

گھروں اور بستوں میں دوسروں تک MERS-CoV کو پھیلانے سے روکنا

20 جولائی 2015

اس حقائق نامے میں صرف بنیادی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اسے طبی مشورہ، تشخیص یا علاج نہیں تصور کیا جانا چاہیے۔ کس طرح کے مسائل صحت کے بارے میں جس میں آپ مبتلا ہوں اور اپنی غذا، طرز زندگی یا علاج میں کسی تبدیلی سے پہلے ہمیشہ نگہداشت صحت کے کسی ماہر سے بات کریں۔

مشرق وسطیٰ تنفسی سینڈروم کار ونا وائرس (MERS-CoV) ایک نیا وائرس ہے۔ اس وائرس کے لگنے پر بعض افراد زیادہ بیمار نہیں پڑتے جبکہ دیگر افراد زیادہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ MERS-CoV لگنے پر عمر رسیدہ افراد اور طویل مدتی یا مزمن بیماری میں مبتلا اکثر لوگ بہت بیمار ہو جاتے ہیں اور ان کی موت بھی ہو سکتی ہے۔ اس وائرس سے متاثر لوگوں کو عموماً کھانسی اور بخار ہوتا ہے اور بعض افراد کو اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔

آپ کے لیے اس حقائق نامے کو پڑھ کر سمجھنا ضروری ہے اگر:

- آپ کے ہیلتھ کیئر پرووائڈر نے اپنی جانچ میں آپ کو MERS-CoV سے متاثر پایا ہے یا آپ MERS-CoV میں مبتلا ہیں اور آپ کو اسپتال میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے یا
- آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جسے جانچ میں MERS-CoV سے متاثر پایا گیا ہے یا کسی ایسے شخص کے ساتھ جو MERS-CoV میں مبتلا ہے۔

چونکہ MERS-CoV ایک نیا وائرس ہے اس لیے اس کے پھیلنے کے طریقے کو اچھی طرح نہیں سمجھا جا سکا ہے۔ خیال ہے کہ یہ MERS-CoV اس وقت پھیلتا ہے جب کوئی کھانستا ہے۔ MERS-CoV بیمار رہنے والے افراد سے ان افراد تک پھیلا ہے جن سے ان کا قریبی رابطہ ہو۔ قریبی رابطے میں کسی شخص کی نگہداشت کرنے یا رہنے جیسے حالات شامل ہیں۔ MERS-CoV اسپتالوں میں بھی قریبی رابطے والے افراد میں اور ان جگہوں پر پھیلا ہے جہاں مناسب اقدامات نہ کیے گئے ہوں۔ اس حوالے سے اقدامات کرنا ضروری ہے کہ وائرس دوسروں تک نہ پھیلے۔

MERS-CoV سے متاثر یا ممکنہ طور پر متاثر ہونے والے افراد کے لیے

- ایسے کئی اقدامات ہیں جو آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کو وائرس لگنے سے بچنے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں:
- اپنے ہیلتھ کیئر پرووائڈر کے دیے گئے مشورے پر عمل کریں۔ اگر اس مشورے کے بارے میں آپ کے ذہن میں سوالات ہوں تو نگہداشت صحت کے فراہم کار سے دریافت کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو مطلوبہ معلومات مل گئی ہے جس میں آپ کی سرکاری ہیلتھ یونٹ (صحت اکائی) سے متعلق رابطے کی معلومات بھی شامل ہیں۔
- گھر میں رہیں۔ پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی کا استعمال نہ کریں۔ کام، اسکول یا دیگر عام جگہوں پر نہ جائیں۔
- جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر میں دیگر افراد سے دور علیحدہ کمرے میں رہیں اور اگر آپ کے گھر میں ہو تو علیحدہ غسل خانہ استعمال کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ مشترک کمروں میں ہوا کے گزر نے کا (مثلاً باورچی خانے اور غسل خانوں میں) معقول انتظام ہے۔ ممکن ہو تو ان کمروں کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ پر ہاتھ رکھ لیں۔ کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ ڈھکنے یا ناک پونچھنے یا صاف کرنے میں مدد کے لیے ٹشو اپنے ساتھ رکھیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو نہ ہو تو اوپری آستین یا کہنی سے منہ اور ناک ڈھکیں لیکن ہاتھوں سے نہیں۔ استعمال شدہ ٹشو کو پلاسٹک کی تھیلی لگے ہوئے کوڑے دان میں ڈالیں اور فوراً اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔ کوڑے دان کو خالی کرتے ہوئے کوشش کریں کہ استعمال شدہ ٹشو ہاتھ سے نہ چھو جائے۔

- اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 15 سیکنڈ تک دھوئیں۔ اپنے ہاتھ کاغذی دستی یا خود اپنے کپڑے کے تولیے سے جسے کوئی اور نہ استعمال کرتا ہو خشک کریں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو اور اگر آپ کے ہاتھ دکھائی دینے کی حد تک میلے نہ ہوں تو آپ الکحل پر مبنی ہاتھوں کی صفائی کا محلول استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنے گھر میں ملاقاتیوں کی تعداد محدود رکھیں۔ صرف انہیں ملاقاتیوں کو آنے دیں جن سے ملنا ضروری ہو اور ملاقات کا وقفہ مختصر رکھیں۔
- جب آپ دوسرے افراد کے ساتھ کسی کمرے میں ہوں تو دوسروں سے دو میٹر فاصلہ رکھیں اور اپنے منہ اور ناک کو ڈھکنے والا ماسک (نقاب) پہنیں۔ اگر آپ ماسک نہ پہن سکتے ہوں تو لوگ جب آپ ہی کے کمرے میں ہوں تو انہیں ماسک پہننا چاہیے۔
- اگر ہیلتھ کیئر پرووائڈر سے ملنے کے لیے آپ کا گھر سے باہر جانا لازمی ہو تو جب آپ دیگر افراد سے دو میٹر کی دوری کے اندر ہوں تو منہ اور ناک کو ماسک سے ڈھکیں۔
- تمام ہیلتھ کیئر پرووائڈر ان کو بتائیں کہ MERS-CoV کے لیے آپ کی جانچ ہو رہی ہے یا یہ کہ آپ MERS-CoV سے متاثر ہیں۔ اس میں ہم طبی عملے کو یہ بتانا بھی شامل ہے کہ کیا آپ کو ایمبولینس لینے کی ضرورت ہے۔ اس سے ہیلتھ کیئر پرووائڈرز کو خود اور دوسروں کو MERS-CoV لگنے سے بچانے کے اقدامات کرنے میں مدد ملے گی۔

MERS-CoV سے متاثر کسی شخص یا اس سے متاثر ہو سکنے والے شخص کے ساتھ رہنے والے افراد کے لیے

