زکا وائرس کے بارے میں جانیں

بنیادی حقائق

- لوگوں کو زکا عام طور مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے—لیکن صرف مخصوص قسم کے مچھر (ایڈیس مچھر) زکا کو پھیلا سکتے ہیں۔
- زکا جنسی رابطہ اور خون کے رابطہ سے بھی پھیل سکتا ہے (یعنی خون کی منتقلی، استعمال شدہ انجیکشن وغیرہ سے)۔ زکا عام رابطہ سے نہیں پھیلتا ہے۔
- زیادہ تر لوگ (80%)جو ذکا متاثر ہوتے ہیں وہ بیمار نہیں ہوتے ہیں۔ جو لوگ بیمار ہوتے ہیں ان کی بیماری عام طور پر بہت ہلکی ہوتی ہے۔
- زکا پیدائش میں نقص کا سبب بنتا ہے، حمل کے تعلق سے خاص رہنمائی ہے۔ ذیل میں دیکھیں۔
- کوئی زکا ویکسین اور زکا کے علاج کے لیے کوئی دوا نہیں ہے۔

علامات

زکا سے متاثرہ زیادہ تر لوگوں (80%) میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں اور ہوسکتا ہے انہیں معلوم نہ ہو کہ وہ متاثر ہیں۔

علامات والے لوگوں کے لیے، سب سے زیادہ عام علامات بخار، ریش، جوڑوں کا درد اور آشوب چشم (سرخ آنکھیں) ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے علامات بہت معمولی ہوتی ہیں اور انہیں ہسپتال جانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ شدید پیچیدگیاں، مثلاً فالج اور دماغی انفیکشن شاذ و نادر ہوتے ہیں۔ علامات عام طور پر متاثرہ مچھر کے کاٹنے کے دو سے 12 دن بعد دکھائی دینا شروع ہوتی ہیں اور ایک ہفتہ تک رہتی ہیں۔

زکا کی علامات مچھر کاٹنے سے ہونے والی دیگر بیماریوں کی علامات سے ملتی جلتی ہے، مثلاً ڈینگو کا وائرس یا چِکُنگنیا وائرس۔

جانچ

زیادہ تر لوگوں کو زکا وائرس کے لیے جانچ کیے جانے کی ضرورت نہیں ہے، اگرچہ انہوں نے ایسی جگہ کا سفر کیا ہے جہاں زکا وائرس پھیل رہا ہے۔ جانچ ان حاملہ عورتوں کے لیے سب سے زیادہ اہم ہے جنہوں نے زکا سے متاثرہ علاقے میں وقت گزارا ہے یا جنہوں نے حاملہ رہتے ہوئے ، زکا سے متاثرہ یا اس کے امکان والے کسی شخص کے ساتھ بغیر حفاظت* کے جنسی تعلق قائم کیا ہو۔

زکا وائرس کے انفیکشن کی تشخیص کے لیے دو قسم کے جانچ ہوتے ہیں:

1. **RT-PCR**: یہ جانچ خون اور پیشاب میں زکا کے وائرس کی تلاش کرتا ہے۔
2. **سیرولوجی**: یہ جانچ آپ کے خون میں ان اینٹی باڈیز (ضد جراثیم) کی جانچ کرتا ہے جو زکا وائرس کے انفیکشن سے لڑتے ہیں۔

اگر آپ زکا وائرس کے جانچ کا مثبت نتیجہ حاصل کرتے ہیں، تو اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ متاثر ہیں، یا ماضی میں متاثر تھے۔

*"رکاوٹی تحفظ" کا مطلب مہبلی اور مقعدی جنسی تعلق کے لیے مرد و خواتین کے کنڈوم ہیں، اور منھ سے جنسی تعلق کے لیے دانتوں کا تحفظ "غیر محفوظ" جنسی تعلق کا مطلب جنسی تعلق ہے بغیر رکاوٹی تحفظ کے۔

شدہتجدید 2016-10-31

تاہم، منفی نتیجے کا یہ مطلب ہونا ضروری نہیں ہے کہ آپ متاثر نہیں تھے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نے بیمار ہونے کے بعد جلدی ہی جانچ کروا لی، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کو جانچ کے لیے انٹی باڈیز پیدا کرنے کا وقت ہی نہ ملا ہو جسے ناپا جا سکے۔ آپ کے ڈاکٹر اس کی تصدیق کرنے کے لیے مزید جانچ کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس کوئي سوالات یا خدشات ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ جانچ کے نتائج کا استعمال کر کے اس بات کا فیصلہ لینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ کیسے صحت مند رہا جائے۔

