اپنا اور دوسروں کا خیال رکھنا

موسمی اور وبائی

انفلوئنزا

فیئر فیکس - فالس چرچ کمیونٹی کی

تیاری سے متعلق رہنما کتابچہ

اس کتابچے کو مستقبل کے حوالے کے لئے رکھیں

COUNTY OF FAIRFAX
1742
VIRGINIA

Fairfax County
Pandemic Flu
Preparedness

جولائی 2007

صحت کے ڈائرکٹر کی جانب سے ایک پیغام

محترم مکین حضرات،

فیئر فیکس کاؤنٹی گورنمنٹ نے عالمی پیمانے پر انفلوئنزا۔ فلو کی وبا پھیلنے کی صورت میں انفلوئنزا کیسے متعلق جوابی کارروائی کا منصوبہ تیار کیا ہے۔ اس منصوبے میں ہمارے معاشرے میں وبا پھیلنے کی صورت میں، اور نگہداشت صحت اور اہم معاشرتی خدمات کو ممکنہ حد تک برقرار رکھنے کیلئے، کاؤنٹی کے ذریعہ کیے جانے والے اقدامات کی تفصیل ہے۔

ہمارے معاشرے پر فلو کی وبا کے ہونے والے مکمل اثرات کی پیشگوئی نہیں کی جا سکتی۔ البتہ، ہمیں معلوم ہے کہ اس بار ہر سال ہونے والے موسمی فلو سے کہیں زیادہ بیماری پھیلنے یا اموات ہونے کا امکان ہے۔ وبا ہمارے موجودہ معاشرے کو درپیش کسی ہنگامی صورتحال سے بہت مختلف ہوگی اور نگہداشت صحت کی صنعت اور ہمارے معاشرے کے دیگر شعبوں پر اس کے کافی اہم اثرات ہونگے۔

اگرچہ ہم اس کی پیشگوئی نہیں کر سکتے کہ اگلی وبا کب آئے گی، تاہم تیار رہنے سے اس کے اثرات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ فیئر فیکس کاؤنٹی گورنمنٹ نے کاؤنٹی کی تمام ایجنسیوں اور قرب جوار کے شہروں اور قصبوں، نجی شعبوں، مقامی ہسپتالوں، طبّی کمیونٹی اور مذہبی تنظیموں کو اپنی تیاری کی کوششوں میں شامل کر لیا ہے۔

وبائی فلو کے لئے منصوبہ بندی سرکاری معاملہ نہیں ہے۔ یہ باشندوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ خود کو اور اپنے کنبے کو اس کے لئے تیار رکھیں۔ یہ حوالہ جاتی رہنما کتابچہ انفلوئنزا کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرے گا؛ یہ بتائے گا کہ خود کو اور دیگر لوگوں کو فلو سے کیسے محفوظ رکھیں اور اسے پھیلنے سے کیسے روکیں؛ اپنی اور دوسرے لوگوں کی بیماری کا علاج کیسے کریں؛ اس بات کا تعین کیسے کریں کہ کب طبّی معالجے کی ضرورت ہے؛ اور یہ کہ خود اور اپنے کنبے کو کسی وبا یا دیگر کسی ایسے ہنگامی حالات کے لئے کس طرح تیار کریں جو ہمارے معاشرے میں کافی وقت کے لئے بدنظمی پیدا کر سکتی ہو۔

ہاتھ دھونا سب سے زیادہ ضروری - آسان ترین - عمل ہے جو ہم متعدد بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے کر سکتے ہیں، جس میں انفلوئنزا بھی شامل ہے۔ اس رہنما کتابچے کا صفحہ 14 ہاتھ دھونے کی تاکید کرتا ہے اور یہ ہدایات فراہم کرتا ہے کہ کب اور کس طرح ہاتھوں کو دھویا جائے۔ مجھے توقع ہے کہ سبھی اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح اور بار بار دھونا سیکھ جائیں گے۔

براہ کرم اس رہنما کو احتیاط کے ساتھ پڑھیں اور اسے آئندہ حوالے کے لئے محفوظ رکھیں کیونکہ ہو سکتا ہے آپ کے اہل خانہ میں سے کسی کو انفلوئنزا کا مرض ہو جائے۔

گلوریا ایڈو-ایمو، ایم ڈی، ایم پی ایچ
ڈائرکٹر برائے صحت
فیئر فیکس کاؤنٹی ہیلتھ ڈپارٹمنٹ

اس رہنما کتابچے کے اندرونی صفحات پر

انفلوئنزا - فلو (وبائی زکام) صفحہ 2

- انفلوئنزا کے بارے میں
- انفلوئنزا کیسے پھیلتا ہے
- فلو کے عمومی علامات
- انفلوئنزا سے وابستہ پیچیدگیاں

