

سوائن فلو کیا ہوتا ہے اور یہ فلو عام فلو سے کس طرح مختلف ہے؟

سوائن فلو سانس کی ایک بیماری ہے جس کے کچھ اجزا ایسے ہوتے ہیں جو سوئر میں پائے جانے والے وائرس سے ملتے جلتے ہیں۔ سوائن فلو کی موجودگی کی تصدیق بہت سے ممالک میں ہو چکی ہے اور یہ بیماری ایک انسان سے دوسرے انسان کو لگ رہی ہے اور ممکن ہے کہ یہ ایک ایسی وبا کی شکل اختیار کر لے جس کو انگریزی میں 'پینڈیمک فلو' (pandemic flu) کہتے ہیں۔

پینڈیمک فلو عام قسم کے فلو سے مختلف ہے کیونکہ یہ فلو کا ایک نیا وائرس ہے جو انسانوں میں ظاہر ہوتا ہے، اور بہت جلدی دنیا کے کسی بھی حصے میں ایک انسان سے دوسرے انسان کو لگ جاتا ہے۔ یہ وائرس چونکہ ایک نئی قسم کا وائرس ہے اس لیے کسی بھی انسان کے جسم میں اس کا مدافعتی نظام موجود نہیں ہے جس کی وجہ سے کوئی بھی شخص اس سے متاثر ہو سکتا ہے، جس میں صحت مند اور عمر رسیدہ لوگ، بچے اور وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کو فی الحال طبی مسائل ہیں۔

سوائن فلو کس طرح پھیلتا ہے؟

فلو کا وائرس بہت مہین ذرات پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ مہین ذرات اُس پُھوار میں شامل ہوتے ہیں جو آپ کی ناک کی چھینک، مُنہ کے بلغم، کھانسی یا تھوک سے پیدا ہوتی ہے۔

جب آپ کھانستے یا تھوکتے ہیں یا جب آپ کو چھینک آتی ہے اور اگر آپ نے اپنی ناک یا مُنہ کو کسی ٹشو سے ڈھک کر نہیں رکھا ہے تو ناک یا مُنہ سے نکلنے والی پُھوار فضا میں پھیل جاتی ہے اور وہ پُھوار دیگر لوگوں کی سانس کے ذریعے اُن کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔

کھانستے یا چھینکتے ہوئے اگر آپ نے اپنے مُنہ پر اپنا ہاتھ رکھ لیا ہے تو وائرس کے مہین ذرات آپ کے ہاتھ سے ہر اُس چیز پر لگ جاتے ہیں جسے آپ نے چُھوا ہو اور وہ وائرس اُس جگہ پر کچھ عرصے تک قائم رہتا ہے۔ روزمرہ کی استعمال کی چیزیں مثلاً دروازوں کے ہینڈل، کمپیوٹر کی بورڈ، موبائل اور عام فون، ٹی وی کا ریموٹ کنٹرول وغیرہ قسم کی چیزوں پر فلو وائرس پایا جا سکتا ہے۔ دیگر لوگ جب اُن چیزوں کو ہاتھ لگاتے اور پھر اپنے ہاتھوں کو اپنے مُنہ پر لگاتے ہیں تو فلو کے جراثیم اُن کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور اُن کو بھی انفکشن لگ سکتا ہے۔ اس طرح نزلے زکام، عام فلو اور سوائن فلو کے وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

خود کو اور دیگر لوگوں کو فلو سے محفوظ رکھنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

خود کو محفوظ رکھنے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ صاف صفائی کے اصولوں پر عمل کریں۔ ایسا کرنے سے وائرس پھیلنے کی رفتار کم ہو جائے گی۔ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا ایک ایسا واحد طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ خود کو اور دیگر لوگوں کو انفکشن سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو ایسی صورت میں بالخصوص حفظانِ صحت کے طریقوں پر عمل کریں تاکہ جراثیم کو پھیلنے سے روکا جا سکے:

- ہمیشہ اپنے پاس ٹشو رکھیں۔
 - جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو صاف ٹشو سے اپنے مُنہ اور اپنی ناک کو ڈھک کر رکھیں۔
 - استعمال کرنے کے بعد ٹشو کوین میں پھینکیں۔
 - اپنے ہاتھوں کو اکثر و بیشتر صابُن اور گرم پانی سے دھوئیں یا سینی ٹائزر جل استعمال کریں۔
- یہ یاد رکھنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے: ٹشو استعمال کریں، ٹشو کوین میں پھینکیں اور وائرس کو پھیلنے سے روکیں۔

سوائن فلو کی کیا علامتیں ہیں؟

کچھ علامتیں یہ ہیں کہ اچانک بخار ہو جاتا ہے، کھانسی آنے لگتی ہے اور سانس پھول جاتی ہے۔ دیگر علامتوں میں سر میں درد ہونے لگنا، گلا دکھنے لگنا، تھکن محسوس ہونے لگنا، پٹھوں میں تکلیف پیدا ہو جانا، سردی لگنا، چھینکیں آنے لگنا، ناک بہنے لگنا یا بھوک نہ لگنا جیسی علامتیں شامل ہیں۔

مزید معلومات 'سوائن فلو انفرمیشن لائن' پر میسر ہے، فون نمبر 0800 1 513 513

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو فلو ہے تو اپنے جی پی یا این ایچ ایس ڈائریکٹ سے رابطہ کریں: 0845 4647