علاج

زکا کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن دوائیوں (مثلاً ایسیٹیمینوفن) سے علامات میں آرام مل سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ آرام کر کے اور سیال چیزیں پی کر خود صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

متاثرہ جگہیں

زکا وسطی اور جنوبی امریکہ کے حصوں، میکسیکو، کیریبین اور بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے لئے مراکز (Centers for Disease Control and Prevention)کی جانب سے مندرج مقامات میں متاثر کر رہا ہے۔ (**cdc.gov/zika** پر زکا کے تازہ ترین مقامات تلاش کریں۔) موجودہ بیماری پھیلانے والے مچھر کی قسم، ایڈیس ایجیٹی، ان مقامات میں رہتے ہیں۔ ایڈیس ایجپٹی کو نیو یارک سٹی میں نہیں پایا گیا۔

New York City میں ایک مختلف قسم کا ایڈیس مچھر ملا ہے۔ اس مچھر کو ایڈیس البوپکٹس کہا جاتا ہے۔ ایڈیس البوپکٹس لوگوں میں زکا پھیلانے کا اہل ہے، لیکن ماہرین صحت ابھی بھی یہ معلوم کر رہے ہیں کہ آیا اس کے پھیلنے کا امکان ہے۔ صرف اس لیے کہ مچھر میں وائرس ہو سکتا ہے، اس کا یہ مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ بیماری کا سبب بنے گا۔ ماہرین صحت نے کسی مقامی مچھر میں زکا نہیں پایا لیکن وہ اس امکان کے لیے منصوبہ بندی کر رہے ہیں کہ ایڈیس البوپکٹس زکا سے مقامی طور پر متاثر ہو سکتا ہے اور اس چیز کو مانیٹر کرنے کے لیے وہ سخت اقدامات کر رہے ہیں اور ضرورت پڑنے پر کارروائی کریں گے۔ شہر کی تازہ ترین کارروائیوں کے لیے **nyc.gov/health/zika** پر "What the City is Doing" پڑھیں۔

حمل سے متعلق وارننگ

زکا زیادہ تر لوگوں کے لیے خطرناک نہیں ہے۔ تاہم، زکا بچے کی پیدائش کے وقت بیماری کا سبب بنتا ہے۔ زکا سے متعلق پیدائش کے وقت کی ایک بیماری ایک عام سر سے چھوٹا سر ہونا ہے۔ اس صورت حال کو "چھوٹا سر ہونا" کہا جاتا ہے۔ ماہرین صحت ابھی بھی زکا اور چھوٹا سر ہونے کے بیچ کے تعلق کا پتا لگا رہا ہے۔ اس خطرہ سے بچنے کے لیے تازہ ترین رہنمائی درجزیل ہے۔

حاملہ خواتین اور ان کے جنسی شراکت داروں کے لیے رہنمائی

حاملہ خواتین جس نے زکا سے متاثر علاقہ میں ***سفر نہیں*** کیا	**جب تک کے صحت ماہرین یہ نہ بول دیں کہ یہ محفوظ ہے سفر نہ کریں۔** اگر سفر کو مؤخر کرنا ممکن نہ ہو تو سب سے پہلے کسی صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے بات کریں اور سفر کرتے وقت اپنی حفاظت کے لیے اقدامات کریں۔ جنسی ترسیل اور محفوظ اور صحت مند سفر کے بارے میں ذیل میں رہنمائی کا جائزہ لیں۔
حاملہ خواتین جس نے زکا سے متاثر علاقہ میں ***سفر*** کیا	زکا کی جانچ کرانے کے بار میں بات کرنے کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو کال کریں۔
حاملہ خواتین کے **جنسی شراکت دار** کو زکا ہے یا ہو سکتا ہے	جنسی سرگرمی سے پرہیز کرنے کے لیے ایک ساتھ منصوبہ بنائیں یا جب بھی آپ مہبلی، مقعدی اور/یا منھ سے حمل کے دوران جنسی تعلق قائم کریں تو کنڈوم (یا دیگر رکاوٹی تحفظ*) کو ٹھیک سے استعمال کریں۔ اگر آپ حاملہ ہیں اور کسی ایسے شخص سے غیر محفوظ* مہبلی، مقعدی یا منھ سے جنسی تعلق قائم کیا ہے جسے زکا ہے یا ہو سکتا ہے تو زکا جانچ کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