خود کو اور دوسروں کو انفلوئنزا سے محفوظ رکھیں صفحہ 4

انفلوئنزا کا علاج صفحہ 7

- گھر پر اپنی دیکھ بھال
- طبّی معالجہ کب کروائیں

وبائی فلو کے لئے منصوبہ بندی صفحہ 10

- کیا توقع رکھیں
- فیئر فیکس کاؤنٹی کا جوابی منصوبہ
- انفرادی اور کنبہ جاتی تیاری

ہاتھ دھونے سے متعلق رہنما صفحہ 14

ہنگامی معلومات صفحہ 16

انفلوئنزا - فلو (وبائی زکام)

انفلوئنزا کے بارے میں

انفلوئنزا کو فلو بھی کہا جاتا ہے، جو انفلوئنزا کے وائرس کے سبب ہونے والا نظام تنفس (ناک، حلق اور پھیپھڑے) کا ایک انتہائی متعدی انفکشن ہے۔

موسمی انفلوئنزا وائرس کے ذریعہ ہوتا ہے جو لوگوں کے درمیان گردش کرتے رہتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں فلو کے خلاف مدافعتی قوت ہوتی ہے اور اس کے انسداد کے لئے ایک ویکسین بھی دستیاب ہے۔ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں، فلو کے موسم کا آغاز عام طور پر موسم خزاں کے اواخر میں ہوتا ہے اور یہ پورے موسم سرما، اور کبھی کبھی موسم بہار کے آغاز تک موجود رہتا ہے۔

طیوری انفلوئنزا کو برڈ فلو بھی کہا جاتا ہے، جو ان وائرسوں کے سبب ہوتا ہے جو جنگلی پرندوں میں قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ وائرس (ایسے ہی ایک وائرس کا نام H5N1 ہے) پرندوں سے انسان میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ انسان میں اس کی مدافعتی قوت یا اس کے لئے کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔

وبائی انفلوئنزا فلو کے نئے وائرس کے وبائی طور پر پھیلنے سے ہوتا ہے جو پوری دنیا میں پھیل جاتا ہے۔ یہ بیماری ایک فرد سے دوسرے فرد میں آسانی سے پھیل جاتی ہے کیونکہ لوگوں میں اس کے خلاف بہت کم قدرتی مدافعتی قوت ہوتی ہے۔ وبائی انفلوئنزا سے تحفظ کے لئے کوئی ویکسین تیار نہیں کیا جا سکتا کیونکہ کسی ویکسین کی تیاری سے پہلے نئے وائرس کے اثرات کی شناخت ضروری ہوتی ہے، جس کے لئے چھ ماہ تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ ابھی یہاں انسانی فلو کی کوئی وبا نہیں ہے۔

انفلوئنزا کیسے پھیلتا ہے

انفلوئنزا کے وائرس کے پھیلنے کا بنیادی طریقہ یہ ہے کہ جب کوئی متاثر شخص کھانستا ہے، چھینکتا ہے یا گفتگو کرتا ہے تو یہ دوسرے شخص کو لگ جاتا ہے۔ جب فلو سے متاثر کوئی فرد کھانستا یا چھینکتا ہے تو، وائرس والے ذرات ہوا میں بکھر جاتے ہیں۔ کوئی ایسا شخص اس سے متاثر ہو سکتا ہے جو ان وائرس والے ذرات میں سانس لیتا ہے، یا کسی سطح پر موجود ان ذرات کو چھو لیتا ہے اور پھر اپنے آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوتا ہے۔

فلو کے عمومی علامات

فلو کی علامات میں بخار، سوکھی کھانسی، گلے میں خراش، ناک بہنا، سر درد، عضلات میں درد، حد سے زیادہ کمزوری اور تھکان شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، بچوں کو متلی، قے اور ڈائریا (اسہال) ہو سکتا ہے۔

لوگوں میں متاثر ہونے کے بعد ایک سے چار دن کے اندر علامات پیدا ہوتے ہیں۔ پہلی علامت پیدا ہونے کے ایک دن قبل سے لے کر علامات پیدا ہونے کے پانچ دن بعد تک یہ متعدی (یعنی وہ دوسروں میں وائرس پھیلا سکتے ہیں) ہوسکتا ہے۔ متاثر بچوں کے ذریعہ یہ وائرس ایک ہفتے سے زیادہ دنوں تک پھیل سکتا ہے۔ یہی بات ان بالغوں کے لئے بھی درست ہے جن کا جسمانی مدافعتی نظام کمزور ہے۔

