

# بچپن میں دمہ اور ماحولیاتی محرکات

دمہ ایک عمومی پھیپھڑے کا مرض ہے جو بچوں اور بالغوں دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ نیو یارک سٹی میں، 12 سال سے کم عمر کے ہر 10 میں سے ایک سے زائد بچے کو دمہ ہے۔ دمہ کے دورے (حملے) کے دوران، پھیپھڑے میں موجود ہوا نالیاں سوج جاتی ہیں، جس کی وجہ سے سانس لینا مشکل ہوتا ہے۔ یوں تو دمہ سے شفا نہیں ہو سکتی ہے، مگر اسے قابو میں کیا جا سکتا ہے۔ دمہ والے لوگ فعال، صحت مند زندگیاں جی سکتے ہیں۔

اپنے بچے کے دمہ کو کنٹرول کرنے کے لیے، یقینی بنائیں کہ وہ حسب تجویز دوائیں لیتے اور محرکات سے پرہیز کرتے ہیں۔ محرکات کی وجہ سے دمہ کے حملے ہو سکتے ہیں یا وہ دمہ کی علامات کو بدتر بنا سکتے ہیں؛ وہ گھر کے اندر اور باہر پائے جاتے ہیں۔ ہر کسی کے محرکات مختلف ہوتے ہیں، جو چیز آپ کے بچے کے دمہ کو متاثر کرتی ہے اس پر نگاہ رکھنا اہم ہے۔ ذیل میں کچھ عمومی محرکات اور ان سے پرہیز کرنے کے طریقے دیے گئے ہیں:


مقام	محرک	آپ کیا کر سکتے ہیں
باہر	کافی سرد یا کافی گرم موسم 	موسم کی رپورٹ چیک کریں روزانہ برائے: • انتہائی درجہ حرارت (کافی گرم یا کافی سرد) • ہوا کی آلودگی کی سطحیں (ہوا کے معیار کے اشاریے کے بطور بھی معروف ہے) • زر گل کا شمار
	ہوا کی آلودگی 	باہر میں گزرنے والا وقت اور بھاری ورزش محدود کریں انتہائی گرم یا سرد دنوں کو، یا جب ہوا کی آلودگی کی سطحیں یا زر گل کے شمار زیادہ ہوں۔
	زر گل 	زر گل کے موسم کے دوران کھڑکیاں بند رکھیں۔ اینر کنڈیشننگ کو ری سرکولیشن موڈ پر استعمال کریں تاکہ اگر ممکن ہو تو باہر کی ہوا کو اندر آنے سے روکا جائے۔
باہر میں اور اندر میں	سردی اور فلو کے وائرس 	باتھ دھوئیں بار بار تاکہ سردی اور فلو سے بچیں۔ فلو شاٹ لگوائیں ہر سال۔
اندروں میں	دھول 	تتر بتر چیزوں اور دھول کو باقاعدگی سے ہٹائیں۔ پونچھیں، ویکيوم کریں اور مانیکیرو فائبر یا گیلے کپڑے استعمال کریں۔ جھاڑو لگانا دھول کو چاروں طرف پھیلا دیتا ہے اور دمہ کی علامات کو بدتر بنا سکتا ہے۔
	تمباکو کا دھواں 	سگریٹ نوشی چھوڑیں اور اپنے گھر یا کار میں سگریٹ نوشی کرنے کی اجازت مت دیں۔
	پالتو جانور کی مٹر گشتی 	پوستین والے پالتو جانوروں کی اجازت نہ دیں فرنیچر پر یا اس کمرے (ان کمروں) میں جہاں دمہ والے بچے سوتے ہیں۔
	پھپھوند اور سڑاند 	نم حصوں سے ہوا باہر نکالیں (جیسے، غسل خانہ، باورچی خانہ) تاکہ پھپھوند اور سڑاند کو روکا جائے۔ رساق کو ٹھیک کریں اور کوئی رکا ہوا پانی ہٹائیں۔
	تیز بو والے کیمیکلز (جیسے، صفائی والے پروڈکٹس، پینٹ، عفونت ربا، اینر فریشنرز) 	کیمیکلز استعمال کرنے سے پرہیز کریں تیز مہک والی۔ اگر آپ کو انہیں استعمال کرنا ضروری ہو تو کم ترین ممکنہ مقدار استعمال کریں اور مہک سے نجات پانے کے لیے کھڑکیاں کھول دیں یا پنکھے استعمال کریں۔
موذی جانور (جیسے تل چٹے، موش) 	اپنے گھر کو پیسٹ پروف بنائیں۔	