*"رکاوٹی تحفظ" کا مطلب مہبلی اور مقعدی جنسی تعلق کے لیے مرد و خواتین کے کنڈوم ہیں، اور منھ سے جنسی تعلق کے لیے دانتوں کا تحفظ "غیر محفوظ" جنسی تعلق کا مطلب جنسی تعلق ہے بغیر رکاوٹی تحفظ کے۔

ان لوگوں کے لیے رہنمائی جو حاملہ بننے کی کوشش کر رہی ہیں

حمل ٹھرانے کی کوشش کرنے والے جوڑوں کے لیے زکا وائرس کا ٹیسٹ کرانے کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ اس کی بجائے، اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے اس رہنمائی کی پیروی کریں:

وہلوگجنہوننےزیکامتاثرعلاقہکاسفرنہیںکیا	**حاملہکرنےکیکوششکےدورانزیکاسےمتاثرہعلاقےکاسفرنہکریں۔**	
خواتین کو زکا ہے یا ہو سکتا ہے	***علامات***	حاملہ بننے کی کوشش کرنے سے پہلے علامات ظاہر ہرنے کے بعد کم **از کم آٹھ ہفتے تک** انتظار کریں
	کوئی علامات نہیں	حاملہ بننے کی کوشش کرنے سے پہلے آخری بار زکا ظاہر ہونے کے بعد کم **از کم آٹھ ہفتے تک** انتظار کریں
مرد کو زکا ہے یا ہو سکتا ہے	***علامات***	حاملہ بننے کی کوشش کرنے سے پہلے علامات ظاہر ہرنے کے بعد **کم از کم چھ مہینے تک** انتظار کریں
	کوئی علامات نہیں	حاملہ بننے کی کوشش کرنے سے پہلے آخری بار زکا ظاہر ہونے کے بعد **کم از کم چھ مہینے تک** انتظار کریں

nyc.gov/health/zika اور cdc.gov/zika/pregnancy پر زکا اور حمل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

جنسی عمل کے ذریعے منتقلی

جنسی تعلق کے ذریعے مرد اور عورت دونوں زکا پھیلا سکتے ہیں۔ جنسی تعلق میں مہبلی، مقعدی اور منہ سے جنسی تعلق اور/یا جنسی کھلونوں کا اشتراک شامل ہے۔ **ماہرین صحت ابھی بھی اس جوکھم کے بارے میں جان رہے ہیں۔ زکا سے متاثرہ علاقوں میں سفر کرنے والے لوگوں کو سفر کے دوران اور گھر واپس آنے کے بعد رکاوٹی تحفظ* اور مانع حمل استعمال کرنا چاہیے۔** رکاوٹی تحفظ* جنسی طور پر زکا کو پھیلنے سے روک سکتا ہے۔ مانع حمل حمل کو روکنے میں مدد کرتی ہے جس میں ایک یا دونوں جنسی شرکاء کو زکا ہو سکتا ہے۔

جنسی طور پر زکا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے رہنمائی

زیکا سے متاثرہ علاقے کا سفر کرتے وقت	مانع حمل اور رکاوٹی تحفظ* کو ٹھیک سے استعمال کریں
ضبط ولادت اور کنڈوم کا صحیح طریقے سے استعمال کریں	***خواتین:*** • گھر واپس آنے کے بعد **آٹھ ہفتوں** تک حمل روکنے کے لیے مانع حمل استعمال کرتے رہیں۔ • گھر واپس آنے کے بعد **آٹھ ہفتوں** تک جب بھی آپ مہبلی، مقعدی یا منہ سے جنسی تعلق قائم کریں تو رکاوٹی تحفظ* کو ٹھیک سے استعمال کریں۔
	وہ مرد: • گھر واپس آنے کے بعد **چھ ماہ** تک جب بھی آپ مہبلی، مقعدی اور/یا منہ سے جنسی تعلق قائم کریں تو رکاوٹی تحفظ* کو ٹھیک سے استعمال کریں۔

ضبط ولادت کے اختیارات کی مکمل فہرست کے لیے، [nyc.gov](nyc.gov) ملاحظہ کریں اور "Birth Control" تلاش کریں۔

*"رکاوٹی تحفظ" کا مطلب مہبلی اور مقعدی جنسی تعلق کے لیے مرد و خواتین کے کنڈوم ہیں، اور منہ سے جنسی تعلق کے لیے دانتوں کا تحفظ "غیر محفوظ" جنسی تعلق کا مطلب جنسی تعلق ہے بغیر رکاوٹی تحفظ کے۔