عام طور پر، موسمی فلو عام نزلے سے زیادہ سنگین ہوتا ہے اور اس کی علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ نزلے سے متاثر لوگوں کو زیادہ تر ناک بہنے اور بند ہونے کی شکایت کا امکان ہوتا ہے اور عام طور پر

صحت سے متعلق سنگین مسائل پیدا نہیں ہوتے۔ وبائی انفلوئنزا موسمی انفلوئنزا سے کہیں زیادہ سنگین ہوتا ہے اور اسے کے سبب کافی زیادہ اموات کا خدشہ رہتا ہے۔

انفلوئنزا سے وابستہ پیچیدگیاں

کچھ لوگوں میں، انفلوئنزا سے جراثیمی نمونیا، آب ربائی (ڈی ہائیڈریشن) اور دل کے ناکام ہونے جیسی سنگین پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ درج ذیل لوگوں کو پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے:

- 2 سال سے کم عمر کے بچے
- 65 سال یا زیادہ کی عمر کے بالغ افراد
- کم مدافعتی قوت والے اور دیرینہ امراض جیسے دمہ، انقباض کے سبب دل کی ناکامی اور ذیابیطس والے لوگ

ریاستہائے متحدہ میں ہر سال 200,000 سے بھی زیادہ لوگ فلو کی پیچیدگیوں کے سبب ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں لگ بھگ 36,000 لوگوں کی موت ہو جاتی ہے۔

خود کو اور دوسرے لوگوں کو انفلوئنزا سے محفوظ رکھیں

فلو کا سالانہ ویکسین لیں۔ انفلوئنزا کے وائرس میں لگاتار تبدیلی ہوتی رہتی ہے، لہٰذا ہر سال نیا ویکسین بنایا جاتا ہے۔ یہ ویکسین انفلوئنزا کے ایسے نوع کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے جس کا ہمارے معاشرے میں گردش کرنے کا زیادہ امکان ہو۔ یہ ویکسین کسی بھی ایسے شخص کو دیا جا سکتا ہے جو اپنے انفلوئنزا کے خطرے کو کم کرنا چاہتا ہو، خاص طور پر ایسے لوگ جو فلو سے متعلق پیچیدگیوں اور سنگین امراض کے سبب زیادہ خطرے میں ہوں۔

کھانسی یا چھینک کے وقت ٹشو یا آستین کا استعمال کریں۔ اپنے ہاتھوں میں کھانسی یا چھینک نہ کریں۔

ابھی، دو قسم کے ویکسین موجود ہیں ایک فلو کا ٹیکہ اور ایک ناک کے ذریعہ استعمال کیا جانے والا اسپرے۔ فلو کا ٹیکہ 6 ماہ سے زیادہ کی عمر والے سبھی فرد کے لئے منظور شدہ ہے۔ 5 تا 49 سال سے زیادہ کی عمر والا کوئی بھی شخص فلو ویکسین کا ناک کے ذریعہ استعمال کیا جانے والا اسپرے لے سکتا ہے بشرطیکہ وہ حاملہ یا اس کا مدافعتی نظام کمزور نہ ہو۔ فلو کا سالانہ ویکسین صرف موسمی فلو کے لئے کارآمد ہے اور یہ وبائی انفلوئنزا کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرے گا۔

- **کھانسی اور چھینک کے وقت ٹشو یا اپنے آستین کا استعمال کریں۔** استعمال شدہ ٹشو کو ضائع کر دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔ اپنے ہاتھوں میں چھینک یا کھانسی نہ کریں۔

- **اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔** ہمیشہ کھانسی ہونے، چھینک آنے، ٹشو استعمال کرنے، ٹوائلٹ جانے، اور عام استعمال کی چیزوں کو چھونے (جیسے دروازے کے ہینڈل، خریداری کے ٹھیلے، وغیرہ) کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ فلو سے متاثر کسی شخص یا اس کے آس پاس والے حصے- ان کے گھر یا کمرے کے رابطے میں آنے کے بعد یقینی طور پر اپنا ہاتھ دھوئیں۔

ہمیشہ اپنی آنکھوں، ناک کو چھونے، کانٹیکٹ لینس لگانے اور کھانا بنانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ صفحہ 14 پر ہاتھ دھونے سے متعلق رہنما دیکھیں۔

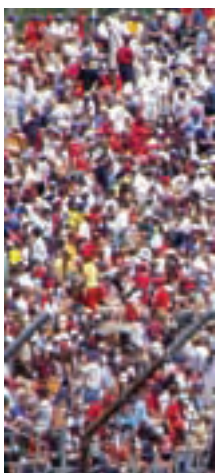
جب صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو، الکحل والے جراثیم ربا کا استعمال کریں۔

مزید معلومات حاصل ہونے پر چہرے کے ماسک کے استعمال کے طریقے پر نظر ثانی کی جاسکتی ہے۔

- **ایسے لوگوں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں جو بیمار ہوں۔** جب ممکن ہو تو ایسے شخص سے سے کم از کم 6 فٹ دور رہیں جو کھانس یا چھینک رہا ہو۔

اگر قریبی رابطے سے نہیں بچا جاسکتا ہو (مثال کے طور پر، آپ گھر پر کسی بیمار شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں) تو ریسپائریٹر (چہرے پر لگانے والی ایک چیز جو چھوٹے چھوٹے ذرات کو آپ کی سانسوں میں جانے دینے سے روکتا ہے جس میں وائرس ہوسکتا ہے)۔ ریسپائریٹر کو چہرے پر سخت کر کے باندھا جائے تاکہ زیادہ تر ہوا چھاننے والے حصے سے ہو کر آئے۔ N95 یا زیادہ نمبر والے ریسپائریٹر زیادہ مؤثر پائے گئے ہیں۔

- **بیمار ہونے پر گھر پر ہی رہیں۔** اس سے دوسروں کو آپ کی بیماری سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ فلو کے سبب بیمار ہیں اور آپ کو دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کی ضرورت ہو تو چہرے کا ماسک ضرور پہنیں۔



- **بھیڑ سے بچیں۔** وبا کے دوران فلو سے بچنے کے لئے جہاں تک ممکن ہو بھیڑ بھاڑ والی جگہ سے گریز کریں۔ اگر آپ کے لئے کسی بھیڑ بھاڑ والی جگہ پر جانا ناگزیر ہو تو وہاں جاتے وقت چہرے کا ماسک ضرور پہنیں، خاص طور پر ایسی صورت میں جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جسے فلو ہے، کیونکہ ہوسکتا ہے آپ تعدی کے ابتدائی مرحلے میں ہوں۔ اگر آپ ٹھیک ہیں اور بھیڑ بھاڑ والی جگہ سے گریز نہیں کر سکتے تو آپ وہاں ہونے کے دوران چہرے کا ماسک استعمال کر سکتے ہیں۔

انفلوئنزا کا علاج

گھر پر اپنی دیکھ بھال

- **بخار، سردرد، عضلات میں درد۔** ایسیٹیمینوفین (Acetaminophen) یا ایبوپروفین (Ibuprofen) کا استعمال کریں۔ پیکیج پر موجود ہدایات، یا اپنے ڈاکٹر کے مشورے کی پابندی کریں۔ 18 سال سے کم عمر کے بچوں کو اس وقت تک ایسپرین (Aspirin) نہ دیا جائے جب تک کہ خاص طور پر ڈاکٹر اسے تجویز نہ کرے کیونکہ اس سے ممکنہ طور پر شدید پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو بخار ہونے پر، اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

- **قے اور ڈائریا (اسہال)۔** زیادہ سے زیادہ مقدار میں مشروبات بشمول پانی، پھلوں کے رس اور الکٹرولائٹ والے سیال، جیسے اسپورٹس ڈرنک اور بچوں کے بازآبیدگی (ری ہائڈریشن) والے مشروبات پئیں۔ کیفین والی مشروبات سے پرہیز کریں، جیسے کافی، چائے اور کولا، کیونکہ اس کے سبب جسم میں پانی کی مزید کمی ہوتی ہے۔

- **کھانسی۔** اگر کھانسی کے سبب کھانے اور سونے میں دشواری ہوتی ہو تو دافع کھانسی دوا کا استعمال کریں۔ دوا کا لیبل دیکھیں یا اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے معلوم کریں کہ کون سی دوا استعمال کی جائے، اور اس کے ضمنی اثرات اور خوراک کیا ہونگے۔ تمام دواؤں کو ہدایت کے مطابق ہی استعمال کریں۔

- **ناک بند ہونا۔** ناک کھولنے والی دوا کا استعمال کریں۔ ناک میں استعمال کیے جانے والے اسپرے سے آرام مل سکتا ہے، لیکن اس کا استعمال دو یا تین دن سے زیادہ نہ کریں۔ دوا کا لیبل دیکھیں یا اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے معلوم کریں کہ کون سی دوا استعمال کی جائے، اور اس کے ضمنی اثرات اور خوراک کیا ہونگے۔ تمام دواؤں کو ہدایت کے مطابق ہی استعمال کریں۔

- **گلے کی خراش۔** زیادہ سے زیادہ مشروبات پئیں، گلے کو آرام دینے والی گولیاں چوسیں، نیم گرم نمکین پانی سے غرارہ کریں اور غرارہ کرنے کے بعد پانی کی کلی باہر پھینک دیں۔ نم آویز آلے (ہیومیڈیفائیر) سے ہوا میں نمی پیدا کریں۔ کم سے کم بولیں۔

