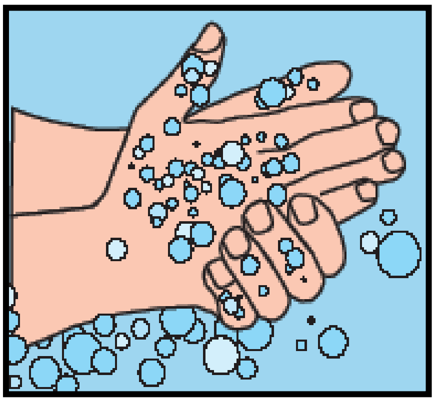
ممکن ہے کہ I5N1 وائرس کے ایک انسان سے دوسرے انسان تک پھیل جائے گا اور اس طرح دوسرے لوگوں تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ اگر ایسا ہو گیا تو یہ فلو بہت سے ملکوں میں پھیل جائے گا اور لوگوں کی ایک بڑی تعداد اس کا شکار ہو سکتی ہے۔

8) اچھی طرح کھانسی اور چھینکنے کے دوران ڈھانپ کر رکھیں

اپنا منہ ان حالات میں ڈھانپ کر رکھیں جب کھانسی اور چھینکیں آ رہی ہوں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- ہمیشہ ناک اور منہ ڈھانپ کر رکھیں جیسے رومال، صاف کپڑا، رکاوٹ یا ٹشو کا استعمال کریں جب کھانسی اور چھینکیں آ رہی ہوں۔ استعمال کے بعد ٹشو یا کپڑے کو پھینک دیں یا صابن اور پانی سے دھو لیں۔ اپنے ہاتھ پر کھانسی یا چھینکیں مت کریں کیونکہ اس سے دوسرے لوگوں یا جگہوں کو ہاتھ لگانے سے فلو پھیل سکتا ہے۔
- ہمیشہ کھانسی اور چھینکنے کے بعد ہاتھ دھو لیں۔
- کھانسی اور چھینک کے دوران لوگوں کے قریب جانے سے گریز کریں دوسروں سے دور رہیں جب تک شخص کے علامات موجود ہوں۔
- لوگوں کو کھانسی اور چھینکنے کے دوران ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھنے کی ہدایت کریں۔

9) اپنی حرکات کو محدود کریں



فلو سے بچاؤ کیلئے لوگوں کا آزادانہ گھومنا پھرنا محدود ہونا ضروری ہے۔ اگر وبا پھیل گئی ہے تو آپ کے علاقے میں خطرہ کم کرنے کیلئے یہ کیا جا سکتا ہے

- بچے آپ اور دوسروں کا خیال رکھتے ہوئے سکول سے دور رہیں گے۔
- اگر آپ بیمار ہیں تو دوسروں سے دور رہیں۔
- جن لوگوں کو سانس کی علامت ظاہر ہوں ان سے دور رہیں۔
- آپ وہاں رہنے کی کوشش کریں جہاں آپ کو علاج کی سہولت میسر آ سکتی ہے۔
- اگر آپ کسی بیمار کا خیال رکھ رہے ہیں تو اپنا احتیاط رکھیں۔ اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھیں اور مریض سے ملاقات کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور دوسرے لوگوں سے بھی دور رہیں۔

10) مزید احتیاطی تدابیر

مردہ پرندوں کو مت ہاتھ لگائیں

- مرے ہوئے پرندوں کو ہاتھ نہ لگائیں اور ان سے دور رہنے کی کوشش کریں۔ مقامی انتظامیہ کو اطلاع دیں اگر مرے ہوئے پرندے نظر آئیں۔
- اپنے رہنے کی جگہ کو صاف رکھیں۔ زندہ یا مردہ پرندوں سے چھوئی گئی تمام چیزوں کو صاف رکھیں تاکہ بیماری سے پاک رہیں۔
- پالتو اور جنگلی پرندوں سے فاصلے پر رہیں یا سانس روکنے والی کوئی چیز پہنا کریں اور [illegible] سے پرہیز کریں۔ مرغیوں سے بچوں کو دور رکھیں اور مقامی مرغیوں کے علاقوں اور دور رکھے پرندوں سے دور رکھیں۔

پرندوں کی مارکیٹ سے دور رہیں

- مرغیوں اور دیگر جانوروں سے دور رہیں جہاں مرغیوں کا گوشت وغیرہ بنایا جاتا ہے جانے سے گریز کریں۔

مزید معلومات

مستقبل میں ایوین فلو، انسانی وبا اور اس سے بچنے کیلئے نئی معلومات مندرجہ ذیل انٹرنیٹ پر مل سکتی ہیں

- http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/
- http://www.cdc.gov/flu/avian/gen-info/facts.htm
- http://www.reliefweb.int/rw/hlp.nsf/db900ByKey/avian_influenza?OpenDocument

یہ معلومات ICMH نے تیار کیں ہیں جس میں Taiwan IHA نے تعاون کیا ہے۔

12 اپریل 2006ء

مزید معلومات

مستقبل میں ایوین فلو، انسانی وبا اور اس سے بچنے کیلئے نئی معلومات مندرجہ ذیل پر مل سکتی ہیں

For further information please contact:

The International Centre for Migration and Health

11 Route du Nant d'Avril

CH-1214 Vernier (Ge)

Switzerland

Tel: + 41 22 783 1080 Fax: + 41 22 783 1087

Email: admin@icmh.ch