پولیو سے خود کا تحفظ کریں

پولیومائلیٹیس، یا پولیو، انٹیرو وائرس کی ایک قسم ہے اور پولیووائرس سے ہونے والا وائرل انفیکشن ہے۔ بیماری کی درجہ بندی فالج یا بازوؤں، ٹانگوں یا دونوں میں کمزوری کے لحاظ سے کی جاتی ہے۔ 1979 کے بعد سے امریکہ میں سرکش پولیو وائرس لاحق ہونے کا کوئی کیس نہیں آیا ہے۔

بچوں اور بالغوں کے لیے پولیو سے خود کا تخفظ کرنے کا سب سے اہم طریقہ صحیح طریقے سے ٹیکہ لگوانا ہے اگر انہوں نے پولیو کے ٹیکے کی تمام تجویز کردہ خوارکیں نہیں لی ہیں۔ بچوں کو دو ماہ کی عمر سے شروع کر کے پولیو وائرس کے ٹیکے کی چار خوراکیں لینی چاہئیں۔ چار ماہ کی عمر کے بعد سے ٹیکے کی سیریز شروع کرنے والے لوگوں کو کل تین خوراکیں موصول ہونی چاہئیں۔

جن بالغوں کو بچپن میں پوری طرح سے ٹیکہ لگ گیا تھا اور جو اب پولیو وائرس کی زد میں آنے کے خطرے میں ہیں انہیں بالغوں کے لیے بوسٹر خوراک کا ایک ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

پولیو کے بارے میں آپ کے جاننے لائق باتیں

پولیو کس کو ہوتا ہے؟
بغیر ٹیکہ لگوائے ہوئے افراد — بچہ یہ بالغ— کو کسی بھی عمر میں پولیو ہو سکتا ہے۔

پولیو کس طرح پھیلتا ہے؟
پولیو وائرس سب سے زیادہ کثرت سے ان لوگوں کو جنہیں پولیو کے خلاف پوری طرح سے ٹیکہ نہیں لگا ہے متاثرہ فرد کے ہاتھوں یا چیزوں سے فضلات (پاخانہ) کے ذریعے پھیلتا ہے۔ کثرت سے ہاتھ دھونا، خاص طورپر باتھ روم کا استعمال کرنے کے بعد اور پوتڑے تبدیل کرنے کے بعد، کافی اہم ہے۔ لعاب اور تنفسی قطرات کے ذریعے بھی پولیو وائرس کے پھیلنے کا امکان ہے۔ پولیو وائرس بغیر ٹیکہ لگوائے ہوئے گھرانوں میں آسانی سے پھیل جاتا ہے۔

پولیو کی علامات کیا ہیں؟
پولیو وائرس سے متاثر بیشتر لوگوں میں کوئی علامت نہیں ہوتی ہے، حالانکہ وہ اب بھی متعدی ہو سکتے ہیں۔ پولیو وائرس کے انفیکشن سے متاثر چار لوگوں میں سے ایک میں گلے میں خراش، تھکاوٹ، متلی اور پیٹ میں درد جیسی فلو نما علامات ہوں گی۔ پولیو وائرس کے انفیکشن سے متاثر لگ بھگ ایک سو لوگوں میں سے چار (چار فیصد) کو ورم ام دماغ کا سامنا ہوتا ہے، جو دماغ اور حبل شوکی کے مائع اور جھلی کا انفیکشن ہوتا ہے۔ پولیو وائرس کے انفیکشن سے متاثر لگ بھگ 200 لوگوں میں سے ایک (صفر پوائنٹ پانچ فیصد) کو فالج کا سامنا ہوتا ہے۔

انفیکشن کے بعد کتنی جلدی علامات ظاہر ہوتی ہیں؟
پولیو وائرس کی زد میں آنے والے لوگوں میں ابتلاء کے تین تا چھ دن کے بعد انفیکشن پیدا ہو سکتا ہے؛ ابتلا کے بعد سات اور 21 دنوں کے بیچ فالج پیدا ہوگا۔

کوئی فرد کب اور کتنی مدت تک پولیو پھیلانے کا اہل ہو تا ہے؟
پولیو وائرس کافی متعدی ہے۔ پولیو وائرس کے انفیکشن والے لوگ اپنے اندر پہلی بار علامات پیدا ہونے سے پہلے اور اس کے بعد تین ہفتے تک وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ تاہم، جب تک مریض کے فضلات یا لعاب میں وائرس موجود ہو تب تک وہ یہ مرض پھیلا سکتے ہیں۔ پولیو وائرس لوگوں سے پھیل سکتا ہے چاہے ان میں کوئی علامت نہ ہو۔

پولیو کے لیے کون سے ٹیکے دستیاب ہیں؟
پولیو کے ٹیکے کی دو اقسام ہیں: جاندار رقیق بنایا ہوا وائرس کا منہ کے راستے لیا جانے والا ٹیکہ اور غیر فعال وائرس کا قابل ادخال ٹیکہ۔ **2000 کے بعد سے، امریکہ میں صرف غیر فعال وائرس کا قابل ادخال ٹیکہ دستیاب ہے، ویسے جاندار رقیق بنایا ہوا وائرس کا منہ کے راستے لیا جانے والا ٹیکہ اب بھی دوسرے ممالک میں استعمال ہو سکتا ہے۔**

قابل ادخال ٹیکہ ٹانگ یا بازو میں ایک شاٹ کے ذریعے دیا جا سکتا ہے اور یہ فالج کا سبب نہیں بن سکتا ہے۔ ٹیکہ محفوظ ہے، کافی مؤثر ہے اور اس سے آپ کو پولیو نہیں ہو سکتا ہے۔ شاٹ کے ضمنی اثرات معمولی ہیں، جس میں ٹانگوں میں یا بازوؤں پر شاٹ لگائے جانے کی جگہ پر خراش پڑنا شامل ہے۔

ٹیکے سے ماخوذ پولیو وائرس (vaccine-derived poliovirus, VDPV) کیا ہے؟
VDPV کمزور بنائے ہوئے پولیو وائرس کی نوع ہے جسے جاندار رقیق بنائے ہوئے وائرس کے منہ کے راستے لیے جانے والے ٹیکے میں شامل کیا گیا تھا۔ وقت کے ساتھ VDPV تبدیل ہو گیا ہے اور بہت حد تک سرکش پولیو وائرس جیسا برتاؤ کرتا ہے۔ یہ آسانی سے ان لوگوں کو پھیل سکتا ہے جنہیں پولیو کے خلاف ٹیکہ نہیں لگا ہے اور جو متاثرہ فرد کے فضلات، لعاب، یا تنفسی قطرات، جیسے چھینک سے خارج ہونے والے قطرات کے رابطے میں آتے ہیں۔ پولیو وائرس کی طرح ہی، جن لوگوں کو پولیو کے خلاف ٹیکہ نہیں لگا ہے ان میں VDPV فالج سمیت، بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

پولیو کو کس طرح روکا جا سکتا ہے؟
پولیو اور اس کی پیچیدگیوں کو ٹیکہ کاری کے ذریعے روکا جا سکتا ہے۔ ٹیکہ کاری سرکش قسم کے پولیو وائرس اور VDPV کے خلاف تحفظ کرتی ہے۔ انفیکشن کو روکنے کے لیے کنٹرول کرنے کا واحد مؤثر طریقہ کمیونٹی میں ٹیکہ کاری کی اعلی ترین ممکنہ سطحیں برقرار رکھنا ہے۔

لوگ پولیو کے خلاف ٹیکہ کس طرح لگوا سکتے ہیں؟
پولیو اور دیگر خطرناک امراض جیسے خسرہ، گلسوئے، کالی کھانسی، چیچک اور کووڈ-19 کے خلاف ٹیکہ کاری کے مدنظر اپائنٹمنٹ شیڈول کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا اپنے بچے کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ اگر آپ کے پاس فراہم کنندہ نہیں ہے تو، ایک کو تلاش کرنے میں مدد کے لیے **311** یا **844-692-4692** پر کال کریں — نیو یارک سٹی میں ترک وطن کی حالت، بیمہ یا ادائیگی کرنے کی اہلیت سے قطع نظر نگہداشت فراہم کی جاتی ہے۔

نیز، 4 سال اور اس سے زائد عمر کے بچے اپنا ٹیکہ NYC ہیلتھ ڈپارٹمنٹس Fort Greene Health Center at 295 Flatbush Ave. Ext. Fifth Floor, Brooklyn, NY کے پتے پر، پیر تا جمعہ، 8:30 بجے صبح سے 2:30 بجے دوپہر تک لگوا سکتے ہیں۔ اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے، **nyc.gov** ملاحظہ کریں اور **"immunization clinic" (ٹیکہ کاری کلینک)** تلاش کریں۔

کیا پولیو سے پچھلا انفیکشن مامونیت فراہم کرتا ہے؟
لازمی طور پر نہیں۔ پولیو وائرس کی تین اقسام ہیں — کسی بھی قسم کے ساتھ ہونے والا انفیکشن اس کے تئیں مامونیت فراہم کرتا ہے لیکن دیگر اقسام کے تئیں فراہم نہیں کرتا ہے۔ پولیو ایک خطرناک مرض ہے اور ٹیکہ لگوانا بہترین تحفظ ہے۔

پولیو کا علاج کیا ہے؟
کوئی ایسی مخصوص دوائیں یا اینٹی بایوٹکس نہیں ہیں جو پولیو کے خلاف کارگر ہوں۔ پولیو والے لوگوں کو مرض کی امکانی پیچیدگیوں کا ازالہ کرنے کے لیے اور باز بحالی کے مدنظر طبی نگہدشت درکار ہوتی ہے۔

NYC محکمہ صحت حالات کے بہتر ہوتے ہی سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 28 جولائی 2022