NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE
Thomas R. Frieden, MD, MPH
Commissioner

H1N1 (سؤر ماخذ) انفلوئنزا
والدین، اساتذہ، اور اسکولوں کے پرنسپلوں کے لئے معلومات

اسکولوں کو نئے H1N1 فلو سے محفوظ رکھنے کے لئے شہر کیا کر رہا ہے؟

نیو یارک میں نیا H1N1 (سؤر ماخذ) وائرس موجود ہے اور اس بات کی شہادت موجود ہے کہ شہر میں فلو کے موجودہ کیسوں کا ایک بڑا تناسب اس کے باعث پیدا ہو رہا ہے- ہم نے اسکولوں میں اس کی کافی تعداد میں منتقلی دیکھی ہے- فلو کی منتقلی کو روکنا ممکن نہیں ہے، چنانچہ محکمہ صحت ان لوگوں کو بچانے کے لئے کام کر رہا ہے جن کا شدید بیماری اور پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہے- اسکولوں کو بند کرنے کا منطقی جواز یہی ہے – یعنی شہر میں فلو کو مجوعی طور پر پھیلنے میں رکاوٹ نہ ڈالنا بلکہ طلبا، عملے اور ان کے قریبی لوگوں کی حفاظت کرنا جن کو پیچیدگیوں کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے- سب سے زیادہ خطرے میں دائمی عوارض جیسے دمہ یا ذیابیطس کے حامل افراد، اور 2 سال سے کم عمر، یا 65 سال سے زائد عمر کے افراد، یا حاملہ خواتین شامل ہوتی ہیں-

آپ اسکول کو بند کرنے کے وقت کا فیصلہ کیسے کرتے ہیں؟

محکمہ صحت اور محکمہ تعلیم نیو یارک شہر کے اسکولوں میں فلو جیسی بیماری کی روزانہ نگرانی کرنے کے لئے مل کر کام کرتے ہیں- اسکول کی نرسوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ فلو کے کیسوں کے بارے میں پرنسپل کو اطلاع کریں اور اگر میڈیکل روم میں پانچ یا اس سے زیادہ ایسے بچے آئیں جن کو کم از کم 100.4 ڈگری درجہ حرارت کے ساتھ کھانسی اور گلے میں خراش ہو تو شہر کے اسکولوں کے دفتر صحت سے رابطہ کریں- اس حد پر پہنچنے کے بعد، محکمہ صحت میڈیکل روم میں آنے والے طلبا میں روزانہ فلو جیسی بیماری اور اس کے ساتھ ہی گذشتہ ہفتے کے دوران غیر حاضری کے کوائف کا جائزہ لے گا- ہم فلو جیسی بیماری میں اچانک یا مستقل اضافے پر نظر رکھتے ہیں- فلو جیسی بیماری کے حامل طلبا کے مجموعے والے ہر اسکول کی نگرانی روزانہ کی جاتی ہے- غیر حاضریاں، بذاتِ خود، اسکول کے بند ہونے کی بنیاد نہیں ہیں- اگر والدین بیمار بچوں کو گھر پر رکھتے ہیں، تو غیر حاضریوں کی زیادہ تعداد در اصل فلو کی منتقلی اور ضرر پذیر لوگوں کے لئے خطرے میں کمی کرتی ہے-

میرے اسکول سے سینکڑوں بچے غیر حاضر رہتے ہیں- کیا اس کو بند کرنے کے لئے کوئی آخری حد ہے؟

اسکول کو بند کرنے کے لئے کوئی واحد فارمولا نہیں ہے- اسکول کو بند کرنے کا فیصلہ ایک یقینی ضرر– یعنی تعلیم اور والدین کی اجرت کے نقصان ، اور ممکنہ طور پر بلا نگرانی بچوں –کو ایک ممکنہ فائدے سے متوازن کرتا ہے- اس کا ایک امکانی فائدہ ان لوگوں کی تعداد میں کمی ہے جو فلو کے باعث ممکنہ طور پر شدید بیمار ہو سکتے ہیں کیونکہ وہ خطرے کی ایک بنیادی کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں- محکمہ صحت ہر اسکول میں واقع ہونے والے حالات کی بالاحتیاط تشخیص کرتا ہے اور مندرجہ ذیل سمیت کئی معاملات پر غور کرتا ہے:

- بخار اور فلو جیسی بیماری کے تحریری ریکارڈ کے حامل بچوں کی نرس سے ملاقاتوں کی تعداد

- گذشتہ کئی دنوں میں فلو جیسی بیماری کا رجحان اور ہفتے اتوار کو، جب اسکول بند ہوتا ہے، بیماری کی منتقلی میں کمی کا ممکنہ اثر-
- فلو جیسی بیماری کے حامل بچوں کی غیر حاضریوں کا فیصد
- اسکول میں موجودگی کے وقت اساتذہ کے بیمار ہونے کی اطلاعات
- اسکول کے خصوصی حالات، جیسے ضلع 75 کی حیثیت

