Urdu

SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

سوائن فلو کے بارے میں اہم معلومات

اس لیف لیٹ میں آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لئے اہم معلومات دی گئی ہیں – **اسے حفاظت سے رکھئے**

NHS SCOTLAND

NHS WALES GIG CYMRU

DHSSPS
Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

NHS

مفید رابطے

سوائن فلو کے بارے میں تازہ ترین معلومات سننے کے لئے **0800 1 513 513** پر فون کیجئے۔

انگلستان:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

اسکاٹ لینڈ:

www.nhs24.com

ویلز:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

ناردرن آئرلینڈ:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

اگر آپ بیرون ملک سفر کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں، تو فارن اینڈ کامن ویلتھ آفس کی طرف سے سفر کے بارے میں مشورہ www.fco.gov.uk/travel کے مقام پر ملاحظہ کیجئے یا تازہ ترین معلومات کے لئے 0845 850 2829 پر فون کیجئے۔

سفر، سکولوں اور کالجوں اور کام کرنے کے مقامات کے بارے میں ضروری معلومات www.direct.gov.uk پر شائع کی جائیں گی۔

یہ لیف لیٹ کس لئے ہے؟

یو کے کی حکومتوں نے یہ لیف لیٹ آپ کو سوائن فلو کے بارے میں معلومات مہیا کرنے کے لئے تیار کیا ہے۔ اس میں آپ کو بتایا گیا ہے کہ:

- سوائن فلو کیا ہے اور یہ کیسے پھیل سکتا ہے۔
- فلو کے زیادہ وسیع سطح پر پھیلنے کے لئے تیاری کی غرض سے یو کے کی حکومتوں نے کیا کیا ہے۔
- آپ فلو کے خلاف اپنے آپ اور دوسروں کی حفاظت کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔
- اگر سوائن فلو زیادہ وسیع پیمانے پر پھیل جائے، تو آپ دوسرے کیا کیا اقدام کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے خیال میں آپ میں فلو کی علامتیں نظر آ رہی ہیں، تو کیا کرنا چاہیئے۔
- آپ سوائن فلو کے بارے میں تازہ ترین معلومات کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔

اس معلومات کو حفاظت سے رکھیئے۔ اگر سوائن فلو زیادہ پھیل جائے، تو آپ کو اس سے استفادہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سوائن فلو کیا ہے اور یہ عام فلو سے کس طرح مختلف ہے؟

سوائن فلو سانس کی بیماری ہے اور اس میں سؤروں میں پائے جانے والے ایک وائرس کے کچھ عناصر موجود ہیں۔ یوکے میں سؤروں میں اس بیماری کے گردش کرنے کی کوئی شہادت نہیں ملی اور سائنس دان اس کے نقطہ آغاز کے بارے میں تحقیقات کر رہے ہیں۔

سوائن فلو کی متعدد ملکوں میں موجودگی کی تصدیق ہوئی ہے اور یہ ایک انسان سے دوسرے انسان تک پھیل رہا ہے، جس سے ایک وبا پھیل سکتی ہے جسے پینڈیمک فلو آؤٹ بریک کہتے ہیں۔

پینڈیمک فلو عام فلو سے مختلف ہے کیونکہ یہ فلو کا ایک نیا وائرس ہے جو انسانوں میں نمودار ہوتا ہے اور عالمی سطح پر ایک انسان سے دوسرے انسان تک بڑی تیزی سے پھیلتا ہے۔ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کرہ ارض پر سوائن فلو کے واقعات پر باضابطہ گہری نظر رکھے ہوئے ہے اورخیال رکھ رہی ہے کہ کہیں یہ وائرس پینڈیمک کی شکل نہ اختیار کر جائے۔

چونکہ یہ نیا وائرس ہے، اس لئے اس سے کوئی بھی محفوظ نہیں ہوگا اور ہر کسی کو اس کے لگنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ ان میں صحت مند بالغ بھی آتے ہیں اور بوڑھے، نو عمر بچے بھی اور وہ لوگ بھی جو اس وقت مختلف طبی عارضوں میں مبتلا ہیں۔

سوائن فلو کیسے پھیلتا ہے؟

فلو کے وائرس ننھے ریزوں سے بنے ہوتے ہیں جو ان ننھی بوندوں کے ذریعے پھیل سکتے ہیں جو آپ کے کھانسنے یا چھینکنے پر آپ کی ناک اور منہ سے نکلتی ہیں۔

جب آپ ٹیشو سے اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپے بغیر کھانستے یا چھینکتے ہیں، تو یہ ننھی بوندیں پھیل سکتی ہیں اور خطرہ ہے کہ دوسرے لوگ انہیں سانس کے ذریعے اپنے جسم میں داخل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے ہاتھ میں کھانستے یا چھینکتے ہیں، تو وہ ننھی بوندیں اور ان کے اندر کے جرثومے آسانی سے آپ کے ہاتھ سے ایسی سخت سطحوں پر پھیل سکتے ہیں جنہیں آپ چھوتے ہیں، اور یہ ان سطحوں پر کچھ عرصہ زندہ رہ سکتے ہیں۔ روز مرہ کے استعمال کی چیزیں جیسے دروازے کے ہینڈل، کمپیوٹروں کے کی بورڈ، موبائل اور عام فون اور ٹی وی کے ریموٹ کنٹرول ایسی عام سطحیں ہیں جہاں فلو کے وائرس پائے جا سکتے ہیں۔

