

سوائن فلو

روک تھام آپ کے ہاتھوں میں ہے



آپ کے تحفظ میں مدد اور وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لئے کارآمد معلومات

پھیلاؤ کی روک تھام میں مدد کریں

ان سہل اور آسان ضوابط کی اتباع کے لئے اپنے احباب و اقارب کو دعوت دیں۔

اگر آپ کے بچے ہیں تو ان کے لئے ہمیشہ بہترین مثال قائم کریں۔ جب وہ ہاتھ دھو رہے ہوں تو انہیں 20 تک گنتی کرنا سکھائیں، اور انہیں دکھائیں کہ کھانسی کرتے وقت یا چھینکتے وقت کس طرح اپنا منہ ڈھکنا چاہئے۔

سوائن فلو سے متعلق، بیمار ہوجانے کی صورت میں کیا کریں، وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لئے یا (سوائن فلو اور موسمی فلو کے لئے) مفت ٹیکہ کاری کے بارے میں معلومات کے لئے:

مفت فون نمبر
ایمیلیا رومانگانی علاقائی
خدمت صحت

مفت فون نمبر
800 033033

ہفتہ کے پانچ دنوں میں صبح 8 بج کر 30 منٹ سے لے کر شام 8 بج کر 30 منٹ تک سنیچر کے روز صرف دوپہر 1 بج کر 30 منٹ تک۔
آپرٹرز آپ کے مقامی صحت کے نگہداشت بورڈ سے یا عوامی شعبہ صحت سے آپ کا رابطہ کرانے گا۔

صحت کی نگہداشت خدمت ایمیلیا رومانگانی کا
انٹرنیٹ پورٹل

www.saluter.it

دوبارہ اشاعت اکتوبر 2009

صحت کی نگہداشت سے متعلق پالیسیوں کے شعبے (مارٹا فین، پینر لونی کی ماچینی، البا کیرولا فیناریلی، کلوتیو پو) نے جاری کیا۔
طباعت: کاپٹپ انڈسٹریز گرافیش، ٹراچ موڈونا میں طباعت ہوئی۔



سوائن فلو

روک تھام آپ کے ہاتھوں میں ہے

علامتیں کیا ہیں

فلو کی علامات میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں: اچانک بخار آجانا، عموماً 38 ڈگری سے زیادہ، تنفسی مسائل (سردی، حلق میں درد، کھانسی) جس کے ساتھ مندرجہ ذیل علامات میں سے کم از کم ایک ضرور ہوگی: کپکپی، عضلات میں درد، جوڑوں میں درد اور، خصوصاً بچوں میں، معدے کا درد، بیضہ یا قے آنا۔

اگر آپ کو یہ علامات ہوں تو آپ کیا کریں:

گھر میں رہیں

اکثر معاملوں میں سوائن فلو کی ہلکی پھلکی علامات ہوتی ہیں، آپ کو گھر پر رہنا چاہئے، آرام کرنا چاہئے اور بیماری کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لئے دوسروں سے رابطہ کو محدود کر دینا چاہئے۔ دوسرے افراد سے رابطہ کرتے وقت ایک صاف ستھرا نقاب پہن لیں۔ یہاں تک کہ معاملہ سخت نہ ہونے کی صورت میں ایمرجنسی شعبہ یا سرجری کے لئے جانے سے مرض کے پھیلاؤ کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے فیملی ڈاکٹر یا بچوں کے امراض کے ماہر سے رابطہ کریں

اگر فلو کے علامات کئی دنوں تک مستقل باقی رہیں یا تیز بخار رہے، یا اگر زیادہ سنجیدہ تنفسی علامات ظاہر ہوں تو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ فون سے رابطہ کریں۔ فلو سے متاثر ہونے سے قبل سخت حالات سے دوچار چھوٹے بچے یا چھوٹے لوگوں کو جس قدر جلد ہو سکے اپنے ڈاکٹر یا بچوں کے امراض کے ماہر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ انفلونزا کی بے حد تیزی کے دوران (ایسا وقت جس میں وائرس بے حد پھیل جاتے)، ایمیلیا رومانگنا علاقہ نے جی پی اور بچوں کے امراض کے ماہرین کو اپنے مریضوں کی ضرورتوں کو بہتر طور پر پوری کرنے کے لئے اضافی ایمرجنسی طبی خدمات کا منصوبہ بنایا ہے۔