خون کا عطیہ

یہ نادر ہے لیکن ممکن ہے کہ خون کی منتقلی سے زیکا ایک شخص سے دوسرے شخص تک پھیل جائے۔ لاحق ہونے سے اسے روکنے میں مدد کرنے کے لیے نیچے کی ہدایت کی پیروی کریں:

خون کے عطیہ کے لیے ہدایت

جن لوگوں نے زیکا سے متاثرہ علاقے کا سفر کیا ہے	وہ گھر لوٹنے کے بعد خون عطیہ کرنے سے پہلے ***چار ہفتے*** تک انتظار کریں۔
تازہ ترین جنسی رابطہ کے تین ماہ کے اندر متاثرہ علاقے میں جانے والے کسی شخص کے ساتھ غیر تحفظ یافتہ* جنسی تعلق (مہبلی، مقعدی یا منھ سے) قائم کرنے والے لوگ	وہ آخری جنسی تعلق کے بعد خون عطیہ کرنے سے پہلے***چار ہفتے*** تک انتظار کریں۔
وہ لوگ جنہوں نے گھر لوٹنے کے چار ہفتے کے اندر متاثرہ علاقے کا سفر کیا ***اور پہلے ہی خون عطیہ کر چکے ہیں***	اگر خون دینے کے***دو ہفتے کے اندر*** ان علامات میں سے ***دو یا زیادہ*** آپ کے اندر پائی جائیں تو جہاں آپ نے خون دیا وہاں سہولت بتائیں: بخار، جوڑوں کا درد، جلد بازی یا آشوب چشم (سرخ آنکھیں)۔ اگر آپ میں ،علامتیں پائی جائیں تو مزید خون عطیہ کرنے سے پرہیز کریں یہاں تک کہ علامتیں***کم از کم چار ہفتے*** تک ختم ہو جائیں۔

شیر خوار اور بچے

CDC کے مطابق:

- شیر خوار اور بچوں میں زکا ہو سکتا ہے۔
- شیر خواروں اور بچوں میں وہی علامات ہوتی جنہیں "علامات" میں اوپر بیان کیا گیا ہے۔
- پیدائش کے وقت یا شروعاتی بچپن میں زکا کے انفیکشن کو چھوٹا سر ہونے سے لنک نہیں کیا گیا ہے۔
- زکا چھاتی کے دودھ میں ملا ہے، لیکن اس بارے میں کوئی رپورٹ نہیں ہے کہ مائیں چھاتی کے دودھ کے ذریعے اپنے شیر خوار بچوں میں زکا پھیلاتی ہیں۔ CDC زکا سے متاثرہ علاقوں میں ماؤں کی چھاتی سے دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کیونکہ اس کے بہت سے فوائد ہیں۔
- والدین کے لیے مزید معلومات **cdc.gov/zika** پر دستیاب ہیں۔

محفوظ اور صحت مند سفر

اگر آپ زکا سے متاثرہ علاقہ کا سفر کر رہے ہیں تو اوپر دی گئی حمل اور جنسی تعلقات سے متعلق انتباہ کو پڑھ لیں اور مچھروں سے بچنے کے اقدامات کریں۔ ذیل کی تجاویز زکا سے متاثرہ علاقے کا سفر کرنے والے ہر شخص کے لیے اہم ہیں— لیکن خاص طور پر ان حاملہ عورتوں کے لیے اہم ہیں جو سفر کو مؤخر نہیں کر سکتی ہیں۔

موجودہ وبا سے منسلک مچھر کی قسم بہت زیادہ جارح ہیں۔ مچھر دن میں اور ابتدائیشام کو کاٹتے ہیں۔

- o DEET والا، پیکیریڈن یا لیمن ایکا لیپٹس تیل کیڑے مارنے والی دوا استعمال کریں۔

  - EPA کی جانب سے منظور شدہ کیڑے مارنے والی دوا استعمال کریں، اور لیبل پر دی گئی ہدایتوں کی پیروی کریں۔
  - پہلے سنسکرین پھر کیڑے مارنے والی دوا استعمال کریں۔
  - حاملہ عورتوں کے لیے کیڑے مارنے والی دوا محفوظ ہے۔
  - دو مہینے سے کم عمر کے بچوں پر کیڑے مارنے والی دوا استعمال نہ کریں۔3 سال سے کم عمر کے بچوں پر لیمن یوکلپٹس کے تیل پر مبنی دافع اشیاء استعمال نہ کریں۔
  - نوعمر بچوں کو کیڑے مارنے والی دوا کا خود سے استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔

*"رکاوٹی تحفظ" کا مطلب مہبلی اور مقعدی جنسی تعلق کے لیے مرد و خواتین کے کنڈوم ہیں، اور منھ سے جنسی تعلق کے لیے دانتوں کا تحفظ "غیر محفوظ" جنسی تعلق کا مطلب جنسی تعلق ہے بغیر رکاوٹی تحفظ کے۔

- بچوں کے ہاتھ، آنکھوں، منھ یا کسی بھی جلے یا کٹے ہوئے حصے پر کیڑے مارنے والی دوا نہ لگائیں۔

o لمبی آستین والے کپڑے اور پینٹ پہنیں؛ بچوں کو بھی ایسے ہی کپڑے پہنائیں۔ پرمیتھرن (ایک قسم کا کیمیکل جو کیڑوں مکوڑوں کو دور رکھتا ہے) سے بنے کپڑے پہنیں۔

o ائیر کنڈیشن والی یا کھڑکی اور دروازوں والی جگھوں میں رہیں۔

o اگر آپ اپنی رہائش سے مچھروں کو نہیں بھگا سکتے ہیں تو مچھردانی استعمال کریں۔ کربس، اسٹرولرز اور بے بی کیریز کو مچھر دانی سے ڈھانپیں۔

o اپنی رہائش گاہ میں یا اس کے ارد گرد جمع ہونے والے پانی سے چھٹکارا حاصل کریں، کیونکہ جمے ہوئے پانی سے مچھر آتے ہیں۔

CDC تجویز کرتی ہے کہ زکا سے متاثرہ علاقوں سے ریاستہائے متحدہ لوٹنے والے مسافر مقامی مچھروں میں زکا پھیلنے سے روکنے کے لیے، تین ہفتوں تک مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لیے اقدامات کریں، اگرچہ وہ بیمار نہیں محسوس کرتے ہیں۔

نیو یارک سٹی میں مچھروں سے بچاؤ

زکا نیو یارک سٹی کے مچھروں میں نہیں ملا ہے، لیکن مقامی مچھر مغربی نیل کے وائرس سمیت، دوسری بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ نیویارک کے باشندے مندرجہ ذیل اقدامات کر کے مچھر سے پیدا ہرنے والے وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- کیڑے مارنے والی دوائیں استعمال کریں اور زیادہ مچھروں کے موسم (جون سے ستمبر) میں شام میں لمبی آستینیں یا پینٹ پہنیں۔
- کھڑکیوں اور دروازوں پر اسکرین لگائیں یا ان کی مرمت کرائیں۔
- کنٹینرز جیسے کہ گلدان، نالیوں، بالٹیوں پول کوورز، پالتو جانوروں کے پانی کے برتنوں بیکار ٹائرز اور برڈباتھ کو جمے ہوئے پانی سے خالی کریں۔ پانی کے ایک چھوٹے سے برتن میں سیکڑوں مچھر کے انڈوں کی افزائش ہو سکتی ہے۔
- یقینی بنائیں کہ گھر کے پیچھے کی جانب کے تالاب کی ٹھیک طریقے سے دیکھ بھال کی جاتی ہے اور کلورن ڈالی جاتی ہے۔
- 311 پر جمے ہوئے پانی کی اطلاع دیں۔ محکمہ صحت رکے ہوئے پانی کی شکایتوں کی تفتیش کرتا ہے اور جائیداد کے جو مالکان اس سے چھٹکارا حاصل کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں ان کے خلاف خلاف ورزی کے نوٹس دائر کرتا ہے۔ جب جمے ہوئے پانی کو نالی سے باہر نہیں نکالا جا سکتا ہے تو شہر ایسے علاج کرتا ہے جسے لاروا کُش کہا جاتا ہے جو مچھروں کو پروان چڑھنے اور بیماری پھیلا سکنے سے پہلے مار دیتے ہیں۔

مزید معلومات

یہ لنکس ملاحظہ کریں:

- cdc.gov/zika
- paho.org

ہسپتال یا کلینک تلاش کرنے میں مدد کے لیے، 311 پر کال کریں۔

تازہ ترین الرٹس کے لیے Twitter پر @NYCHealthy،@DrMaryTBassett اور @DrJayVarma شامل کریں۔

*"رکاوٹی تحفظ" کا مطلب مہبلی اور مقعدی جنسی تعلق کے لیے مرد و خواتین کے کنڈوم ہیں، اور منھ سے جنسی تعلق کے لیے دانتوں کا تحفظ "غیر محفوظ" جنسی تعلق کا مطلب جنسی تعلق ہے بغیر رکاوٹی تحفظ کے۔

شدہتجدید 2016-10-31