

خود کو اور دوسروں کو منگی پاکس سے محفوظ رکھنے کا طریقہ

جیسا کہ منگی پاکس نیو یارک سٹی (New York City, NYC)، ملک اور دنیا بھر میں پھیل رہا ہے، مندرجہ ذیل معلومات آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

منگی پاکس کیسے پھیل رہا ہے؟

موجودہ وبا میں، منگی پاکس وائرس:

- بنیادی طور پر دین، مقعد اور فرج کے ذریعے جنسی تعامل نیز دیگر جنسی قربت کے طریقوں جیسے مقعد کو چاٹنا، گلے ملنا، چومنا، کاٹنا، بوس و کنار اور مساج کے ذریعے پھیل رہا ہے
- وائرس کا شکار کسی شخص کی خراشوں یا چھالوں سے براہ راست رابطے کے ذریعے؛ ایسے شخص کے استعمال شدہ لباس، بستر کی چادروں، تولیوں یا دیگر اٹنمز سے رابطے کے ذریعے نیز دیر تک چہرے سے چہرے کے رابطے کے ذریعے پھیل سکتا ہے
- جب لوگوں میں علامات ظاہر ہوں تب پھیلتا ہے لیکن ماہرین اب بھی یہ تحقیق کر رہے ہیں کہ آیا یہ علامات کے شروع ہونے سے پہلے پھیلتا ہے یا ان کے ختم ہونے کے بعد
- نطفے، لعاب، پاخانے اور دیگر جسمانی مائع جات کے ذریعے پھیل سکتا ہے، ماہرین اب بھی تحقیق کر رہے ہیں کہ آیا یہ ممکن ہے

اگر مجھے منگی پاکس ہو جائے تو اس صورت میں کیا ہو سکتا ہے؟

موجودہ وبا میں، منگی پاکس کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونا یا موت واقع ہونا شاذ و نادر ہے۔ سب سے عام علامت دانے یا خراشیں ہیں جو کہ پھنسیوں یا چھالوں کی طرح نظر آتے ہیں۔ خراشیں اور چھالے پورے جسم پر یا مخصوص اعضاء پر ہو سکتے ہیں بشمول جنسی اعضاء، مقعد اور منہ کے گرد اور اندر نیز یہ دو تا چار ہفتے تک رہ سکتے ہیں۔ خراشوں میں بہت زیادہ خارش ہو سکتی ہے، ان میں بہت زیادہ درد ہو سکتا ہے اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت ہو سکتی ہے۔ مقعد یا پیشاب کی نالی میں چھالوں سے ہاتھ روم جانا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو زکام جیسی علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے گلے میں سوجن، بخار اور تھکاوٹ۔ منگی پاکس سے ہونے والی پیچیدگیوں میں سیدھی آنت میں سوزش (پروکٹائٹس) شامل ہے۔ شفا یاب ہونے کے بعد بھی، لوگوں کے ان جگہوں پر زخموں کے نشانات رہ سکتے ہیں جہاں چھالے ہوئے ہوں۔ ہم نہیں جانتے کہ آیا منگی پاکس سے طویل مدتی صحت کے مسائل ہو سکتے ہیں۔

