

وبائی فلو کے بارے میں

موسمی بمقابلہ وبائی فلو

موسمی فلو ایک شخص سے دوسرے کو کھانسی یا چھینک کے چھوٹے چھوٹے ذرات سے پھیلتا ہے۔ علامت میں جو ایک ہفتے یا اس سے زیادہ وقفے تک رہ سکتی ہے، کھانسی، بخار اور بدن میں درد شامل ہے۔ کسی مخصوص قسم کے ساتھ آپ کے بیمار ہوجانے پر یا اس کے خلاف مامونیتی ٹیکہ لگوا لینے پر، آپ میں اس کے تین مامونیت پیدا ہوجاتی ہے۔ موسمی فلو کے وائرس سال بہ سال پراسرار طریقے سے تبدیل ہوتے ہیں، لہذا آپ کو ہر موسم خزاں یا سرما میں موسمی فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

فلو کی وباء اس صورت میں پیدا ہوتی ہے جب فلو کا وائرس بری طرح سے تبدیل ہوتا ہے، جو بہت سارے لوگوں کو انفیکشن کے تین اٹریڈیر بنا دیتا ہے۔ وبائی فلو دنیا بھر میں تیزی سے پھیلتا ہے اور اس سے وسیع پیمانے کی بیماری اور موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ وبائی وائرس موسمی فلو کے بہ نسبت قدرے معمولی یا زیادہ شدید ہوسکتا ہے۔ موجودہ موسمی فلو کے ٹیکے آپ کو نئی وبائی قسم سے تحفظ نہیں دیں گے۔

ممکنہ وبائی فلو کی علامات

- بخار
- سر درد
- کپکپی
- انتہائی تھکان
- سوکھی کھانسی
- گلے کی خراش
- ناک بہنا یا بند ہونا
- بدن میں درد
- پیٹ کے مسائل اکثر چھوٹے بچوں میں پیدا ہوتے ہیں

باخبر رہیں

Facebook اور Twitter پر OEM
www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
@nycoem

Notify NYC

ہنگامی اطلاعات کے لیے
NYC.gov/notifynyc ملاحظہ کرے، یا 311 پر کال کرے، یا
Twitter پر @NotifyNYC کی پیروی کرے رجسٹر کریں

فلو کی عالمگیر وباء - جسے وباء بھی کہا جاتا ہے - پیش ضرور آتی ہے۔ وبائیں طوفان باد و باران یا سیلاب کی طرح قدرتی واقعات ہیں۔ کوئی بھی قطعی طور پر یہ پیشین گوئی نہیں کرسکتا ہے کہ اگلی وباء کب پیش آسکتی ہے یا یہ قدر شدید ہوسکتی ہے۔

20 ویں صدی میں فلو کی تین وبائیں: 1918، 1957 اور 1968 میں آئی تھیں۔ 2009 کے موسم بہار میں ایک نئی قسم H1N1 ابھر کر سامنے آئی، جس نے اسے 21 ویں صدی کی فلو کی پہلی وباء بنا دی۔ وبائیں لوگوں پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں۔

وباؤں کی شدت

1918-19	2009-10
بر 10,000 معاملات میں 250 اموات	بر 10,000 معاملات میں 3 سے کم اموات

نیو یارک سٹی صحت عامہ کے ہر قسم کے ہنگامی حالات کے لیے منصوبہ بناتا ہے، اور اسی طرح آپ بھی بنا سکتے ہیں۔ وبائی فلو جیسی صحت کی ہنگامی صورتحال کے لیے اپنے اہل خانہ اور کمیونٹی کو تیار کرنے کا طریقہ جانیں۔

ریڈی نیو یارک (READY NEW YORK)

وبائی فلو



دفتر برائے ہنگامی نظم و نسق
(Office of Emergency Management)
شعبہ صحت اور ذہنی حفظان صحت
میئر، Bill de Blasio

یہ رہنما پرچہ آڈیو کی شکل میں اور ذیل کی زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

Arabic

رُزُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপি NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچہ کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכט NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.



