وبائی نزلہ (flu Pandemic) کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہئے۔

انفلوئنزا (flu) کی وبا دنیا کے بیشتر ملکوں اور علاقوں کے ذریعہ بہت آسانی اور تیزی سے پھیلتی ہے۔

وبائی انفلوئنزا کی باتوں نے حال ہی میں نشرواشاعت کو اپنے گھیرے میں لے لیا ہے۔ بیسویں صدی میں دنیا نے تین وبائی نزلات (flu Pandemics) کا سامنا کیا۔ سب سے زیادہ مہلک اسپینش نزلہ (Spanish Flu) تھا۔ جس نے 20 ملین سے زائد لوگوں کا خاتمہ کیا۔

ماہرین صحت ہمیں بتاتے ہیں کہ ایک اور وبائی نزلہ کسی وقت بھی پھیل سکتا ہے۔ وہ ہمیں یہ بھی بتاتے ہیں کہ اگر ہم اس کے لئے تیار ہوں تو وہ لوگ جو اس سے متاثر ہوتے ہیں اور وہ جو اس سے مر تے ہیں، ہم اس تعداد کو کم کرسکتے ہیں۔

اور وبائی نزلہ اسی طرح پھیلتا ہے جیسے کہ موسمی نزلہ ۔ جیسے کہ ان ننھی بوندوں کے جو چھینکنے اور کھانسنے میں ہوتی ہیں اور بذریعہ ہاتھ کے ملنے سے۔ بنیادی احتیاطیں بہت حد تک اسے پھیلنے سے روک سکتی ہیں۔

1. وبا (Pandemic) کیا ہے؟

وبا کو اس کی وسعت کے مطابق نمایاں کیا جاتا ہے۔ یہ عالمگیر متعدی یا وبائی ہو جاتی ہے۔ جب ایک بیماری دنیا کے بیشتر علاقوں اور ملکوں کے ذریعہ آسانی اور تیزی کے ساتھ پھیلتی ہے اور جہاں یہ پھیلتی ہے وہاں بڑی فیصد شرح سے آبادی کو متاثر کرتی ہے۔

2. وبائی نزلہ (flu Pandemic) کس طرح شروع ہوتا ہے؟

ایسے وائرسز جو نزلے کا سبب بنتے ہیں مستقل طور پر تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ وبا اس وقت شروع ہوتی ہے جب کہ نئے رجحان والا وائرس داخل ہوتا ہے جو کہ عام رجحان والے وائرس سے مختلف ہوتا ہے۔ اسلئے کہ لوگوں میں اس نیے وائرس کے خلاف قوت مدافعت نہیں ہوتی۔ یہ تیزی سے پھیل سکتا ہے اور لاکھوں لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ وبائی فلو کا رجحان اس وقت ظاہر ہوتا ہے جبکہ جانور یا پرندہ کا وائرس انسانی وائرس سے ملکر ایک نیا وائرس بناتا ہے۔

3. چھوت سے نزلہ لگنے کا کتنا عرصہ ہوتا ہے؟

نزلہ کے چھوت سے لگنے کے کسی آثار کے ظاہر ہونے سے قبل 24 تا 48 گھنٹے کا وقت ہو سکتا ہے اور پانچ دن علامات ظاہر ہونے پر۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ یہ جانے بغیر کہ آپ متاثر ہو گئے ہیں آپ یہ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔

4. عام نزلہ اور وبائی نزلہ میں کیا فرق ہے؟

وبائی نزلہ، موسمی نزلے کی طرح ہی ظاہر ہو سکتا ہے۔ کیونکہ لوگوں میں وبائی نزلہ کے خلاف یا تو تھوڑی قوت مدافعت ہے یا بالکل نہیں ہے۔ یہ بیماری عام نزلے کے ساتھ ہونے کی نسبت زیادہ تیزی سے پھیل سکتی ہے۔