- ایسے کئی اقدامات ہیں جو MERS-CoV سے متاثر یا متاثر ہو سکنے والے کسی شخص کے ساتھ رہنے والے افراد خود اپنے اور دوسروں کے تحفظ کے لیے کر سکتے ہیں:
- گھر میں صرف انہی افراد کو رکھیں جو نگہداشت فراہم کرنے کے لیے بہت ضروری ہوں:
- ان افراد کو جو MERS-CoV کی جانچ کرانے والے یا MERS-CoV سے متاثر فرد کی نگہداشت نہ کر رہے ہوں کہیں اور رہنا چاہیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو انہیں کسی دوسرے کمرے میں یا جہاں تک ممکن ہو اس شخص سے الگ رہنا چاہیے۔
- عمر رسیدہ یا طویل مدتی یا طویل مدتی بیماریوں (مثلاً ذیابیطس، قلب، پھیپھڑے یا گردے کے امراض) میں مبتلا افراد کو اس شخص سے دور رکھیں۔ اگر یہ افراد MERS-CoV سے متاثر ہوں تو بہت بیمار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے والے ان افراد کے بارے میں جو شدید خطرے میں مبتلا ہو سکتے ہوں مزید معلومات درکار ہو تو اپنے سرکاری ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔
- جب آپ اس شخص کے خون یا جسم کی رطوبتوں کے رابطے میں آئیں تو ماسک اور دستانے پہنیں۔ جسم کی رطوبتوں میں پسینہ، لعاب، قے، پیشاب اور پاخانہ (ڈائریا) شامل ہیں۔
- نگہداشت فراہم کرنے کے فوراً بعد دستانے اور ماسک اتار کر کوڑے دان میں ڈالیں۔ اپنا ماسک اتارنے سے پہلے سب سے پہلے دستانے اتاریں اور اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے صاف کریں۔ اپنا چہرہ چھونے یا کچھ اور کرنے سے پہلے دوبارہ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے صاف کریں۔
- متاثر شخص کو اپنی پلٹیں، پانی پینے کے گلاس، پیالیاں، کھانے کے برتن، سگریٹ، تولیے، بستر یا دیگر چیزیں استعمال نہ کرنے دیں۔ استعمال کے بعد ان چیزوں کو صابن یا ڈیٹرجینٹ سے اور گرم پانی سے دھونا چاہیے۔ کسی مخصوص صابن کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنے گھر کے ان علاقوں کو جو بہت زیادہ چھوئے جاتے ہوں صفائی میں استعمال ہونے والی عام چیزوں سے یومیہ بنیاد پر صاف کریں۔ ان چیزوں کو صاف کریں جو زیادہ تر میلی ہو جاتی ہیں، ان میں بیت الخلاء، سنک کے نل کے بینڈل، دروازے کے لٹو اور بستر کے کنارے کی میز شامل ہیں۔
- میلے کپڑوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ MERS-CoV کی جانچ کرانے والے اور MERS-CoV سے متاثر فرد کو اپنے میلے کپڑے خاندان کے افراد کے میلے کپڑوں سے الگ کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ان میلے کپڑوں کو ہاتھ لگاتے وقت آپ کو دستانے پہننا چاہیے۔ اپنے دستانے اتارنے کے فوراً بعد صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ صاف کریں۔
- متاثر شخص کی نگہداشت میں مدد کرنے کے لیے جو چیزیں آپ استعمال کرتے ہیں عام کوڑے دانوں میں جا سکتی ہیں۔ کوڑے دانوں کو خالی کرتے ہوئے استعمال شدہ ٹشو پیپر یا استعمال شدہ حفاظتی کپڑے مثلاً دستانے اور ماسک نہ چھونے کی احتیاط برتیں۔ کوڑے دان میں پلاسٹک کی تھیلی لگانے سے کوڑے کی نکاسی آسان اور محفوظ تر ہو جاتی ہے۔ کوڑے دان خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے صاف کریں۔
- اگر آپ MERS-CoV سے متاثر فرد کی نگہداشت کر رہے ہیں یا اس کے ساتھ رہ رہے ہیں تو آپ کو 'MERS-CoV کے قریبی رابطے' میں تصور کیا جائے گا۔ اس بارے میں کہ آپ خود اپنی صحت کی نگرانی کیسے کریں، اگر آپ بیمار محسوس

کرنے لگیں تو کیا کرنا ہے آپ کی مقامی سرکاری ہیلتھ یونٹ آپ کو خصوصی ہدایات دے گی اور یہ کہ اس سے رابطہ کیسے کیا جائے۔ نگہداشت صحت کے فراہم کاروں کو یہ بتانا یقینی بنائیں کہ آپ MERS-CoV سے متاثر کسی شخص کے قریبی رابطے میں ہیں۔

مزید معلومات کے لیے

ممکنہ طور پر جلد از جلد بہتر ہو جانے میں اپنی مدد کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار اور سرکاری ہیلتھ یونٹ کے ذمے داروں پر مشورے پر عمل کریں۔ اگر آپ یا آپ کے گھر کے دیگر افراد ان مختصر ہدایات پر عمل نہ کر سکیں تو اپنے مقامی نگہداشت صحت کے فراہم کار یا مقامی سرکاری ہیلتھ یونٹ سے بات کریں۔ مثلاً اگر آپ کے پاس ماسک اور دستانے نہ ہوں تو یہ جاننے کے لیے کہ یہ چیزیں آپ کو کہاں ملیں گی اپنی مقامی سرکاری ہیلتھ یونٹ سے بات کریں۔

اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا ہو یا اگر آپ بیمار محسوس کرنے لگیں تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار یا سرکاری ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔ آپ 1-866-532-3161 پر Service Ontario کو فون کر کے یا www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator پر وزارت صحت و طویل مدتی نگہداشت کے سرکاری ہیلتھ یونٹ کے لوکیٹر ٹول پر جا کر اپنے مقامی سرکاری ہیلتھ یونٹ کے بارے میں جان سکتے ہیں۔