اپنی جذباتی صحت کا خیال رکھیں

نیو یارک سٹی میں فلو کی وباء آپ کے یومیہ معلومات میں خلل ڈال سکتی ہے اور یہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے تناؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔ صحت سے متعلق ہنگامی صورتحال میں اضطراب کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے اچھی صحت کے طرز عمل کو اپنی زندگی میں ابھی اپنائیں۔ وباء کے دوران تناؤ کو گھٹانے کے لیے:

- مربوط رہیں: ٹیلیفون، ای میل یا دیگر ذرائع کی معرفت اہل خانہ اور دوستوں سے رابطہ کریں۔
- وہ کام کریں جو سکون بخش ہیں، جیسے مطالعہ کرنا، موسیقی سننا اور ورزش کرنا۔
- صحت سے متعلق خبروں سے باخبر رہنا ضروری ہے، لیکن بار بار خلل ڈالنے والی تصویریں اور رپورٹیں نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ کسی وقت مختصر دورانیے کے لیے خبریں دیکھیں یا سنیں اور وہی کام جب آپ کے پیچ کر رہے ہوں تو ان کے ساتھ رہیں۔
- معلومات، تعاون اور حوالوں کے لیے نیو یارک سٹی کی رازدارانہ 4 گھنٹے چلنے والی ذہنی صحت سے متعلق ہاٹ لائن، لائف نیٹ (LifeNet) کو کال کریں۔
- انگریزی: (543-3638) 800-LifeNet
- ہسپانوی: (298-3373) 877-Ayudese
- ایشیائی زبانیں: 877-990-8585
- TTY: 212-982-5284
- دیگر سبھی زبانیں: 311

باخبر رہیں

وباء یا صحت کی کسی دیگر ہنگامی صورتحال کے دوران، نیو یارک سٹی کا محکمہ صحت ذرائع ابلاغ، 311، اور دیگر آؤٹ لیٹس کے ذریعہ علامات اور اس بارے میں معلومات فراہم کرے گا کہ کب ڈاکٹر کے پاس جائیں، کب گھر پر رہیں، علاج کے لیے کہاں جائیں، اور جو لوگ بیمار ہیں ان کی نگہداشت کیسے کریں۔

مزید وسائل

NYC OEM
NYC.gov/oem

FLU.GOV
www.flu.gov

NYC انفلوئنزا انفارمیشن
NYC.gov/flu



وباء کے دوران

نیو یارک سٹی کا محکمہ صحت کسی نمو پذیر وباء کی علامات پر نظر رکھنے کے لیے دنیا بھر کے صحت عامہ کے عہدیداران کے ساتھ کام کرتا ہے۔ سٹی بھی کسی وباء کا ازالہ کرنے کے لیے ہسپتالوں، کلینکس، ڈاکٹروں اور نیو یارک کے باشندوں کو تیار کرتا ہے۔

کوئی نیا ٹیکہ تیار ہونے میں چھ مہینے تک لگ سکتے ہیں۔ جب تک ٹیکہ دستیاب نہ ہو جائے، آسان سے اقدامات جیسے کھانسی کو ڈھکنا اور ہاتھوں کو دھونا انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے بہترین طریقے ہیں۔

سٹی کے صحت سے متعلق عہدیداران اور معالجین سب سے پہلے اینٹی وائرل دوائیں شدید بیماری یا موت کے زیادہ خطرے والے متاثرہ لوگوں کو فراہم کریں گے۔ فلو کی علامات شروع ہونے سے 48 گھنٹے کے اندر اینٹی وائرل دوائیں لے لینے سے علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ صحت کے جو عوارض فلو کو مزید خطرناک بنا سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- حمل
- دمہ یا کوئی دوسرا دیرینہ تنفسی مرض
- دل، گردے یا جگر کا مرض
- خون کے امراض، جیسے ہلالی خلیہ میں خون کی کمی
- استحالی بدنظمی، جیسے ذیابیطس
- کمزور ہو چکا نظام مامونیت، بیماری یا دوا کی وجہ سے
- دماغ اور عضلہ کی بدنظمی
- 19 سال سے کم عمر کے افراد میں طویل مدتی اسپرین تھیراپی