ہم ان اسکولوں پر بغور توجہ دیتے ہیں جن میں کسی ایک دن میں طلبا کا 1% سے 2% بخار اور کھانسی یا گلے کی خراش کے ساتھ اسکول میڈیکل روم میں آتا ہے- اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اسکول میں موجودگی کے دوران طلبا کی خاصی تعداد بیمار ہے اور ہو سکتا ہے وہ پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے کے حامل افراد میں بیماری پھیلا رہے ہوں-

میں پبلک اسکولوں کے بند ہونے کے بارے میں معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

پبلک اسکولوں کے بند ہونے کے بارے میں تازہ ترین معلومات محکمہ تعلیم کی ویب سائٹ http://schools.nyc.gov پر مل سکتی ہیں-

کیا فلو کے کیسوں میں حالیہ اضافے کا جاری رہنے کا امکان ہے؟

ہاں- انفلوئنزا کی شرح میں خاص طور گرمیوں کے مہینوں میں کمی واقع ہوتی ہے، لیکن کچھ منتقلی جاری رہے گی، اور H1N1 وائرس اگلے موسم خزاں میں بیماری کی ایک اور لہر کا باعث بن سکتا ہے-

والدین اسکول کے بند ہونے کے امکان کی تیاری کیسے کر سکتے ہیں؟

اگر آپ اپنے کام سے غیر حاصر نہ رہ سکتے ہوں تو اسکول کے بند ہونے کی صورت میں والدین کی حیثیت سے اپنے بچے کے ساتھ رہنے کے لئے ایک نگہداشت کنندہ کا انتظام کر سکتے ہیں- اگر آپ کو اپنے بچے کے ساتھ رہنا درکار ہو تو گھر پر کام کرنے کے بارے میں طے کرنے کے لئے اپنے آجر سے پہلے سے بات کر لیں یا دیگر متبادلات کا بندو بست کریں- اسکولوں کے بند ہونے کا اعلان محکمہ تعلیم کی ویب سائٹ پر کیا جاتا ہے-

آپ کو اسکول کے بند ہونے کے باعث اپنے خاندان کی روز مرہ زندگی میں پیدا ہونے والے دباؤ اور خلل کے ساتھ نمٹنے کی تیاری بھی کرنی چاہئے- جب آپ کا بچہ گھر پر ہو تو ایک باقاعدہ معمول پر سختی سے عمل کرنا آپ اور آپ کے اہل خاندان کو گزارہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے- آپ موجودہ صورت حال کے بارے میں بات کرکے بھی اپنے بچے کو تیار کر سکتے ہیں-

کیا مجھے اپنے اسکول میں فلو جیسی بیماری کے بارے میں اضافے کے بارے میں اطلاع کرنی چاہئے؟

نہیں- محکمہ صحت غیر حاضریوں کا حساب رکھ رہا ہے اور اس نے اسکول نرسوں کو ہدایت کی ہے کہ اگر وہ فلو جیسی بیماری کے ساتھ اسکول آنے والے طلبا میں اچانک یا مستقل اضافہ دیکھیں، تو محکمہ صحت کے ساتھ رابطہ کریں-

اگر میرا بچہ بیمار ہو، تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ کا بچہ بیمار ہو، تو اس کو بیماری کی علامات ختم ہونے کے 24 گھنٹے بعد تک اسکول سے باہر رہنا چاہئے- بچوں کی زیادہ اکثریت کسی علاج کے بغیر انفلوئنزا کی بیماری سے جلد بحال ہو جاتی ہے، لیکن وہ بچے جنہیں صحت کے پرانے عوارض ہوں، انہیں دافع وائرس علاج کے لئے ڈاکٹر کو فون کرنا چاہئے-

زیادہ خطرے کے حامل افراد میں شامل ہیں:

- 65 سال سے زائد یا 2 سال سے کم عمر کے افراد
- پھیپھڑوں کے پرانے عوارض جیسے دمے یا ضیقِ نفس (سانس میں مشکل) کے حامل افراد
- دل، گردے، جگر یا خون کے پرانے عوارض کے حامل افراد
- ذیابیطس کے حامل افراد
- وہ افراد جن کے مدافعتی نظام پر بیماری یا دواؤں کا اثر پڑتا ہو-
- حاملہ خواتین
- طویل مدت تک اسپرین سے زیر علاج افراد

شدید بیماری کی علامات – جیسے تیز سانس یا سانس میں دشواری – والے بچوں کو اسپتال کے ایمرجنسی محکمے میں طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے-

اگر ایک طالب علم بیمار ہو، تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

نرس کو طالب علم کی تشخیص کرنی چاہئے- اگر نرس کا خیال ہو کہ طالب علم کو مممکنہ طور پر انفلوئنزا ہے، تو بچے کو دوسرے طلبا سے الگ کر کے گھر بھیج دینا چاہئے- بچے کو اسکول بس پر سفر نہیں کرنا چاہئے- فلو کی علامات کے حامل بچوں کو اس وقت تک اسکول واپس نہیں آنا چاہئے جب تک کہ وہ کم از کم 24 گھنٹوں تک علامت سے مبرا نہ رہیں- اسکول واپس آنے کے لئے طالب علم کو ڈاکٹر کا نوٹ لانے کی ضرورت نہیں ہے-