Ontario

Urdu Catalogue No. CIB-6144729 Mar/06 © Queen's Printer for Ontario

علامات وہی ہیں: بخار، سر درد، دردیں اور تکالیف، تھکاوٹ، بند ناک، چھینکیں، گلے میں خراش اور کھانسی۔ تاہم وبائی نزلے کے ساتھ وہ بہت زیادہ ابتر ہو سکتی ہیں اور ان لوگوں کو متاثر کر سکتی ہیں جو موسمی نزلے سے زیادہ متاثر نہیں ہوتے۔ جس طرح نوجوان، صحت مند بالغان۔ مثال کے طور پر 1918 اور 1919 کی وبا میں مرنے والوں میں صحت مند بالغان کی شرح سب سے زیادہ تھی۔

عام نزلہ اور وبائی نزلہ دونوں ایک ہی طریقے سے پھیلتے ہیں۔ نزلے کا وائرس اس طرح پھیلتا ہے جبکہ کوئی نزلہ ہونے کے ساتھ کھانستا یا چھینکتا ہے اور ننھی بوندیں جن میں وائرس ہوتا ہے وہ دوسرے شخص کی ناک، منہ، آنکھ سے جا ملتی ہیں۔ یہ اس طرح بھی پھیل سکتا ہے کہ جب نزلے والے لوگ اپنے ہاتھوں میں کھانستے یا چھینکتے ہیں اور اپنے ہاتھوں سے ان اشیاء کو چھو کر آلودہ کر دیتے ہیں جیسے دروازے کے ہینڈل وغیرہ۔ دوسرے لوگ اگر انہیں اشیاء کو چھوئیں گے اور پھر اپنے منہ پر ہاتھ لگائیں گے تو وہ متاثر ہو سکتے ہیں۔

اونٹاریو کے ۳۵ فیصد باشندگان تک کو، وبائی نزلہ ہو سکتا ہے۔

وبائی نزلہ کے بارے میں جو کچھ آپ کو معلوم ہونا چاہیئے، وہ یہ ہے۔

عام نزلہ	وبائی نزلہ
عام نزلہ ہر سال ہوتا ہے۔	وبائی نزلہ ایک سو سال میں صرف دو یا تین مرتبہ ہوا کرتا ہے
عام نزلہ نومبر سے اپریل تک رہتا ہے اور پھر رک جاتا ہے۔	وبائی نزلہ عام طور پر دو یا تین لہروں میں کئی مہینوں میں جداگانہ آتا ہے۔ ہر لہر دو تا تین ماہ تک رہتی ہے۔
اونٹاریو کے ۱۰ فیصد باشندگان کو ہر سال عام نزلہ ہو جاتا ہے۔	اونٹاریو کے قریباً 35 فیصد باشندوں کو، وبا پھیلنے کی صورت میں، وبائی نزلہ ہو سکتا ہے۔
اکثر لوگ جنہیں عام نزلہ ہوتا ہے بیمار ہو جاتے ہیں لیکن دو ہفتوں کے اندر بحال ہو جاتے ہیں۔	جن لوگوں کو وبائی نزلہ ہو گا ان میں سے آدھے لوگ بیمار ہو جائیں گے، بہت سے ٹھیک ہو جائیں گے لیکن اس میں لمبا وقت لگ سکتا ہے۔ اور کچھ لوگ مر جائیں گے۔
عام نزلہ ان لوگوں کے لئے سخت ترین ہے جن کا دفاعی نظام مضبوط نہیں: بہت کم عمر یا بہت عمر رسیدہ اور وہ لوگ جو چند ایک کہنہ امراض میں مبتلا ہیں۔	کسی بھی عمر کے لوگ وبائی نزلہ سے سخت بیمار ہو سکتے ہیں، یہ وائرس پر ہے۔
عام نزلہ کے موسم میں اونٹاریو کے 2000 باشندگان تک، نزلہ کی پیچیدگیوں کی وجہ سے، جیسے کہ نمونیہ (Pneumonia) سے مر جاتے ہیں۔	وبائی نزلہ کے دوران اونٹاریو کئی لوگوں کو اس سے متاثر دیکھے گا اور ممکن ہے کہ بہت سی اموات ہوں۔
سالانہ نزلہ کے ٹیکے (flu shots) ہیں جو کہ لوگوں کو عام نزلہ سے محفوظ رکھیں گے۔	وبائی نزلہ کے لئے اس وقت کوئی ٹیکہ موجود نہیں ہے۔ اس کا ٹیکہ بنانے کے لئے وبائی نزلہ کے شروع ہونے کے بعد چار سے پانچ ماہ تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔
عام نزلہ کے علاج کے لئے دوائیں بھی موجود ہیں جو لوگ لے سکتے ہیں۔	یہی موجودہ دوائیں وبائی نزلہ والے لوگوں کی بھی مدد کر سکیں گی لیکن ہو سکتا ہے کہ ہمارے پاس کافی زیادہ دواؤں کی رسد نہ ہو گی کہ سب کے لئے کافی ہوں اور نہ ہی ہمیں ان کے موثر ہونے کا علم ہو گا جب تک کہ وائرس کی شناخت نہیں ہوتی ہے۔

5. کیا اونٹاریو بھی متاثر ہو گا؟

ہاں بین الممالک تمام ہوائی سفر کے ساتھ، وبائی نزلہ کے دنیا کے تمام حصوں میں پھیلنے کا امکان ہے جس میں اونٹاریو بھی شامل ہے۔

عالمی ادارہ صحت (World Health Organization) اور عوامی صحت کے ماہرین دنیا کے اطراف میں وبائی نزلہ کی اولین علامات کو بغور دیکھ رہے ہیں تاکہ وہ اسکے پھیلنے کی رفتار کو کم کرنے کے لئے تدابیر کر سکیں۔

6. اگر وبائی نزلہ اونٹاریو پر حملہ آور ہوتا ہے تو کیا ہو گا؟

ایک دفعہ جب وبائی نزلہ کا وائرس اونٹاریو میں پہنچ جاتا ہے تو اسکے بہت تیزی سے پھیلنے کا امکان ہو گا۔ بہت سے لوگ بیمار ہونگے اور ہماری حفظان صحت کی خدمات پر بہت دباؤ ہو گا۔

اس بات کو دیکھتے ہوئے کہ وبائی نزلہ کا پھیلا و کتنا وسیع ہے، ہماری روزمرّہ کے معمولات درہم برہم ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کمپنیوں کو اپنے بعض عملی منصوبے بند کرنے پڑیں گے۔ شہروں کی انتظامیہ صرف ضروری خدمات بہم پہنچانے کے بارے میں فیصلہ کر سکتی ہیں۔ عوامی صحت کا عملہ، عوامی اجتماعات کو منسوخ کر سکتے ہیں جیسے کہ نغمات کی محفلیں اور کھیلوں کے مواقع جہاں کہ نزلہ کا وائرس آسانی سے پھیل سکتا ہے۔ وہ اسکول بھی بند کرا سکتے ہیں۔

ہم یہ پیش خبری نہیں کر سکتے کہ اونٹاریو کیسے متاثر ہو گا جب تک کہ ہم یہ نہیں جانتے کہ وائرس کتنا طاقتور ہے۔

> **وبائی نزلہ صحت مند نوجوان بالغان پر حملہ کر سکتا ہے اور انہیں مار سکتا ہے۔**

7. کون سب سے زیادہ خطرے کی حالت میں ہے؟

ہم سب وبائی نزلہ وائرس کے باعث خطرے کی حالت میں ہیں۔ وبائی نزلہ عام نزلے کی نسبت بہت تیزی سے پھیلے گا کیونکہ بہت کم اونٹاریو کے باشندے قوت مدافعت رکھتے ہوں گے۔ کچھ لوگوں کے گروہ جیسے کہ بہت کم سن اور بہت بوڑھے وہ دوسروں کی نسبت سخت بیمار ہونے یا مرنے کے باعث زیادہ خطرے کی حالت میں ہوں گے۔

لیکن ہر ایک کو ضرور محتاط اور آگاہ ہونا چاہیئے۔ 1918 اور 1919 کے وبائی نزلہ نے زیادہ تر صحت مند نوجوان بالغان کو جو کہ 20 تا 30 کے درمیان تھے، کو متاثر کیا اور مارا۔

ہم یقینی طور پر نہیں جان سکیں گے کہ کون زیادہ خطرے کی حالت میں ہو گا جب تک کہ ہم وائرس کے بارے میں مزید نہیں جان لیتے۔

8. کتنے لوگ بیمار ہوں گے؟ انہیں کس قسم کی نگہداشت درکار ہوگی؟

- اندازاً 35 فیصد لوگ جو وبائی نزلہ سے متاثر ہوں گے ان میں سے آدھے چاہیں گے کہ انہیں فیملی ڈاکٹر یا پیشہ ورانہ نرس دیکھے۔ اور باقی آدھے لوگوں کو معلومات اور مشورے درکار ہوں گے تاکہ وہ اپنی نگہداشت گھر پر خود کر سکیں۔
- علامات کی شدت کے باعث دوسرے لوگ نگہداشت کے لئے ہسپتال میں داخل ہونا چاہیں گے۔

9. وبائی نزلہ کے لئے علاج کب تک مہیا ہو گا؟

ایسی دوائیں موجود ہیں جنہیں جراثیم کش (Antivirals) کہا جاتا ہے۔ وہ فلو کا علاج کر سکتی ہیں لیکن انہیں موثر بنانے کے لیے لوگوں کو چاہیئے کہ جونہی وہ بیمار ہونا شروع ہوں، فوراً ان کا استعمال شروع کر دیں۔ بعض حالات میں علامات کے شروع ہونے سے پہلے۔

اب اس وقت ، اونٹاریو کے پاس صوبے کے لئے جراثیم کش دواؤں کا ذخیرہ موجود ہے ۔

وبائی نزلہ کی صورت میں ہمیں تب ہی پتہ چلے گا کہ اونٹاریو کی جراثیم کش دواؤں کی رسد کام کرتی ہے جب ہم کسی خاص رجحان کے بارے میں خصوصیت کے ساتھ جانیں گے ۔ ہم کتنی تعداد میں لوگوں کا علاج کر سکیں گے اس بات کا انحصار ہماری اس وقت کی دواؤں کی رسد پر ہو گا ۔

10. وبائی نزلہ کے لئے ٹیکہ کب تک مہیا ہو گا؟

ایک مرتبہ سائینسدان وبائی نزلہ کے وائرس کا تجزیہ کر لیتے ہیں، ہم ٹیکہ کی پیداوار شروع کر سکیں گے جو اونٹاریو کے باشندوں کا علاج کرے گا ۔

نزلے کے وائرس کے مخصوص رجحان کو جتنی بھی تیزی کے ساتھ ہم جان لیتے ہیں اتنی ہی تیزی سے ہم اسکا ٹیکہ پیدا کر سکتے ہیں جو کہ نزلہ کے پھیلنے کو روکنے میں مدد دے سکے گا ۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ اس میں کچھ وقت لگے گا لیکن ہمارا بہترین دفاع پہلی فرصت میں وبا کے لئے تیاری کرنا ہے ۔

> **اچھے ہاتھ کی صحت کا اصول** تمام فلو وائرسز کے پھیلاؤ سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے ۔

11. میں اپنے آپ اور اپنے خاندان کو وبائی نزلہ سے کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