- **اینٹی وائرل دوائیں۔** آپ کا ڈاکٹر اینٹی وائرل (دافع وائرس) دوائیں دے سکتا ہے۔ بہتر اثر کے لئے، اینٹی وائرل معالجے کا استعمال بیماری ہونے کے دو دنوں کے اندر شروع کر دیا جانا ضروری ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ آیا آپ کو انفلوئنزا سے سنگین پیچیدگیاں ہونے کا خطرہ ہے۔ ہمیں یہ معلوم نہیں ہے کہ، فلو کی وبا کے دوران موجودہ اینٹی وائرلس وبائی فلو کے وائرس کے خلاف کتنے مؤثر ہونگے، اور کس حد دستیاب ہونگے۔

- **عمومی نگہداشت۔** زیادہ سے زیادہ آرام کریں، زیادہ سے زیادہ مشروبات پئیں اور شراب اور تمباکو سے پرہیز کریں۔

کب بچوں اور نوعمروں کا طبّی معالجہ کروائیں

اگر آپ کو اپنے بچے کی حالت یا طرزِ عمل سے پریشانی محسوس ہو تو کسی بھی وقت ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

اگر آپ کے بچے کو درج ذیل ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں:	اگر آپ کے بچے کو درج ذیل ہو تو اسے ہنگامی شعبے (ایمرجنسی روم) میں لے جائیں:
• 100.4 ڈگری فارن ہائٹ (38 ڈگری سیلسیس) یا زیادہ بخار رہنے پر	• 100.4 ڈگری فارن ہائٹ (38 ڈگری سیلسیس) یا زیادہ بخار رہنے پر
• اگر آپ کا بچہ/ بچی پھٹی ہوئی آواز میں روتا/ روتی ہو، یا اسے شدید کھانسی ہو یا اپنے کانوں کو کھینچتا/ کھینچتی ہو	• دشواری سے سانس لیتا ہو (خراخراہٹ، شور، زیادہ تیز/ بہت مدھم سانس آنا، سانس لیتے وقت پسلیوں کے درمیان کے عضلات میں کھنچاؤ)
• کھانا پینا کم کر دے	• کھانا پینا بالکل چھوڑ دے
• پہلے سے دل یا پھیپھڑے کی کوئی ایسی بیماری ہو جس کے لئے طبّی نگہداشت کی ضرورت ہو	• ہونٹوں، ہاتھوں یا پیروں کا نیلا پڑ جانے، ٹانگ ٹھنڈے ہو جانے جیسی علامات نظر آئے
• پہلے سے ایسی بیماری رہی ہو یا معالجہ چل رہا ہو جو مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے	• لگاتار قے ہو اور/ یا اسہال ہو
• کافی دیر تک روئے اور چپ نہ ہو	• پیشاب نہ کرے - بچوں کے لئے، 8 گھنٹوں تک ڈائپر گیلے نہ ہوں
• سرگرمی میں کمی، کھیلنے میں دلچسپی نہ ہو	• معمول سے زیادہ سوئے، جگانا دشوار ہو، الجھن زدہ ہو، ردعمل ظاہر نہ کرتا ہو
• بخار کے ساتھ گلے میں خراش، سر درد، پیٹ درد، کان میں درد	• دورے پڑتے ہوں
• ایسی طبّی کیفیت جس کے لئے لگاتار ایسپرین لینے کی ضرورت ہو	• درد کی علامات نظر آئیں بشمول گردن میں اکڑن، روشنی کے تئیں حساسیت

کب بچوں اور نوعمروں کا طبّی معالجہ کروائیں

اگر آپ کو اپنے بچے کی حالت یا طرزِ عمل سے پریشانی محسوس ہو تو کسی بھی وقت ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

اگر کسی بالغ فرد کو درج ذیل ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں	اگر کسی بالغ فرد کو درج ذیل ہو تو اسے ہنگامی شعبے (ایمرجنسی روم) میں لے جائیں
• 24 گھنٹے سے زیادہ وقت تک 100.4 ڈگری فارن ہائٹ (38 ڈگری سیلسیس) یا زیادہ بخار رہنے پر	• سانس لینے میں دشواری یا درد
• بخار کے ساتھ گلے میں خراش، سر درد، کان میں شدید درد، پیٹ درد، عضلات میں درد ہو جس سے افاقہ نہ ہو	• آرام کرتے وقت سانس میں تنگی
• شدید، تیز کھانسی	• کھانسی میں خون آلود تھوک یا بلغم نکلنا
• پہلے سے دل یا پھیپھڑے کی کوئی ایسی بیماری ہو جس کے لئے طبّی نگہداشت کی ضرورت ہو	• ہونٹوں، ہاتھوں یا پیروں کا نیلا پڑ جانے، ٹانگ ٹھنڈے ہو جانے جیسی علامات نظر آئیں
• پہلے سے ایسی بیماری رہی ہو یا معالجہ چل رہا ہو جو مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے	• لگاتار قے ہو اور/یا اسہال ہو
	• غنودگی ہو، اسے جگانا دشوار ہو یا ردِعمل کا اظہار نہ کرے
	• الجھن اور سراسیمگی کے علامات نظر آئیں