سوائن فلو کے خلاف ٹیکہ کاری

اپنے تحفظ اور فلو وائرس کے پھیلاؤ سے تحفظ کے لئے ٹیکہ کاری ایک بنیادی قدم ہے۔ اس سال معمول کے موسمی بخار کے ٹیکوں کے علاوہ H1N1 وائرس کے لئے ایک خاص ٹیکہ دستیاب ہے۔ لوگوں کی کس جماعت کے لئے (موسمی فلو اور سوائن فلو دونوں کے خلاف) مفت ٹیکہ دستیاب ہے اور ٹیکوں کا نظم و نسق کیسے ہوتا ہے، ان سب باتوں کو جاننے کے لئے علاقائی خدمت برائے نگہداشت صحت کے مفت فون نمبر 800 033 033 پر فون کریں۔ (بقتہ کے پانچ دنوں میں 8.30 بجے صبح سے لے کر 5.30 شام تک اور سنیچر کے روز 8.30 بجے صبح سے لے کر 1.30 بجے دوپہر تک)۔

سوائن فلو (H1N1 فلو) کیا ہے؟

یہ تنفسی نظام کا ایک سخت وبائی وائرل ہے۔ یہ ایک جدید H1N1 نامی وائرس سے پھیلتا ہے جس کو دنیا بھر میں کافی تیزی سے پھیلنے کے قابل دیکھا گیا ہے۔ اس میں ہلکی سی طبی علامات ہوتی ہیں۔ جیسے موسمی بخار، اس میں پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں اور موجودہ مزمّن مرض مزید بدتر ہو سکتا ہے۔

یہ دوسرے کی جانب کیسے منتقل ہوتا ہے۔

موسمی بخار کی طرح، یہ ایک شخص سے دوسرے شخص کے اندر سانس کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے، متاثر شخص کے چھینکتے یا کھانسی کرتے وقت ہوا کے ساتھ تھوک کے قطرے اڑ کر دوسرے شخص کے اندر داخل ہونے سے، متاثر اشیاء (جیسے استعمال کئے گئے ٹشو پیپر) کے رابطہ میں آنے سے سانس کے ذریعہ نکلنے والے مواد سے ملوث سطحوں کو ہاتھ سے چھونے سے، یا مریض لوگوں سے نزدیکی رابطہ سے (بوس و کنار کرنا، معانقہ کرنا...)۔

خود کو اور دوسرے افراد کو محفوظ کیسے رکھیں

اپنے رویہ کے چند آسان ضوابط کی پابندی کر کے وبا کے خطرہ کو آپ کم کر سکتے

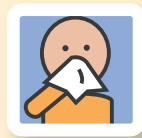
اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

ہمیشہ صابون اور پانی کو استعمال کر کے خصوصاً کھانسی کرنے، چھینکنے یا اپنی ناک جھاڑنے کے بعد کافی دھیان سے اور دن میں کئی بار۔



ہمیشہ کسی ٹشو پیپر میں کھانسی کریں یا چھینکیں

جب آپ کھانسی کریں یا چھینکیں تو ہمیشہ اپنی ناک اور منہ کے سامنے ایک ٹشو پیپر پکڑے رہیں۔



اپنے ٹشو پیپر کو دور پھینکیں

استعمال کے بعد ہمیشہ اپنے ٹشو پیپر کو کسی کوڑے دان میں پھینکیں اور اپنے ہاتھوں کو صابون اور پانی سے دھوئیں۔



صاف ستھرے نقابوں کا ایک ذخیرہ موجود رکھیں

بیماری کی صورت میں استعمال کے لئے یا کسی مریض کی مدد کرتے وقت - صاف ستھرے نقاب وسیع پیمانے پر دکانوں میں دستیاب ہیں



سطحوں کو صاف رکھیں

دروازے کے دستے، بجلی کے بٹن، ٹیلی فون، کی بورڈز، ٹیبل اور دیگر سطحیں مختلف قسم کے بکٹریا اور وائرسوں سے ملوث ہو سکتے ہیں۔ ان کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔

