



۴- سفر کرنے سے پہلے، کم از کم ایک بار اپنی جلد پر کیڑوں کو بھگانے والے ادویات آزمائیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو ان سے الرجی تو نہیں ہے اور ان کے بروشور میں دی گئی ہدایات کو پڑھیں۔

۵- اگر آپ سن اسکرین یا دوسری کریم استعمال کر رہے ہوں تو پہلے دوسری کریمیں لگائیں اور ۲۰ منٹ کے بعد ان پر کیڑے مارنے والی ادویات کا استعمال کریں۔

۶- جلد کے ان حصوں پر جو کیڑوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان پر کیڑوں کو بھگانے والے ادویات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

۷- دو ماہ سے کم عمر بچوں کے لیے DEET پر مشتمل مواد استعمال نہیں کرنا چاہیے

سفر سے واپسی کے بعد صحت کی سفارشات

بخار یا ڈینگی بخار کی دیگر علامات کی صورت میں فوری طور پر کسی بھی میڈیکل سنٹر Rural یا Urban جائیں اور ڈاکٹر کو اپنی ٹریول ہسٹری ضرور بتائیں

شہِ دانگ ڈینگی بخار کیا ہے؟

۱ ڈینگی بخار ایک وائرل بیماری ہے جو آئیڈیس مچھر کے کاٹنے سے پھیلتی ہے۔

۲ یہ بیماری خلیج فارس کے عرب ممالک اور دنیا کے کئی گرم علاقوں یا خطوں میں موجود ہے۔ مچھر کی سرگرمیوں اور برسات کے موسم کے دوران، مسافروں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ مچھر زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

۳ جو لوگ پہلی ایک بار ڈینگی بخار میں مبتلا ہو چکے ہیں، ان کے اگلی بار اس مرض کی شدید شکل میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔



ریاست جمہوری
وزارت بہداشت، درمان و آموزش پزشکی



تعلیمی مواد کا QR کوڈ

iec.behdasht.gov.ir



ڈینگے بخار کی منتقلی کا طریقہ



آڈیس مچھر ایک عام مچھر کی طرح لگتا ہے جس کی ٹانگوں اور جسم پر سفید دھبے ہوتے ہیں جو ڈینگے وائرس کو منتقل کرتا ہے



آڈیس مچھر انسانوں کو زیادہ تر دن میں کاٹتا ہے (صبح سویرے اور غروب آفتاب کے قریب)



یہ مچھر کسی بھی جگہ جہاں صاف پانی زیادہ مدت کے لیے جمع ہو میں انڈے دیتی ہے مثال کے طور پر ٹائر، بالٹی، اور حوض وغیرہ

بیماری ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل نہیں ہوتی۔

ڈینگے بخار کی علامات

زیادہ تر اس بیماری میں علامتیں نہیں ہوتی یا ہلکے علامات کے ساتھ ہوتی ہیں جو مچھر کے کاٹنے کے ۴ سے ۱۰ دن بعد ظاہر ہوتی ہیں اور ایک ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتی ہیں:



- بخار
- شدید سر درد
- جوڑوں، ہڈیوں اور پٹھوں میں شدید درد
- آنکھوں کے پیچھے درد
- بھوک کا نہ لگنا
- متلی اور الٹی
- جلد میں لال رنگ کے دھبے
- شدید حالتوں میں خون کا بہنا مثال کے طور پر ناک، مونہہ، پیٹ، دانتوں یا پیشاب سے

علاج

1. مناسب آرام
2. وافر مقدار میں فلوئیڈس کا استعمال مثلاً پانی، چائے، میوہ میلو جوس
3. درد سے نجات کے لیے صرف acetaminophen استعمال کریں۔
4. آئبوپروفین، ایسپرین، جیلوفین، نوووفین، ڈیکلوفینیک، نیپروکسین اور میفینامک ایسڈ جیسی دوائیں لینے سے گریز کریں کیونکہ ان سے اس بیماری میں خون بہہ سکتا ہے۔

ڈینگے بخار سے بچاؤ کے طریقے



۱. از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز (صبح زود و ہنگام غروب آفتاب) اکیدا پرہیز کنید۔ -دن کے اوقات میں (صبح سویرے اور غروب آفتاب) کے دوران باہر جانے سے سختی سے گریز کریں۔



۲. ہلکے رنگ کے کپڑے، ڈھیلے، لمبی بازو اور لمبی پتلون اور موزے پہنیں



۳. جلد کے ان حصوں پر جو لباس سے ڈھکے نہیں ہوتے ہیں، ان حصوں پر منظور شدہ اور معیاری کیڑوں کو بھگانے والی مصنوعات استعمال کریں جن میں موثر اجزاء ان میں سے ایک ہو جیسا کہ DEET (ڈائیٹھائل ٹولامائیڈ) ۲۰ سے ۳۰%، picaridin ۲۰%، IR۳۲۰۵۰ اور ان کے ہدایات کے مطابق ان کو باقاعدگی سے وقفوں پر دہرایا جانا چاہئے



۴. باہر نہ سوئیں (دن ہویارات) اور کھڑکیوں میں جالی ہونی چاہیے۔ اگر آپ کو باہر سونے کی ضرورت ہو تو مچھر دانسی کا استعمال یقینی بنائیں

۱. اگر آپ کو اپنی رہائش گاہ میں مچھر نظر آتے ہوں، تو ہوٹل کے منیجر سے کیڑے مار دوا چھڑکنے کو کہیں



۲. بچوں کی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ سٹروپر جالی لگائیں اور لمبے ڈھکے ہوئے کپڑے استعمال کریں۔



کیڑوں کو بھگانے کے لیے احتیاطی تدابیر



۱- آنکھوں، منہ کے ارد گرد اور زخموں پر کیڑے مار دوا کا استعمال نہ کریں۔

۲- کیڑوں کو بھگانے والے مادہ، پانی اور پسینے سے اگر صاف ہو جائیں، اس لیے پسینہ آنے یا تیرنے اور نہانے کے بعد کیڑوں کو بھگانے والی دوائیات دوبارہ استعمال کریں۔

۳- پہلے اپنے ہاتھوں پر کیڑے مار دو لگائیں اور پھر اپنے ہاتھوں کو اپنے چہرے اور بچے کے چہرے پر رگڑیں تاکہ مادے کو آنکھوں اور منہ میں جانے سے روکا جاسکے۔