وبائی فلو کے لئے منصوبہ بندی

وبائی فلو کے لئے منصوبہ بندی

- انفلوئنزا کی وبا ہر چند دہائیوں پر آتی ہے۔اس کی وبا ایک سال یا زیادہ عرصے تک متعدد بار پھوٹتی رہتی ہے۔ وبا کی ہر لہر چھ سے 12 ہفتے تک رہتی ہے۔فلو کی ہر وبا مختلف ہوتی ہے اور اس وقت تک اس کے مکمل اثرات کی پیشگوئی مشکل ہوتی ہے جب تک کہ وائرس پھیلنا شروع نہیں ہو جاتے۔البتہ، ہمیں معلوم ہے کہ اس کی وجہ سے وسیع تعداد میں لوگ شدید طور پر بیمار پڑتے ہیں، ساتھ ہی متعدد اموات بھی ہوتی ہیں۔

- فلو کی وبا مختلف لوگوں کی روزمرّہ کی زندگی کو متاثر کرے گی۔نگہداشت صحت اور دیگر خدمات پر دباؤ پڑے گا؛ اور کاروباروں اور اسکولوں کو بند کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس میں عوامی اجتماع اور سفر پر پابندی لگ سکتی ہے۔لازمی سرکاری خدمات (بشمول پانی، بجلی اور صفائی) ٹھپ پڑ سکتی ہیں۔

- معاشرے میں بیماری کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لئے، عوامی صحت سے متعلق اہلکاران علیحدگی (بیمار لوگوں کو صحت مند لوگوں سے الگ کرنا) اور پابندی لگانا (ایسے لوگوں کو الگ کرنا اور ان کی نقل و حرکت پر پابندی لگانا جو ابھی بیمار نہیں ہیں لیکن وہ متاثر ہو چکے ہیں اور ان کے متعدی ہونے کا خطرہ ہے)۔علیحدگی اور خود پر پابندی لگانا رضا کارانہ طور پر ہو سکتا ہے یا پھر قانونی انتظامیہ کے ذریعہ جبری طور پر۔

فیئر فیکس کاؤنٹی کا جوابی منصوبہ

اپنے معاشرے پر وبا کے ممکنہ اثرات کو کم کرنے کے لئے، فیئر فیکس کاؤنٹی گورنمنٹ نے فوری ردعمل کے لئے معاشرے کے دیگر شرکاء کے ساتھ مل کر ایک جامع منصوبہ تیار کیا ہے۔ معاشرے کے شرکاء میں اسکولز، طبّی برادری، کاروبار، غیر منفعتی اور مذہبی تنظیمیں شامل ہیں۔

فیئر فیکس کاؤنٹی کا وبائی انفلوئنزا سے متعلق جوابی منصوبہ کاؤنٹی کی انتظامیہ کو اس بات کی رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ فلو کی وبا کے دوران اور بعد کے لئے کس طرح تیاری اور جوابی کارروائی کریں۔ اس منصوبے کا نشانہ درج ذیل ہے:

- بیماری پھوٹ پڑنے پر نگرانی اور قابو رکھنا
- بیماری اور اموات کی تعداد کو کم رکھنا
- حکومت کے اہم کاموں کو جاری اور بحال رکھنا
- معاشرتی دشواریوں کو کم رکھنا
- اقتصادی نقصان کو کم رکھنا

یہ منصوبہ فیئر فیکس کاؤنٹی کی ویب سائٹ پر اس پتے پر موجود ہے
www.fairfaxcounty.gov/emergency/pandemicflu.