ابھی آپ کیا کر سکتے ہیں

خود کا تحفظ کریں اور فلو کے پھیلاؤ کو روکیں

صحت سے متعلق عام سی عادات کو اپنے روزمرہ کے معمول کا حصہ بنا کر کسی فلو کا وائرس لگنے یا اسے پھیلنے کے اپنے خطرے کو کم کریں۔ خود اپنی صحت کا خیال رکھ کر، آپ اپنے اہل خانہ اور کمیونٹی کے تحفظ میں مدد کرتے ہیں۔

جراثیم نہ پھیلائیں

- کھانسی اور چھینک کو ڈھکنے کے لیے - اپنا ہاتھ نہیں - بلکہ ٹشو، اپنا بازو یا آستین استعمال کریں۔
- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔ اگر آپ کی رسائی پانی تک نہیں ہے تو، الکحل پر مبنی دست صفا کا استعمال کریں۔
- جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں، اور اگر پیچ بیمار ہوں تو انہیں یومیہ مراکز یا اسکول نہ بھیجیں۔

فلو کے خطرے کے لیے ابھی تیاری کریں

- خراب نہیں ہونے والی غذا، پانی اور گھریلو رسد حتی الامکان زیادہ سے زیادہ رکھیں تاکہ عوامی مقامات پر آنا جانا کم سے کم ہو۔
- فلو کی علامات کو کم کرنے کے لیے بغیر نسخہ کے ملنے والی دوا جیسے درد اور بخار کی راحت رساں دوائیں، پیٹ کی گڑبڑ کی تدابیر اور کھانسی و سردی کے معالجوں کی سپلائی رکھیں۔
- اگر آپ کو دیرینہ بیماری ہے تو، نسخہ والی اپنی مستقل دواؤں کی ایک مسلسل سپلائی رکھنے کو یقینی بنائیں۔
- اپنے آجر اور اپنے بچوں کے یومیہ نگہداشت فراہم کنندہ یا اسکول سے ان کے فلو کے منصوبوں پر بات کریں۔
- جو لوگو بیمار ہوں انہیں جراثیم کو روکنے کے لیے اپنے منہ اور ناک کے اوپر سرجیکل فیس ماسک یا کوئی اور چیز لگانی چاہیے۔
- ہنگامی سپلائی کٹ میں آپ کو کیا چیز رکھنی چاہیے اس بارے میں مزید معلومات کے لیے، ریڈی نیو یارک گائیڈ طلب کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں یا 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں۔



کوئی وباء نیو یارک سٹی پر کس طرح اثر انداز ہو سکتی ہے

ایک شدید وباء کئی مہینے تک رہ سکتی ہے اور لہروں میں واپس آ سکتی ہے، جس سے نیو یارک سٹی میں، لوگوں کے جائے قیام پر، ایک جگہ سے دوسری جگہ آنے جانے میں، اور ایک دوسرے کے کافی قریب ہو کر کام کرنے میں زبردست خلل پڑتا ہے۔ وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے اسکول، یومیہ نگہداشت کے مراکز اور کاروبار بند ہو سکتے ہیں۔ عوامی پروگرام منسوخ کیے جاسکتے ہیں۔

صحت سے متعلق عہدیداران فلو نما علامات کے حامل لوگوں کو یا علامات کی زد میں آنے والے لوگوں کو دوسروں سے الگ تھلگ رہنے کی سفارش کر سکتے ہیں۔ یوں تو وباء کے دوران نیو یارک سٹی میں سرکاری اداروں سے بچ پانا مشکل ہے، لیکن کوشش کریں کہ جن لوگوں میں علامات ظاہر ہو رہی ہیں ان سے ایک بازو سے زیادہ - قریب تین فٹ - کی دوری پر بیٹھے یا کھڑے ہوں۔

وباء کے دوران ایک ہی وقت میں بہت سارے لوگ بیمار پڑ سکتے ہیں، جس سے ہسپتالوں اور کلینکس میں بھیڑ بڑھ سکتی ہے۔ دکانوں میں غذا، پانی اور گیس جیسی رسد کی قلت ہو سکتی ہے۔