منگی پاکس ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

منگی پاکس کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم موجودہ کیسز کی روشنی میں، وائرس ان ہم جنس پرستوں، دو جنسہ افراد اور دیگر مردوں کے سماجی حلقوں میں پھیل رہا ہے جنہوں نے دوسرے مردوں؛ مخنث افراد؛ غیر مطابق جنسی شناخت رکھنے والے افراد اور نان بائنری افراد کے ساتھ جنسی تعلق استوار کیا ہو۔ ان سماجی حلقوں میں موجود وہ لوگ جن کے متعدد یا گمنام جنسی ساتھی ہوں انہیں وائرس کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ گمنام جنسی یا دیگر جنسی قربت کا تعلق استوار کرنا وائرس کا شکار ہونے کا خطرہ بڑھاتا ہے بشمول رقص و سرور کی تقریبات، کلبوں اور جنسی پارٹیوں یا سوانا میں موجود لوگوں کے ساتھ یا پھر آن لائن ایپس یا سوشل میڈیا کے ذریعے ملنے والے لوگوں کے ساتھ۔ منگی پاکس کسی بھی قسم کے طویل جلد تا جلد رابطے کی قسم کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے نیز کلبوں، رقص و سرور کی تقریبات، کنسرٹس، بری پارٹیوں اور دیگر بھیڑ والی تقریبات میں جانے سے بھی وائرس کا شکار ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اگر آپ یا دوسروں نے ایسا لباس پہنا ہوا جس سے جلد ننگی ہوتی ہو۔

منگی پاکس سے سنگین مرض کا شکار ہونے کا خطرہ کسے ہے؟

وہ لوگ جنہیں ایسی کیفیات لاحق ہیں جو ان کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتی ہیں بشمول HIV یا جو حاملہ ہوں یا پھر جنہیں اے ٹوپک ڈرماٹائٹس (ایگزایما) یا جلد کی دیگر مخصوص بیماریوں کی شکایت رہی ہو سنگین مرض کے زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں۔

میں اپنے تحفظ کے لیے کیا کروں؟

موجودہ وبا کے پھیلاؤ کے دوران، خود کو منگی پاکس سے بچانے کا بہترین طریقہ متعدد یا گمنام ساتھیوں کے ساتھ جنسی اور دیگر قربت کے تعلق سے گریز کرنا ہے۔

اگر آپ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق رکھنے کا انتخاب کرتے ہیں تو مندرجہ ذیل سے آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے، چاہے آپ نے ویکسین لگوائی ہوئی ہو:

- اپنے ساتھیوں کی تعداد کم کریں، بالخصوص ان کی جنہیں آپ نہ جانتے ہوں یا جن کی حالیہ جنسی سرگزشت آپ کو معلوم نہ ہو۔

- جنسی پارٹیوں، سرکٹ پارٹیوں اور دیگر ایسی جگہوں سے گریز کریں جہاں لوگ متعدد لوگوں کے ساتھ جنسی یا دیگر قربت کا تعلق استوار کر رہے ہوں۔
- اپنے ساتھیوں سے پوچھیں کہ آیا انہیں منکی پاکس کی علامات لاحق ہیں نیز ان کی حالیہ جنسی سرگزشت کے بارے میں پوچھیں۔ یاد رکھیں، کچھ لوگوں کو شاید یہ معلوم نہ ہو کہ انہیں منکی پاکس ہے، بالخصوص اگر انہیں صرف معمولی علامات ہوں یا پھر ایسی علامات ہوں جنہیں غلطی سے دیگر کیفیات سمجھا جا سکتا ہے۔
- ایسے کسی شخص کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق استوار نہ کریں جس کی طبیعت ٹھیک نہ ہو، بالخصوص اگر اسے خراش یا چھالوں کی شکایت ہو یا وہ حالیہ طور منکی پاکس کی زد میں آیا ہو۔
- اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق استوار کرنے کا انتخاب کرتے ہیں جو بیمار ہو تو تمام کپڑوں یا سیل شدہ بینڈیجز کے ساتھ خراشوں اور چھالوں کو ڈھانپ دیں۔ اس سے خراش یا چھالوں سے رابطے کی صورت میں پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے لیکن منتقلی کے دیگر طریقے اب بھی ممکن ہیں۔
- چونکہ نطفہ کے ذریعے وائرس کی منتقلی ممکن ہے، جنسی تعلق کے دوران لیٹکس کنڈومز استعمال کریں۔
- ایک دوسرے کے تولیے، کپڑے، فیٹش سامان، جنسی کھلونے یا ٹوتھ برشز استعمال نہ کریں۔
- اپنے ہاتھ، فیٹش سامان اور بستر کی چادریں دھوئیں۔ جنسی کھلونوں کو ہر بار استعمال یا جنسی عمل کے بعد دھونا چاہیے۔

