ویسٹ نائل وائرس (West Nile virus) سے آپ خود کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں

آج مچھر باعث زحمت سے بد تر ہیں

اونٹاریو میں ویسٹ نائل وائرس کی تصدیق ہوچکی ہے اور یہ بیماری مچھروں کے ذریعے انسانوں میں پھیلتی ہے۔ یہ کہنا مشکل ہے کہ کسی بھی متوقع سال میں ویسٹ نائل وائرس کتنا خطرناک ہوگا۔

ویسٹ نائل وائرس کے بارے میں پختہ حقائق

- پہلے پہل ویسٹ نائل وائرس اونٹاریو میں 2001 میں ظاہر ہوا
- وائرس مچھر کے ذریعے منتقل ہوتا ہے جو کہ متاثرہ پرندہ کو کھانے سے متاثر ہو جاتا ہے۔
- ان لوگوں میں سے جو اس کے آ ثار ظاہر کریں گے، بہت سے معمولی بیمار ہوں گے جن میں بخار ، سر درد، بدن میں درد، متلی، الٹی اور سینے، پیٹ یا کمر پر سرخی ہونا شامل ہے۔
- میں سے قر یباً ایک متاثرہ شخص گہرے آ ثار دیکھے گا جن میں تیز بخار، شدید سر درد، پٹھوں میں کمزوری، گردن کا اکڑنا، بد حواسی، کپکپی، سن ہونا اور روشنی سے اچانک حساس ہوجانا ہے۔
- متاثرہ مچھر کے کاٹنے کے بعد دو سے پندرہ دن میں آ ثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔

تدارک

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ خود کو اور اپنے خاندان کو مچھر کے کاٹنے سے بچانے کی تدابیر کریں۔ خوش آئیند بات یہ ہے کہ یہ آسان ہے۔

- گھر سے باہر ہونے کی صورت میں دافع الحشر دوا استعمال کریں۔
- تدارک
- اپنے گھر کے ارد گرد مچھروں کی آبادی والی جگہوں کو باقاعدہ صاف کرتے رہیں۔

گھر سے باہر ہونے کی صورت میں دافع الحشر دوا استعمال کریں

آپ کے بدن کی ظاہری جلد پر، وفاق سے منظور شدہ دافع الحشر دوا استعمال کرنے پر غور کریں۔ ایسی کہ جن میں DEET ہو۔ اس کی ہلکی سی تہہ کافی ہوگی۔

ڈیٹ سے تیار شدہ دافع الحشر دوائیں کپڑوں کے اوپر بھی لگائی جاسکتی ہیں

اسکو کپڑوں کےاندر نہ استعمال کریں۔

ڈیٹ کی تیزی بالغوں کےلیے % 30 سے زیادہ نہیں ہونا چاہیئے، بچوں کے لیئے % 10 فیصد سے زیادہ نہیں اور چھہ ماہ کے بچوں پر استعمال نہیں کیے جانے چاہیے۔

کئ وفاقی حکومت سے منظور شدہ ڈیٹ کے بغیر دافع الحشر اشیا ہیں لیکن وہ کم مدّت تک مؤثر ہوتی ہیں

یعنی اگر آپ 30 منٹ سے کم وقت کے لئے باہر جا رہے ہیں تو یہ موثر بدل ہیں۔

استعمال کے لئےہمیشہ لیبل پر لکھی ہوئی ہدایات پڑھیں۔

Ontario

Urdu   Catalogue No CIB-6145264   May/2007

اگر وہ آپ تک نہیں پہنچ سکتے تو کاٹ بھی نہیں سکتے۔

اپنی جلد کو کم از کم نمایاں کریں۔ پوری آستینوں کی قمیض، کوٹ اور لمبی پینٹ پہنیں۔

مچھر گہرے اور گھنے رنگوں کو پسند کرتے ہیں۔ لہٰذا ممکن ہو تو ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔

خصوصاً اگر باہر موسم خراب ہو اور آپ کے لئے دیر تک باہر رہنا ضروری ہو تو خاص طور پر کیڑے مکوڑوں سے بچانے والے لباس کے بارے میں غور کریں۔

صفائی کریں اور مچھروں کی آشنائی والی زندگی کو نیست و نا بود کر د یں

مچھروں کو دور رکھنے کا بہترین طریق یہ ہے کہ ایسی جگہوں کی صفائی کریں جہاں وہ افزائش نسل کرتے ہیں،

دوسرے پرندوں اور کیڑے مکوڑوں سے الگ تھلگ۔ بہت سے مچھر زیادہ دور تک نہیں اڑ سکتے اور اپنے گھروں اور افزائش نسل والی جگہوں کے قریب رہتے ہیں

اور کھڑے پانی میں خواہ تھوڑا ہی ہو انڈے دیتے ہیں۔ ان کی زندگی انڈے سے لیکر بلوغت تک سات دن سے کم کے گرد گھومتی ہے۔

اس لئے یہ ضروری ہے کہ اپنے گھروں کے گرد کھڑے پانی سے باقاعدہ طور پر نجات حاصل کی جائے۔ ہفتہ میں ایک بار ایسا کرنا اچھا طریق ہوگا۔

بالغ مچھر گہری جھاڑیوں میں رہنا پسند کرتا ہے ایسی جھاڑیوں اور گھاس کو زیادہ بڑھنے نہ دیں اور اپنے خس و خاشاک والے ڈھیر کو باقاعدگی سے صاف کرتے رہیں۔

دس اہم بڑے مچھر گھونسلے پسند کرتے ہیں

1. پرندوں کے نہانے کی جگہ
2. پرانے ٹائر
3. غیر استعمال شدہ لکڑی کے ڈرم
4. گملوں کے نیچے دی ہوئی پرات
5. نہانے کے تالابوں کے ڈھکنے
6. پانی میں چلنے والے پرندوں کے تالاب
7. بند ہوئے گٹر اور اولتی نما چھتیاں
8. بند شدہ نکاسی آب والی کھائیاں
9. چھوٹے کنستر اور بوتلوں کے بالائی حصے
10. غیر استعمال شدہ بچوں کے کھلونے یا گاڑیاں

مزید معلومات کے لئے:

www.health.gov.on.ca/westnile
INFOline 1-877-234-4343
TTY 1-800-387-5559

کرم کشی اور انکے بلوغت کی نسل کشی کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