



HUMANITARIAN PANDEMIC  
PREPAREDNESS

۲۰۰۹ کی H1N1 انفلوانزا کی وباء کے بارے میں

۵ ضروری باتیں



2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس، سوائن فلو، ایوین انفلوآنزا یا برڈ فلو، موسی انفلوآنزا اور ہائی انفلوآنزا میں کیا فرق ہے؟

- سوائن فلو شخص کی ایک عام بیماری ہے جو کہ H1N1 انفلوآنزا وائرس کی ایک قسم سے پیدا ہوتا ہے جو کہ زیادہ تر سوروں (Pigs) کو متاثر کرتا ہے، لیکن ماضی میں اس وائرس نے انسانوں کو بھی متاثر کیا ہے۔ خاص طور سے اگر وہ سوروں سے قریبی رابطے میں ہوں (جیسے کہ سوروں کے فارم پر)
- تمام انفلوآنزا وائرس کی طرح، سوائن فلو کے وائرس مستقل طور پر اپنی شکل بدلتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات سو ایک وقت میں ایک سے زیادہ وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں، جس سے اس بات کا امکان ہو سکتا ہے کہ مختلف وائرس مل کر ایک نیا وائرس تشکیل دے دیں۔ 2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس اس کی ایک مثال ہے جو کہ ایوین، انسانی اور سوائن فلو کے وائرس کے ملاپ سے ایک نئے فلو وائرس کی صورت میں سامنے آیا ہے، H1N1 انفلوآنزا کی حالیہ وبا اس وقت ایک عالمی مسئلہ بن چکی ہے۔
- برڈ فلو یا ایوین انفلوآنزا، انفلوآنزا وائرس H5N1 کی ایک نسل ہے جو کہ عام طور پر پرندوں میں پائی جاتی ہے، بعض صورتوں میں اس وائرس نے ایسے انسانوں کو بھی متاثر کیا ہے۔ جو کہ پرندوں سے قریبی میل جول رکھتے تھے۔
- عام موسی فلو وائرس سے پھیلتا ہے جو پہلے سے ہی لوگوں کے درمیان گردش کرتے ہیں، لہذا انسانوں میں ان کے خلاف پہلے سے ہی کچھ قوت مدافعت موجود ہوتی ہے۔
- جبکہ ہائی انفلوآنزا اُس وقت پھیلتا ہے جب ایک نیا وائرس تشکیل پاتا ہے اور پھیلتا شروع کر دیتا ہے۔ چونکہ یہ ایک نیا وائرس ہوتا ہے، اسلئے لوگوں میں اس کے خلاف قوت مدافعت موجود نہیں ہوتی۔ لہذا یہ دنیا بھر میں آسانی سے ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگتا چلا جاتا ہے۔ اس بات کا امکان بھی ہوتا ہے کہ لوگ تھوڑے عرصے میں شدید بیمار ہو جائیں۔ ماضی میں انفلوآنزا کی وبا میں وسیع پیمانے پر بیماری اور اموات کا سبب بنیں۔

لوگ کس طرح سے 2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں اور بیماری کی علامات کیا ہیں؟

یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص کو انہی ذرائع سے منتقل ہوتا ہے جس سے عام موسی زکام پھیلتا ہے۔ جیسے کھانسنے سے، چھینکنے سے یا کسی ایسی چیز کو ہاتھ لگانے سے جو مریض کی پھیٹک یا کھانسی سے جراثیم آلودہ ہو۔ انفلوآنزا ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتا ہے جب ان دونوں کے درمیان فاصلہ بہت کم ہو (تقریباً ایک ہاتھ کے برابر)۔ لہذا انفلوآنزا ان جگہوں پر آسانی سے پھیل سکتا ہے جہاں پر بہت سے لوگ ایک ہی جگہ پر اکٹھے ہوں۔

لوگ 2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس سے سور کے گوشت یا اس سے بنی ہوئی اشیاء کھانے سے متاثر نہیں ہوتے۔ یہ وائرس 160F اور 70C درجہ حرارت پر پکانے سے ہلاک ہو جاتا ہے۔

2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس کی علامات عام موسی زکام جیسی ہی ہوتی ہیں۔ ان میں بخار، تھکاوٹ، بھوک کا نہ لگنا اور کھانسی شامل ہیں۔ اس وائرس کے شکار کچھ لوگوں میں ناک کا بہنا، گلے کی خرابی، سر کا بھاری ہونا، تے اور دست کی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔

لوگوں میں 2009 کے H1N1 انفلوآنزا وائرس کا علاج کس طرح کیا جاسکتا ہے ؟

اس وقت عام موہمی زکام میں جتلا افراد کو عام طور پر دو (2) دوائیں (Antivirals) دی جاتی ہیں جو کہ جسمانی درجہ سی علامات میں کمی لانے کے ساتھ بیماری کے دورانیے کو بھی کم کر سکتی ہیں اور اس کے پھیلاؤ کو بھی۔ ان دواؤں کے برانڈ کے نام Tamiflu اور Relenza ہیں اور ان کے سائنسی (generic) نام Oseltamivir اور Zanamivir ہیں۔ تاحال یہ ادویات 2009 کے H1N1 وائرس کی علامات کے علاج میں موثر نظر آ رہی ہیں۔