اگر مجھے علامات درپیش ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو منکی پاکس کی علامات لاحق ہیں، چاہے معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہوں تو:

- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فوری کال کریں۔ اگر آپ کے پاس فراہم کنندہ نہ ہو تو NYC ہیلتھ + ہسپتالز
- (NYC Health + Hospitals, H+H) کی لوکیشن سے منسلک ہونے یا **H+H ورچوئل ایکسپریس کینر**
- ([H+H Virtual Express Care](https://www.nyc.gov/health/map)) تک رسائی حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔ آپ اپنے قریب فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ NYC میں نگہداشت ترک وطن کی حیثیت، انشورنس کی کوریج یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دستیاب ہے۔
- دوسروں کے ساتھ ہر طرح کے قریبی جسمانی رابطے سے گریز کریں، بشمول جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ نیز کلبوں، پارٹیوں، بارز اور دیگر بھیڑ والی جگہوں سے گریز کریں۔
- اپنا خیال رکھنے اور دوسروں تک وائرس پھیلنے کا خطرہ کم کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو حال ہی میں منکی پاکس ہوا ہے تو اپنی خراشیں اور چھالے ٹھیک ہونے اور جلد کی نئی پرت بن جانے کے بعد کم از کم 8 ہفتے جنسی تعلق کے دوران کنڈوم استعمال کریں، اس طرح اگر وائرس نطفہ کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے تو آپ کے ساتھیوں کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔

اگر میرا ساتھی جس کے ساتھ میں نے قربت کا تعلق استوار کیا ہو مجھے بتائے کہ اسے منکی پاکس ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ حال ہی میں کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطے میں آئے ہیں جسے منکی پاکس ہے تو علامات پر نظر رکھیں، بالخصوص اپنے جسم پر کہیں بھی نئی خراش یا چھالے۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے کہ آیا آپ ویکسینیشن کے لیے اہل ہیں، [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) ملاحظہ کریں اور اگر آپ میں علامات پیدا ہو جائیں تو ٹیسٹ یا علاج کروانے کے بارے میں معلومات کے لیے **311** پر کال کریں۔

کیا منکی پاکس کی کوئی ویکسین ہے؟

منکی پاکس کو روکنے کے لیے JYNNEOS ویکسین 18 سال اور زائد کے لوگوں کے لیے منظور شدہ ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ اگر ویکسین وائرس کی زد میں آنے سے پہلے دی جائے تو اس سے لوگوں کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے اور اگر زد میں آنے کے فوراً بعد دی جائے تو انفیکشن یا سنگین نوعیت کی بیماری کا خطرہ کم کرتی ہے۔ تاہم، ہمارے پاس اس بارے میں اصل دنیا کا ڈیٹا نہیں ہے کہ JYNNEOS ویکسین کتنا بہتر طریقے سے لوگوں کو منکی پاکس سے محفوظ رکھتی ہے۔ لہذا، دیگر احتیاطی تدابیر جاری رکھنا اہم ہے، چاہے آپ کو ویکسین لگی ہوئی ہو اور بالخصوص اگر آپ منکی پاکس کی وجہ سے سنگین نوعیت کی بیماری کے زیادہ خطرے کا شکار ہوں۔ وفاقی حکومت کی وجہ سے ویکسین کی فراہمی بدستور محدود ہے تاہم NYC اضافی فراہمی کی وکالت کر رہی ہے اور جلد حاصل کرنے کی امید رکھتی ہے۔ ویکسین کی دستیابی سے متعلق اپ ٹو ڈیٹ رہنے کے لیے، 692-692 پر MONKEYPOX یا ہسپانوی زبان کے لیے MONKEYPOXESP لکھ کر ٹیکسٹ بھیجیں۔