اگر اونٹاریو میں وبائی نزلہ پھیلتا ہے تو آپ جو کچھ عام نزلے کے وقت اپنے اور اپنے خاندان کے لئے حفاظتی تدابیر کرتے ہیں وہی کچھ اس کے لئے کر کے اس کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں ۔

- ہر سال نزلے کا ٹیکہ لگوائیں ۔ فلو شاٹ آپکو وبائی نزلہ سے تو نہیں بچائے گا لیکن آپ کو عام نزلہ ہونے سے محفوظ کرے گا جو کہ آپ کی قوت مدافعت یا وبائی نزلہ کے خلاف مدافعت کو کمزور کر سکتا ہے ۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح اور اکثر دھوئیں ۔ اچھے ہاتھ کا اصول صحت تمام فلو وائرسز کو پھیلنے سے روکنے کا بہترین ذریعہ ہے ۔
- شراب میں ملی ہوئی جراثیم سے پاک کوئی پونچھنے والی یا جیلی جیسی چیز کو اپنے کام پر، گھر اور کار میں اپنے قریب رکھیں ۔
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا ناک اور منہ ٹشو پیپر سے ڈھانپ لیں ۔
- جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں ۔
- لوگوں کے بڑے اجتماعات میں جانے سے پرہیز کریں جہاں وائرسز آسانی سے پھیلتے ہیں ۔
- غیر ضروری سفر کو کم کریں ۔
- عوامی صحت کے عملہ کی طرف سے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

12. ہمیں وبا سے محفوظ رکھنے کے لئے نظام صحت کیا تدابیر کر رہا ہے؟

صحت کے چیف میڈیکل آفیسر (Chief Medical Officer of Health) اور وزارت صحت اور لمبی مدت والے نگران، (Ministry of Health and Long-Term Care)، مقامی اداروں جیسے ، ابتدائی طور پر نگہداشت فراہم کرنے والے، ہسپتال ، لمبی مدت والے گھروں پر صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے، حفظان صحت کے نظام کے جملہ شعبوں ، کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں تا کہ وبائی نزلہ کے لئے تیاری کی جا سکے ۔ ہمارا مقصد وبائی نزلہ کے پھیلاؤ کو محدود کرنا اور اونٹاریو کے باشندگان کو حسب ضرورت صحت کی خدمات بہم پہنچانا ہے ۔

ہم ہیں کہ:

- اونٹاریو اور باقی دنیا میں فلو کے عمل پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔
- وائرس کے خلاف ردّ عمل دکھانے والی دواوں اور آلات کا ذخیرہ کر رہے ہیں۔
- تقسیم کے نظام کو تشکیل دے رہے ہیں تاکہ ہم وہ دوائیں اور حفاظتی آلات جہاں ہمیں ضرورت ہو فوری مل جائیں۔
- ایمرجنسی منصوبہ جات مرتب کر رہے ہیں تاکہ صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والوں کی اور ان اداروں کی جو صحت کی سہولیات اور نگہداشت مہیا کرنے کے قابل ہیں، تعداد کو زیادہ سے زیادہ بڑھایا جائے۔
- عوام اور صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والوں کے لئے معلومات مرتب کر رہے ہیں۔
- ہم اس بات کو یقینی بنا رہے ہیں کہ ہم ڈھیر سارے ٹیکے فوری طور پر مہیا کر سکیں گے، جوں ہی ایک بنا لیا جاتا ہے۔

ہم نے خبر رسانی کا انتظام تشکیل کر لیا ہے جس کا مطمع نظر صحیح اور بر وقت اطلاع دینا ہے تاکہ ہم باقاعدہ تازہ ترین صورت حال اونٹاریو کے باشندگان کو بتائیں کہ وہ کیسے اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت اور نگہداشت کر سکتے ہیں۔

اگر آپ وبائی نزلہ یا اونٹاریو کے وبا کے منصوبوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہماری ویب سائیٹ ملاحظہ فرمائیں۔
www.health.gov.on.ca