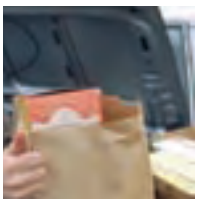
انفرادی اور کنبہ جاتی تیاری

وبائی فلو کے لئے منصوبہ بندی

- اہل خانہ اور عزیزوں سے گفتگو کریں کہ بیمار ہو جانے کی صورت میں ان کی کس طرح نگہداشت ہونی چاہئے، یا گھر پر ان کی دیکھ بھال کے لئے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی۔
- عزیزوں کے لئے معاون نگراں کا انتظام۔
- اسکولوں اور بچوں کی نگہداشت کے پروگراموں کے بند ہونے کی صورتحال کے لئے منصوبہ بندی کرنا۔
- اپنے آجر سے بیماری کی چھٹی اور ٹیلی مواصلاتی پالیسیوں کے بارے میں معلوم کرنا۔

- ہنگامی نمبروں اور اس رہنما کتابچے کو ایسی جگہ محفوظ رکھنا جہاں گھر کے ہر فرد کی رسائی ہو سکے۔
- نگہداشت صحت کی خدمات، نقل وحمل، بینک، اسٹورز، ضروریات زندگی اور سرکاری دفاتر سے متعلق ممکنہ رکاوٹ کے لئے منصوبہ۔
- منصوبوں پر خاندان کے دیگر اراکین، دوستوں اور پڑوسیوں کے ساتھ اتفاق رائے بنانا۔

اپنے گھر کو تیار رکھیں



- اپنے گھر میں دو ہفتے کا پانی اور غذا محفوظ رکھیں۔ کھانے کے لئے تیار شدہ ڈبہ بند گوشت، پھل، سبزیاں، پھلیاں اور صابن؛ پروٹین یا پھلوں کے سلیب؛ سوکھے سیریل اور گرانولا؛ مونگ پھلی کا مکھن، مغز یا گری بادام؛ خشک میوے؛ خستہ بسکٹ؛ ڈبہ بند یا پیک شدہ پھلوں کے رس، بوتل بند پانی؛ ڈبہ بند یا پیک شدہ بچوں کی غذائیں اور فارمولہ؛ پالتو جانوروں کی غذائیں جمع کر لیں۔

- اپنے ڈاکٹر اور انشورنس کمپنی سے تجویز کردہ دواؤں کی اضافی فراہمی کے بارے میں معلوم کریں
- اپنی طبّی ضروریات کے لحاظ سے، صحت اور دواؤں سے متعلق ضروری چیزیں جیسے ڈیجیٹل تھرمامیٹر، گلوکوز اور بلڈ پریشر جانچنے والا آلہ، درد اور بخار سے افاقے کی دوائیں، پیٹ کے معالجے، کھانسی اور سردی کی دوائیں، اور الکٹرولائٹ والے مشروبات، جیسے اسپورٹس ڈرنکس اور بچوں کی بازآبیدگی (ری ہائڈریشن) والی مشروبات جمع کر لیں۔
- صحت اور ہنگامی حالات سے متعلق دستیاب رکھنے والے دیگر ساز وسامان میں صابن اور الکحل پر مبنی ہاتھ پر لگانے والا جراثیم کش، فلیش لائٹس، بیٹریاں، پورٹیبل ریڈیو، ڈبہ کھولنے کا دستی آلہ، کوڑے کے تھیلے، ٹشوز کپڑے کے تولیے، ٹوائلٹ پیپر اور قابل ضیاع ڈائپر (پوتڑے) شامل ہیں۔

نوٹ اپنے ہنگامی استعمال والے ساز وسامان کی تاریخ اختتام کو نوٹ کر لیں اور ضرورت کے مطابق انہیں تبدیل کر لیں۔

اپنے گھر کو تیار رکھیں

- www.fairfaxcounty.gov/cean پر جا کر علاقے میں ہنگامی صورتحال کے بارے میں ہر منٹ کی جانکاری حاصل کرنے کے لئے فیئر فیکس کاؤنٹی کے کمیونٹی ایمرجنسی الرٹ نیٹ ورک (CEAN) میں اندراج کروائیں۔

ان سبھی آلات پر پیغامات نشر کیے جائیں گے جن کا اندراج آپ کروائیں گے، بشمول ای میل، سیل فون، ٹیکسٹ پیجر، سیٹیلائٹ فون اور وائرلیس PDA۔ مزید معلومات کے لئے، فیئر فیکس کاؤنٹی کے دفتر برائے ہنگامی انتظام (آفس آف ایمرجنسی مینجمنٹ) کو 703-324-2362, TTY 711 پر فون کریں۔

- وبا سے متعلق تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، درج ذیل ملاحظہ کریں:
  - فیئر فیکس کاؤنٹی کا وبائی فلو سے متعلق ویب صفحہ۔ www.fairfaxcounty.gov/emergency/pandemicflu
  - فیئر فیکس کاؤنٹی کا محکمہ صحت - www.fairfaxcounty.gov/hd
  - ریاستہائے متحدہ کا محکمہ برائے صحت و انسانی خدمات - www.pandemicflu.gov
  - امراض پر قابو اور انسداد کے مراکز - www.cdc.gov
- تازہ ترین ریکارڈ شدہ پیغام کے لئے فیئر فیکس کاؤنٹی گورنمنٹ کے ہنگامی معلومات کے لائن کو 703-817-7771, TTY 711 پر فون کریں۔
- مزید معلومات فیئر فیکس کاؤنٹی کے کیبل چینل 16 پر دستیاب ہے۔

ہاتھ دھونے سے متعلق رہنما

ہاتھوں کو کیسے دھوئیں

- نیم گرم یا گرم پانی سے شروع کریں۔
- صابن کا استعمال کریں اور جھاگ بنائیں۔
- ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔
- ہتھیلیوں، ہاتھوں کے پشت کی جانب، انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے اچھی طرح رگڑیں۔
- پانی سے اچھی طرح دھوئیں، اور پھر ٹونٹی بند کرنے کے لئے کاغذ کے تولیے کا استعمال کریں۔
- ہاتھوں کو پوری طرح دھوئیں۔

ہاتھوں کو کب دھوئیں

درج ذیل کے بعد ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں:

- ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد
- ڈائپر (پوتڑے) بدلنے کے بعد
- کھانسی، چھینک آنے یا ٹشو کے استعمال کے بعد
- کھانے، پینے اور سگریٹ نوشی کرنے کے بعد
- جلد کے کٹے، جلے یا متاثر حصوں کو چھونے کے بعد
- کچا گوشت اور مرغ چھونے کے بعد
- جانوروں کو چھونے کے بعد
- عوامی استعمال والی جگہیں جیسے دروازے کے ہینڈلوں کو چھونے کے بعد

درج ذیل سے پہلے ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں:

- آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے
- کانٹیکٹ لینسز لگانے یا نکالنے
- کھانا تیار کرنے
- کھانا کھانے

محکمہ صحت سے ہاتھ دھونے سے متعلق ہدایاتی علامات (انگریزی اور ہسپانوی میں) مفت دستیاب ہیں۔ 703-246-2411, TTY 703-591-6435 پر کال کریں، یا www.fairfaxcounty.gov/hd/handwashing پر محکمہ صحت کے ہاتھ دھونے سے متعلق ویب صفحہ دیکھیں۔
عوامی مقامات پر ان علامات کو غسلخانوں اور سنک کے اوپر آویزاں کریں۔

ہنگامی معلومات

ہنگامی رابطے کے نمبروں کو لکھ لیں اور یہ یقینی بنائیں کہ اہل خانہ کو معلوم ہو کہ یہ کہاں پر ہے۔

رابطے	نام/فون نمبر (نمبرز)
ہنگامی حالات میں رابطے کا ذاتی نمبر مقامی رابطہ	
ہنگامی حالات میں رابطے کا ذاتی نمبر شہر سے باہر رابطہ	
خاندان کے ڈاکٹر	
فارمیسی	
بچوں کو یومیہ نگہداشت فراہم کرنے والے اور/یا اسکولز	
بے بی سیٹر	
سلوتری (جانوروں کے ڈاکٹر)	
پالتو جانور کی دیکھ بھال کرنے والے	
آجر	
پڑوسی	
بیمہ کمپنی اور پالیسی نمبر	
دیگر اہم فون نمبرز	
فیئر فیکس کاؤنٹی محکمہ صحت	703-246-2411, TTY 703-591-6435
ہنگامی رابطہ - پولیس، فائر، ایمبولینس	9-1-1, TTY 9-1-1
غیر ہنگامی	703-691-2131, TTY 703-204-2264

آپ اور آپ کے اہل خانہ کی صحت سے متعلق اہم معلومات

اس چارٹ کو بھریں اور یہ یقینی بنائیں کہ سبھی اہل خانہ کو معلوم ہو کہ یہ کہاں پر ہے۔

اہل خانہ	خون کی قسم	الرجی (دوائیں، غذائیں، ماحولیاتی عوامل)	سابقہ/موجودہ طبی کیفیات	موجودہ دوائیں/خوراکیں

Fairfax County Health Department
10777 Main Street
Fairfax, VA 22030
703-246-2411
TTY 703-591-6435
www.fairfaxcounty.gov/hd

A Fairfax County, Va., publication

فیئر فیکس کاؤنٹی اپنے تمام پروگراموں، خدمات اور سرگرمیوں میں عدم امتیاز اور مساوی رسائی کا پابند ہے۔ درخواست کرنے پر اس دستاویز میں بیان کردہ معلومات کو مختلف شکلوں میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ متبادل شکل کی درخواست کے لئے محکمہ صحت کو 703-246-2411, TTY 703-591-6435 پر کال کریں۔

2007 جولائی

URDU