اگر دوسرے لوگ ان سطحوں کو چھوئیں گے اور پھر اپنے چہروں کو چھوئیں گے، تو یہ جرثومے ان کے سسٹمز میں داخل ہو سکتے ہیں اور انہیں چھوت کی بیماری لگ سکتی ہے۔ اسی طریقے سے زکام اور فلو کے وائرس، جن میں سوائن فلو بھی آتا ہے، ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچتے ہیں۔

تیاری کے لئے یو کے کی حکومتیں کیا کرتی رہی ہیں؟

ہم مکمل پینڈیمک کے لئے کئی سال سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں، اور یو کے کے منصوبے کو ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے بہترین منصوبوں میں شمار کیا ہے۔

یوں تو موجودہ صورت حال سنگین ہے، لیکن ہم معقول وجوہات کی بنیاد پر پُر اعتماد ہیں کہ ہم اس سے نمٹ سکتے ہیں۔ ان سائنسدانوں کا شکریہ جنہوں نے سابقہ پینڈیمکس کا مطالعہ کیا ہے، ان کی بدولت ہمیں علاج کے مختلف طریقوں اور اس وائرس کے پھیلنے کو روکنے کے طریقوں کے بارے جتنا علم اب حاصل ہے پہلے کبھی نہیں تھا۔

ہمارے پاس وائرس مخالف ڈرگز (جن میں ٹیمیفلو ۔ Tamiflu® اور ریلینزا۔ Relenza® بھی شامل ہیں) کے اچھے خاصے ذخیرے ہیں – جو 33 ملین سے زیادہ لوگوں (یعنی یو کے کی نصف آبادی) کا علاج کرنے کے لئے کافی ہیں، اور ہم اس میں اضافہ کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔

وائرس مخالف ڈرگز شفا بخش علاج نہیں ہیں، لیکن اگر انہیں علامتوں کے نمودار ہونے کے 48 گھنٹوں کے اندر لیا جائے، تو یہ مندرجہ ذیل طریقوں سے آپ کی صحت کی بحالی میں مدد دیتی ہیں:

- چند ایک علامتوں میں افاقہ لانے سے۔
- آپ کی بیماری کی مدت میں تقریباً ایک دن کی کمی کرنے سے۔
- سنگین طبی پیچیدگیوں ،جیسے نمونیا، کے پیدا ہونے کے امکان میں کمی لانے سے۔

کیا ایسا کوئی ٹیکا ہے جو میں لگوا سکتا ہوں؟

اس مرحلے پر نہیں۔ فلو کی یہ قسم موسمی فلو کی طرح کی نہیں ہے: اس کا تعلق بالکل نئی قسم کے وائرس سے ہے۔ ویکسین یعنی ٹیکے کا مواد اسی وقت تیار کیا جا سکتا ہے جب اس خاص سٹرین یعنی قسم کی نشاندہی ہو جاتی ہے، اس کے بعد اس کے تیار کرنے میں کئی مہینے لگ جاتے ہیں۔

یو کے کی حکومتوں نے کارخانہ داروں کے ساتھ انتظامات قائم کر رکھے ہیں تا کہ جب ویکسین تیار ہو جائے، تو ہمیں اس کے ذخیرے جلد سے جلد مل سکیں۔

میں فلو کے خلاف اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ کرنے کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟

اپنے آپ کو محفوظ کرنے کے لئے آپ سب سے اچھا کام یہ کر سکتے ہیں کہ اچھے حفظان صحت کے طور طریقوں پر عمل کریں۔ ان سے اس وائرس کے پھیلنے کی رفتار کو کم کرنے میں مدد ملے گی اور یہ سب سے موثر واحد چیز ہے جو آپ اپنے آپ کو اور دوسروں کو چھوت لگنے سے بچانے کے لئے کر سکتے ہیں۔

جب آپ کھانستے ہیں یا چھینکتے ہیں، تو جرثوموں کے پھیلنے کو روکنے کے لئے اچھے حفظان صحت کے قواعد پر عمل کرنا خاص طور پر اہمیت رکھتا ہے:

ہمیشہ اپنے پاس ٹیشو رکھئے۔

جب آپ کھانسیں اور چھینکیں، تو اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپنے کے لئے صاف ٹیشو استعمال کریں۔

ٹیشو ایک بار استعمال کرنے کے بعد بن میں پھینک دیں۔

صابن اور گرم پانی سے یا سینیٹائزر جیل یعنی جراثیم سے پاک کرنے کے جیل سے اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔

یاد رکھنے کی ایک آسان ترکیب یہ ہے:

اسے پکڑیئے، اسے بن میں ڈالئے، اسے مار ڈالئے۔

کیا مجھے فیس ماسک کی ضرورت ہے؟

آپ نے خبروں میں دیکھا ہوگا کہ دوسرے ملکوں میں لوگوں کو چہرہ ڈھانپنے کے ماسک یا نقاب دیئے جاتے ہیں۔ لیکن دستیاب سائنسی ثبوت سے پتہ چلتا ہے کہ یہ سادہ قسم کے فیس ماسک لوگوں کو چھوت لگنے سے نہیں بچاتے۔

اپنے آپ کو بچانے اور فلو کے وائرسوں کے پھیلاؤ کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹیشو استعمال کئے جائیں اور انہیں ٹھکانے لگایا جائے اور اپنے ہاتھ دھوئے جائیں، جیسا کہ پچھلے صفحے پر وضاحت کی گئی ہے۔

یاد سے اسے پکڑیئے ، اسے بن میں ڈالئے، اسے مار ڈالئے۔

اس کے علاوہ میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگر سوائن فلو زیادہ وسیع پیمانے پر پھیل جائے، تو اس کے لئے تیار رہنے کی غرض سے آپ اس وقت چند ایک مزید اور مفید اقدامات کر سکتے ہیں۔

'فلو فرینڈز' کا ایک نیٹ ورک قائم کیجئے۔

'فلو فرینڈز' وہ ہمسائے، دوست اور عزیز ہیں جو آپ کے بیمار پڑنے کی صورت میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ آپ کے لئے دوائی، خوراک اور دوسری اشیا لا سکتے ہیں، تاکہ اگر آپ بیمار ہوں تو آپ کو گھر چھوڑ کر نہ جانا پڑے۔

سوائن فلو کے بارے میں تازہ ترین معلومات سے لیس رہیے اور صحت عامہ کے مشورے اور ہدایات پر عمل کیجئے۔

اگر سوائن فلو پھیل جائے، تو آپ کے لئے باخبر رہنا ضروری ہوگا تا کہ آپ کو پتہ ہو کہ اپنے آپ اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھنے کے لئے آپ مزید کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ صورت حال کے بدلنے کے ساتھ ساتھ، آپ کو ٹی وی دیکھتے رہنا چاہیے، ریڈیو سننا چاہیے، انٹرنیٹ دیکھنا چاہیے اور اخبارات وغیرہ میں اعلانات کا خیال رکھنا چاہیے۔

اس لیف لیٹ کے باہر کے اندرونی کور پر ایسی ویب سائٹوں اور فون نمبروں کی تفصیلات دی گئی ہیں جنہیں آپ تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر میں ابھی ابھی میکسیکو یا کسی متاثرہ ملک سے واپس آیا ہوں اور سمجھتا ہوں کہ میں سوائن فلو میں مبتلا ہوں، تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

گھر پر رہیے۔

اگر ہو سکے، تو **www.nhs.uk** پر علامتوں کی چھان بین کیجئے۔

تازہ ترین مشورہ سننے کے لئے سوائن فلو انفرمیشن لائن کو **0800 1 513 513** پر فون کیجئے۔

اگر آپ نے یہ اقدام کئے ہیں اور پھر بھی آپ فکر مند ہیں، تو اپنے جی پی کو فون کیجئے۔ یا پھر آپ انگلستان میں این ایچ ایس ڈائرکٹ کو **0845 4647** پر، اسکاٹ لینڈ میں این ایچ ایس 24 کو **24 24 24 08454** پر، ویلز میں این ایچ ایس ڈائرکٹ ویلز کو **0845 4647** پر یا ناردرن آئرلینڈ میں **142 0514 0800** پر فون کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کی علامتوں اور اگلے اقدامات کے لئے ہدایات دیں گے۔

جب تک آپ کو کہا نہ جائے یا آپ شدید بیمار نہ ہوں، اپنے جی پی کی سرجری یا مقامی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں نہ جایئے، کیونکہ اس طرح آپ بیماری کو دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ کسی فلو فرینڈ سے کہئے کہ آپ کی طرف سے وہاں جائے۔

اس کی علامتیں کیا ہیں؟

چند ایک علامتیں یہ ہیں: **بخار، کھانسی یا سانس پھولنے کا اچانک حملہ۔** دوسری علامتوں میں شامل ہو سکتے ہیں سر درد، گلے کا ورم، تھکاوٹ، پٹھوں کا درد کرنا، کپکپی، چھینکنا، ناک کا بہنا یا بھوک کا مر جانا۔

ہمارے لئے یہ چیز اہمیت رکھتی ہے کہ یقینی بنائیں کہ آپ کو تازہ ترین مشورہ ملے۔ اس میں ، یوکے میں وائرس کے زیادہ پھیلنے کی صورت میں، وائرس مخالف ڈرگز تک پہنچ کے بارے میں مزید معلومات شامل ہوں گی۔ **513 513 1 0800** پر سوائن فلو انفرمیشن لائن کو باقاعدگی سے تازہ ترین معلومات سے لیس رکھا جائے گا۔

© Crown copyright 2009
295797 1p 27.5k May09
Produced by COI for the Department of Health