

## IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – URDU

سوائن فلو کے بارے میں اہم معلومات - اردو

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

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

مفید رابطے

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

انگلستان:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

اسکاٹ لینڈ:

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

ویلز:

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

نارورن آئر لینڈ:

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://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](http://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](http://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 آرہی ہیں، تو کیا کرنا چاہئے۔
- آپ سوائن فلو کے بارے میں تازہ ترین معلومات کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔

اس معلومات کو حفاظت سے رکھئے۔ 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 سموروں میں پائے جانے والے ایک وائرس کے کچھ عناصر موجود ہیں۔ یوکے میں سموروں 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 اور خیال 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 ہو سکتا 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 ربڑوں 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 ڈھانپنے بغیر کھانتے 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 کھانتے 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۔ روزمرہ کے استعمال کی چیزیں جیسے دروازے کے ہینڈل، کمپیوٹروں کے کی بورڈ، موبائل اور عام فون اور ٹی وی کے ریموٹ کنٹرول ایسی عام سطحوں 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۔

تیار کے لئے یوکے کی حکومتیں کیا کرتی رہی ہیں؟

ہم مکمل پینڈیمک کے لئے کئی سال سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں، اور یوکے 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 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 یوکے 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 جاسکتا 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۔

یوکے کی حکومت نے کارخانہ داروں کے ساتھ انتظامات قائم کر رکھے ہیں تاکہ 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 حفظانِ 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 کھانتے ہیں یا چھینکتے ہیں، تو جراثیموں کے پھیلنے کو روکنے کے لئے اچھے حفظانِ صحت کے قواعد پر عمل کرنا خاص طور پر اہمیت رکھتا ہے:

- ہمیشہ اپنے پاس ٹیشو رکھئے۔
- جب آپ کھائیں 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 سینٹائزرز جیل یعنی جراثیم سے پاک کرنے کے جیل سے اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں۔

یاد رکھئے 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 دئے 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 فلوز 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۔

• فلوفریئڈز کا ایک نیٹ ورک قائم کیجئے۔

• فلوفریئڈز 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 اشیاء لاسکتے 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 رہئے اور صحت عامہ کے مشورے اور ہدایات پر عمل کیجئے۔

اگر سوائن فلو پھیل جائے، تو آپ کے لئے باخبر رہنا ضروری ہوگا تاکہ 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 چاہئے، ریڈیو سننا چاہئے، انٹرنیٹ دیکھنا چاہئے اور اخبارات وغیرہ میں اعلانات کا خیال رکھنا چاہئے۔

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 چاہئے؟

- گھر پر رہئے۔
- اگر ہو سکے، تو [www.nhs.uk](http://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 کو 24 24 24 پر، ویلز میں این ایچ ایس ڈائرکٹ ویلز کو 0845 4647 پر یا ناردرن آئر لینڈ میں 0800 0514 142 پر فون کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کی علامتوں اور اگلے اقدامات کے لئے ہدایات دیں گے۔
- جب تک آپ کو کہانہ جائے یا آپ شدید بیمار نہ ہوں، اپنے جی پی کی سرجری یا مقامی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں نہ جائیے، کیونکہ اس طرح آپ بیماری کو دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ کسی فلوفریئڈ 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 سردرد، 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، یو کے میں وائرس کے زیادہ پھیلنے کی صورت میں، وائرس مخالف ڈرگز ٹیکٹ پہنچنے کے بارے میں مزید معلومات شامل ہوں گی۔ **0800 1 513 513** پر سوائمن فلوانفرمیشن لائن کو باقاعدگی سے تازہ ترین معلومات سے لیس رکھا جائے گا۔