اگر اسکول کا ایک ملازم / ملازمہ فلو کی وجہ سے بیمار ہو جائے ، تو اس کو کیا کرنا چاہئے؟

اس شخص کو گھر چلے جانا چاہئے اور علامات کے ختم ہونے کے 24 گھنٹے بعد تک اسکول میں واپس نہیں آنا چاہئے- اگر ملازم / ملازمہ مندرجہ بالا کسی زیادہ خطرے والے گروپ سے تعلق رکھتا / رکھتی ہے تو اسے دافع وائرس دوا سے علاج کے بارے میں تبادلۂ خیال کرنے کے لئے ڈاکٹر کو فون کرنا چاہئے-

کیا ملازمین یا طلبا جو بیماری کی وجہ سے باہر رہے ہوں، انہیں اسکول میں واپس آنے کے لئے کسی نوٹ کی ضرورت ہے؟

نہیں- ملازمین یا طلبا کو اسکول واپس آنے کے لئے ڈاکٹر کے نوٹ کی ضرورت نہیں ہے- لیکن انہیں علامات کے ختم ہونے کے 24 گھنٹے تک گھر میں رہنا چاہئے-

ایک اسکول میں، جہاں پر طلبا یا عملہ بیمار ہوں، صفائی کے کون سے اقدامات درکار ہیں؟

کسی خاص صفائی یا جراثیم کش ادویہ کی ضرورت نہیں ہے، لیکن نگہبان انجینئیروں اور عمارات کے منیجروں کو دیکھ بھال کے اچھے طور طریقوں پر عمل کرنا چاہئے، جیسے:

- غسل خانوں، کیفیٹیریا اور مشترک علاقوں کے دروازے کے دستوں کی باقاعدگی سے صفائی اور ان میں جراثیم کش ادویات چھڑکنا
- یہ یقینی بنانا کہ تمام غسل خانوں میں صابن اور پیپر ٹاولز کی وافر مقدار موجود ہو-
- عمارت کے مناسب طور پر ہوادار ہونے کو یقینی بنانے کے لئے کھڑکیوں کو کھولنا

کیا مجھے انفیکشن سے پرہیز کی خاطر اپنے تندرست بچے کو گھر پر رکھنا چاہئے؟

تندرست بچوں کو اسکول سے غیر حاضر ہونے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن جن کو بخار یا سانس لینے کی بیماری لاحق ہو گئی ہو، انہیں گھر پر رکھنا چاہئے جب تک وہ بحال نہ ہو جائیں اور ان کی طبیعت کو ٹھیک ہوئے 24 گھنٹے نہ ہو چکے ہوں-

H1N1 انفلوئنزا کیسے پھیلتا ہے؟

فلو بنیادی طور پر کھانسنے یا چھینکنے کے ذریعے پھیلتا ہے- لوگ وائرس سے آلودہ کسی سطح کو چھونے اور اس کے بعد اپنے منہ یا ناک کو چھونے سے بھی انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں-

میں H1N1 انفلوئنزا سے اپنی حفاظت کیسے کر سکتا ہوں؟

H1N1 فلو کے لگنے اور اس کو پھیلانے سے بچنے کے لئے بہترین طریقے حسبِ ذیل ہیں- یہی احتیاطی تدابیر موسمی فلو اور سانس کی کئی دوسری متعدی بیماریوں سے بچنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں-

- جب بھی آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر رکھیں – اور دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دیں- اپنے ننگے ہاتھ کی بجائے اپنی آستین یا ٹشو کو استعمال کریں-
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں، خصوصاً کھانسنے یا چھینکنے کے بعد- الکحل پر مشتمل کلینر بھی مؤثر ہوتے ہیں-
- بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں-
- اگر آپ بیمار ہو جائیں، تو دوسروں کو بیماری سے بچانے کے لئے ان کے ساتھ رابطے کو محدود کر دیں -

اگر میرے بچے خوفزدہ یا بے چین ہوں، تو میں ان کی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟

بچے دباؤ کے رد عمل کا اظہار ایک وسیع دائرے میں کر سکتے ہیں جو ان کی عمر کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے- ان میں سے زیادہ تر رد عمل معمول کے مطابق ہوتے ہیں اور چند ہفتوں میں غائب ہو جاتے ہیں- کسی وبا یا ایمرجنسی کی صورت میں معلومات کا حاصل کرنا فطری ہوتا ہے- لیکن رپورٹ کے بعد رپورٹ دیکھنے سے بچے پریشان ہو جاتے ہیں- والدین کو چاہئے کہ ٹی وی کے وقت کو محدود کر کے بچوں سے موجودہ واقعات کے بارے میں بات چیت کریں- H1N1 فلو کے بارے میں اپنے بچے سے بات کرنے سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm کو ملاحظہ کریں- خود کو زیادہ دباؤ کے زیر اثر محسوس کرنے والے 1-8-Lifenet پر فون کرکے مدد حاصل کر سکتے ہیں، جو 24 گھنٹہ، ہفتے میں سات دن کی ایک بحرانی ہاٹ لائن ہے-

Updated May 22, 2009