# دمہ کے محرکات کو کم کرنے کے لیے اپنے گھر کو پیسٹ پروف بنائیں۔

موذی جانوروں سے پاک گھروں میں رہنے والے دمہ میں مبتلا بچوں میں علامات والے دن، ہسپتال میں قیام یا اسکول میں غیر حاضری موذی جانوروں والے گھروں میں رہنے والے بچوں کی یہ نسبت کم ہی ہوتی ہیں۔ تل چٹے اور موش اندر میں ہوا کے معیار کو متاثر کرتے ہیں اور الرجی زا ردعمل یا دمہ کے حملوں کو تحریک دے سکتے ہیں۔


موذی جانوروں کو زندہ رہنے کے لیے درکار غذا، پانی اور پناہ گاہ سے نجات پانے کے لیے کوڑا کرکٹ ہٹائیں، رساؤ کو ٹھیک کریں اور درازوں کو مہر بند کریں۔ موذی جانوروں کو کنٹرول کرنے کا یہ محفوظ طریقہ انٹیگریٹڈ پیسٹ مینجمنٹ (Integrated Pest Management) یا IPM کہا جاتا ہے۔

- مضبوط فٹنگ کے ڈھکن والے کوڑے کے کنسٹر استعمال کریں۔
- ری سائیکل کے قابل چیزیں ری سائیکل بن میں ڈالنے سے پہلے ان پر پانی ڈالیں۔
- کوڑا کرکٹ اور ری سائیکلنگ روزانہ باہر نکالیں۔
- کوڑے کرکٹ والے تھیلوں کو کمپیکٹر شوٹس میں ڈالنے سے پہلے انہیں باندھ دیں۔ شوٹس میں کھلا کوڑا کرکٹ یا کھلے تھیلے مت ڈالیں اور کمپیکٹر شوٹ کو اوپر تک مت بھریں۔




**کوڑا کرکٹ کا نظم کریں:**

- غذا کو مہر بند ڈبوں میں رکھیں۔
- کاؤنٹر اور سنک کو غذائی کچرے اور گندے برتنوں سے پاک رکھیں۔
- تتر بتر چیزوں، جیسے گتے، اخبارات اور کاغذ کے تھیلوں سے چھٹکارا پانیں۔
- پالتو جانور کی غذا رات بھر باہر نہ رکھیں۔



**اپنے گھر کو صاف اور خشک رکھیں:**

- آپ کے گھر میں آنے والے عمارت کے عملہ کو کوئی درکار مرمتیں کرنے دیں۔
- آپ کے گھر میں آنے والے پیسٹ مینجمنٹ کے پیشہ ور افراد کو پیسٹ کنٹرول سروسز انجام دینے دیں۔
- اگر گھر میں بچے یا پالتو جانور ہوں تو انہیں یقینی طور پر بتا دیں۔
- اگر آپ کو موذی جانور نظر آتے ہیں تو فوراً اپنے مکان مالک کو بتائیں۔ اگر آپ کا مکان مالک مسئلے کو ٹھیک نہیں کرتا ہے تو 311 پر کال کریں۔



**عمارت کے عملہ کو پانی کے رساؤ، سوراخوں اور موذی جانوروں کی اطلاع دیں:**

- تل چٹے اور چیونٹیوں کے لیے بیٹ اسٹیشنز اور جیل استعمال کریں۔
- موش کے لیے پھندے استعمال کریں۔
- کبھی بھی فوگر، اسپرے، بم یا کھلے روڈینٹ بیٹ استعمال نہ کریں۔
- کبھی بھی غیر قانونی یا بغیر لیبل والی کرم کش ادویات جیسے ٹریس پیسیٹوز (Tres Pasitos)، چینی چاک (Chinese Chalk) یا ٹیمپو (Tempo) استعمال نہ کریں۔
- کرم کش ادویات بحفاظت رکھیں اور پھندے ایسی جگہوں پر رکھیں جہاں بچے اور پالتو جانور انہیں تلاش نہ کر سکیں۔



**اگر پیسٹ کنٹرول کے دیگر اقدامات درکار ہوں:**

موذی جانوروں کے محفوظ اور مؤثر کنٹرول کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes)، ملاحظہ کریں۔

اپنے بچے کے دمہ کو کنٹرول کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma) ملاحظہ کریں، یا 311 پر کال کریں اور "Healthy Homes" (ہیلڈی ہومز) کے بارے میں پوچھیں۔