

جون 2024

عزیز خاندانو،

اس موسم گرما میں محفوظ اور صحت مند رہیں! نیویارک سٹی میں اور سفر کے دوران اپنے خاندان کی صحت کے تحفظ کے لیے ذیل میں کچھ آسان طریقے دیے گئے ہیں۔ کچھ انفیکشنز کے بڑھتے ہوئے خطرے کی وجہ سے مسافروں کو اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ایشیاء، مشرق وسطیٰ، یورپ اور افریقہ کے کچھ حصوں میں خسرہ کی وباء پھیلی ہوئی ہے اور کیریبین اور وسطی اور جنوبی امریکہ میں ڈینگی کی ایک بڑی وباء پھیلی ہوئی ہے۔ ان اور دیگر انفیکشنز سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے ذیل میں پڑھیں:

موسم گرما اور سفر سے متعلق حفاظتی تجاویز	
اپنے آپ کو کھٹمل یا پسوؤں، مچھروں اور دیگر کیڑوں کے کاٹنے سے بچائیں۔ کھٹمل اور پسو امریکہ میں کھردار یا لکڑی و درختوں والی جگہوں میں عام ہیں اور اناپلاسزس اور لائم بیماری جیسی بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ مچھر امریکہ میں ویسٹ نیل وائرس اور امریکہ سے باہر ملیریا اور ڈینگی وائرس جیسی بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ کیڑے مار دوا کو IR3535، picaridin، DEET یا لیموں یوکلپٹس کے تیل کے ساتھ استعمال کریں۔ ساز و سامان پر پرمیٹھین چھڑکائیں یا لگائیں اور لمبی آستینوں والی قمیضیں، لمبی پینٹ، سامنے سے بند جوتے اور ٹوپیاں پہنیں۔ اگر کھڑکیوں پر اسکرینیں نہ ہوں تو مسافروں کو ملیریا، ڈینگی یا مچھروں سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں والے علاقے میں سوتے وقت مچھر دانی کا استعمال کرنا چاہیے۔	
بچوں کو پانی میں صحت مند رکھیں۔ اگر آپ اسپال سے بیمار ہیں یا پچھلے دو ہفتوں میں آپ کو اسپال ہوا ہے تو تیراکی یا پانی میں نہ کھیلیں۔ بچوں کو یاد دلانیں کہ انہیں پانی نہیں نگلنا چاہیے۔ بچوں کو وقتاً فوقتاً ہاتھ روم استعمال کروانے کے لیے لے جائیں۔	
جانوروں کے آس پاس محفوظ رہیں۔ جنگلی جانوروں کو ہاتھ مت لگائیں اور نہ ہی کھلائیں۔ کسی بھی کتے یا بلی کو پیار کرنے سے قابل مالک سے اجازت طلب کریں۔	
بین الاقوامی سفر کے لیے اضافی تجاویز	
سفر کرنے سے پہلے مسافروں کے لیے صحت سے متعلق فوری معلومات کا پورٹل (Travelers' Rapid Health Information Portal) پڑھیں۔ مسافروں کی صورتحال کے لحاظ سے موزوں صحت کے مشورے کے لیے gten.travel/trhip/trhip ملاحظہ کریں۔	
سفر سے کم از کم چار ہفتے پہلے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملیں۔ کسی بھی قسم کی دواؤں یا ویکسینیشنز کے بارے میں پوچھیں جن کی آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی ایسے ملک میں جا رہے ہیں جہاں ملیریا، ٹائیفائیڈ بخار یا ہیپاٹائٹس A ہے تو آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کو بیمار ہونے سے بچانے کے لیے آپ کو دوائیں یا ویکسینز دے سکتا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے بچوں کی معمول کی ویکسینوں کے ٹیکوں کا کورس مکمل ہے۔ بچوں کی ویکسینز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے bit.ly/kids-immunizations ملاحظہ کریں۔ 6 سے 11 ماہ کے بچوں کو سفر سے پہلے خسرہ سے بچاؤ کی ویکسین کی ابتدائی، اضافی خوراک لگنی چاہیے۔	
اسپال کی بیماری سے بچیں۔ بوتل بند پانی پئیں یا کم از کم ایک منٹ ابال کر پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔ کچے پھل یا سبزیوں کھانے سے پرہیز کریں جن کا چھلکا نہ اتارا جا سکے۔ یقینی بنائیں کہ گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہے اور گرم پیش کیا گیا ہے۔	

مخلص،



Celia Quinn, MD, MPH

ڈپٹی کمشنر

ڈویژن برائے کنٹرول بیماری