2009 کے H1N1 وائرس کی ویکسین ابھی تک دستیاب نہیں ہے، تاہم سائنسدانوں نے ایک ایسی ویکسین تیار کرنے کی کوششیں ابھی سے شروع کر دی ہیں جو کہ وائرس کی اس خاص شکل کے خلاف کارآمد ہو۔ اس وقت جو عام موہمی زکام کی ویکسین دستیاب ہیں وہ موجودہ 2009 کے H1N1 وائرس سے تحفظ فراہم کرنے کیلئے موثر نہیں ہیں۔

کیا 2009 کے H1N1 وائرس وبائی شکل اختیار کر سکتا ہے ؟

کسی بھی وائرس کو وبائی وائرس قرار دینے کیلئے تین شرائط کا پورا ہونا ضروری ہے:

1. انفلوآنزا وائرس کی ایک نئی قسم نمودار ہوتی ہے۔
2. یہ قسم آسانی سے ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگتی ہے۔
3. یہ وائرس انسانوں میں خطرناک بیماری کا سبب ہے۔

موجودہ وائرس ان تمام شرائط پر پورا اترتا ہے۔ ابھی تک میکسیکو سے باہر بیماری کے تمام کیس کم شدت رکھتے ہیں اور پبلک ہیلتھ کے ماہرین اس بات کا پتہ لگانے کی کوششیں کر رہے ہیں کہ 2009 کا H1N1 انفلوآنزا وائرس کے میکسیکو کے کیس امریکہ اور دیگر ممالک کے مقابلے میں زیادہ شدید کیوں ہیں۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے اس پھیلاؤ کو ایک ”بین الاقوامی نوعیت کی پبلک ہیلتھ ایمرجنسی“ قرار دیا ہے۔ تاہم یہ صورت جلد ہی تبدیل بھی ہو سکتی ہے۔ فلورائس انتہائی غیر یقینی ہوتے ہیں اور ہر روز نئی صورت حال سامنے آ سکتی ہیں۔ لہذا ایسا انتہائی ضروری ہے کہ اس سلسلے میں آگہی رکھی جائے اور صحت کے مقامی اور قومی حکام کی ہدایات پر عمل کیا جائے۔

لوگ اپنے آپ کو 2009 H1N1 انفلوآنزا وائرس سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں ؟

- اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے، وہی کریں جو آپ عام حالات میں عام موہمی زکام سے بچنے کے لیے کریں گے۔
- جو لوگ بیمار نظر آ رہے ہوں اور جن کو بخار یا کھانسی ہو، ان لوگوں سے قریبی رابطہ نہ رکھیں۔
- اپنے ہاتھ پانی اور صابن سے اچھی طرح اور بار بار دھوئیں۔

- حفظانِ صحت کے اصولوں کا خاص خیال رکھیں: مناسب وقت تک نیند پوری کریں، صحت بخش غذا کھائیں اور جسمانی طور پر چاق و چوبند رہیں۔

### اگر کوئی بیمار شخص گھر میں موجود ہو:

- بیمار شخص کی دیکھ بھال گھر کے علیحدہ حصے میں کرنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بیمار شخص کو دوسروں سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رکھیں۔
- بیمار شخص کی تیمارداری کرتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر رکھیں۔ ماسک خریدے بھی جاسکتے ہیں یا پہلے سے موجود کپڑے وغیرہ سے بنائے بھی جاسکتے ہیں، لیکن اُن کو ہر صورت استعمال کے بعد تلف کیا جانا چاہیے یا صحیح طریقے سے دھو لینا چاہیے۔
- بیمار شخص سے ہر دفعہ رابطے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھے طریقے سے دھوئیں۔
- گھر میں موجود جراثیم کش اشیاء (مثلاً لیچ سلوشن وغیرہ) سے ارد گرد کی جگہ کو صاف رکھیں۔
- اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ 2009 کے H1N1 وائرس سے متاثر ہو گئے ہیں (یعنی آپ کی طبیعت اچھی نہ ہو، تیز بخار ہو، کھانسی ہو یا گلہا خراب ہو) تو:
- کام پر یا اسکول نہ جائیں اور گھر پر رہیں تاکہ بیماری مزید نہ پھیلے۔ بیماری کی علامات کے ختم ہوجانے کے بعد کم از کم دو دن تک کام پر یا اسکول واپس نہ جائیں۔
- آرام کریں اور وافر مقدار میں پانی اور مشروبات کا استعمال کریں۔
- کھانستے ہوئے یا چھینکتے ہوئے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے بار بار اور اچھے طریقے سے دھوئیں خاص طور پر کھانسنے اور چھینکنے کے بعد۔
- اگر آپ میں بیماری کی شدید علامات نمودار ہو رہی ہیں جیسے کہ سانس لینے میں دشواری تو ہسپتال جائیں۔ لیکن اگر آپ کی علامات ہلکی نوعیت کی ہیں تو گھر پر ہی رہیں تاکہ ہسپتال میں مزید وائرس نہ پھیلے۔

اگر آپ طبی مشورہ حاصل کریں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے معالج کارکن صحت کو تفصیلاً بتائیں کہ آپ کا ایسا خیال کیوں ہے کہ آپ 2009 کے H1N1 وائرس سے متاثر ہیں (مثال کے طور پر، اگر آپ نے حال ہی میں ایسے علاقے کا سفر کیا ہو جہاں پر انسانوں میں 2009 کے H1N1 وائرس کی موجودگی کی تصدیق ہو چکی ہے)۔

2009 کے H1N1 انفلو انزا وائرس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹس سے رجوع کریں:

