آپ کے لیے COVID-19، فلو اور RSV کے بارے میں ضروری معلومات

خزاں او سردیوں کے موسم میں تنفسی وائرس جیسے کہ COVID-19، انفلوئنزا (فلو) اور ریسپائریٹری سنسیٹیئل وائرس (respiratory syncytial virus, RSV) زیادہ عام ہوتے ہیں۔

COVID-19، فلو اور RSV عام بیماریاں ہیں اور ان میں ہر بیماری ایک مختلف وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ تینوں بنیادی طور پر اس وقت پیدا ہونے والی بوندوں سے پھیلتے ہیں جب کوئی بیمار کھانسی، چھینک یا بات کرتا ہے۔ اگر یہ بوندیں یا متاثرہ رطوبت یا لعاب لوگوں کی آنکھوں، ناک یا منہ میں داخل ہو جائیں تو وہ بیمار ہو سکتے ہیں۔

بوڑھے افراد، چھوٹے بچے اور بعض بنیادی طبی عوارض کے حامل افراد کو ان وائرسوں سے بیمار ہونے یا شدید بیماری میں مبتلا ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔ ذیل میں اس بارے میں معلومات دی جا رہی ہیں کہ آپ کو خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

علامات

COVID-19، فلو اور RSV کی علامات ملتی جلتی ہیں۔

- **COVID-19** اور **فلو** کے ساتھ، علامات میں بخار، کپکپی، کھانسی، چھینکیں، ناک بہنا، بھیڑ، تھکاوٹ، گلے میں خراش، دم گھٹنا، سانس لینے میں دشواری، پٹھوں میں درد، جسم میں درد، سر درد، متلی، الٹی اور اسہال شامل ہو سکتے ہیں۔ چکھنے یا سونگھنے کی حس میں تبدیلی یا ختم ہو جانا بھی ممکن ہے لیکن COVID-19 کے ساتھ اس کا زیادہ امکان ہے۔
- **RSV عام طور پر ہلکے زکام جیسی علامات کا سبب بنتا ہے جیسے کھانسی، چھینکیں، ناک بہنا، سینے میں جکڑن، ٹھنڈ لگنا، کم بخار اور بھوک میں کمی۔** چھوٹے بچوں میں، علامات میں صرف چڑچڑاپن، سرگرمی میں کمی، اور کھلانے پلانے یا سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہیں۔

روک تھام

میں اپنی، اپنے بچوں کی اور دیگر لوگوں کی COVID-19، فلو اور RSV سے حفاظت کیسے کر سکتا ہوں۔

ویکسین لگوائیں! **COVID-19** اور **فلو** کی ویکسینیں آپ کے بیمار ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے اور مرنے کے امکانات کو کم کرتی ہیں۔ 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو:

- COVID-19 کی اپ ڈیٹ شدہ ویکسین لگوانی چاہیے جو کہ ستمبر 2023 میں دستیاب ہوئی ہے اور 2023-2024 کے سیزن کے لیے اپ ڈیٹ کی گئی ہے، چاہے انہیں پہلے COVID-19 کی ویکسین لگ چکی ہو یا پہلے COVID-19 ہو چکا ہو۔
- ہر سال فلو شاٹ لگوانا چاہیے۔

60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں اور حاملہ افراد کے لیے **RSV** کی نئی ویکسینیں دستیاب ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا RSV ویکسینیشن آپ کے لیے ٹھیک ہے۔

چھوٹے بچوں میں RSV سے بچاؤ کے لیے انجیکشن کے ذریعے لگنے والی ایک نئی دوا موجود ہے جو 8 ماہ سے کم عمر کے تمام بچوں کے لیے ان کے پہلے RSV سیزن کے دوران تجویز کی جاتی ہے۔ بچاؤ کی دوائیں کچھ بڑی عمر کے بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے بھی دستیاب ہیں جن کو شدید RSV کے زیادہ خطرے کا سامنا ہے، جیسے کہ دل اور پھیپھڑوں کے عوارض کے حامل اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے۔

میں اپنے آپ کو اور دوسروں کو بیمار ہونے سے بچانے کے لیے اور کیا کر سکتا ہوں؟

ان روک تھام کے اہم اقدامات پر عمل کریں:

- عوامی انڈور جگہوں اور پُرہجوم جگہوں پر اور اگر بیمار ہیں تو دوسروں کے آس پاس موجودگی کے وقت اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہنیں۔ اعلیٰ معیار کا ماسک پہننے پر غور کریں، جیسے کہ N95، KN95 یا KF94۔
- بیمار ہونے پر، گھر پر ہی رہیں — کام پر نہ جائیں، اور جو بچے بیمار ہیں انہیں ڈے کیئر اور اسکول مت بھیجیں اور گھر میں رکھیں — اور گھر کے اندر اور باہر دوسروں کے آس پاس رہنے سے گریز کریں۔
  - اگر آپ یا آپ کے بچے کو COVID-19 ہے تو بامعاوضہ چھٹی کے بارے میں جاننے کے لیے **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** ملاحظہ کریں۔ معاونت کے لیے 855-491-2667 پر کال کریں۔
- اپنے اور اپنے بچوں کے ہاتھ وقتاً فوقتاً دھوئیں؛ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں؛ اور بار بار چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کریں (جیسے کہ دروازے اور سنک کے ہینڈل)، خاص طور پر جب آپ بیمار ہوں۔

نگہداشت کا حصول

مجھے کب اور کس طرح ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ کو علامات کا سامنا ہے تو فوراً **COVID-19 اور فلو** کا ٹیسٹ کروائیں تاکہ آپ اہل ہونے کی صورت میں علاج شروع کر سکیں۔ بہت سے ڈاکٹروں کے دفاتر، کلینک، فوری نگہداشت کے مراکز اور فارمیسیاں COVID-19 اور فلو ٹیسٹنگ کی پیشکش کرتے ہیں — صرف ٹیسٹ کروانے کے لیے ایمرجنسی روم مت جائیں۔ COVID-19 ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے **nyc.gov/covidtest** ملاحظہ کریں۔ آپ گھر پر ہونے والے COVID-19 ٹیسٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

RSV کی ٹیسٹنگ عام طور پر اس نگہداشت کو متاثر نہیں کرتی ہے جو آپ حاصل کریں گے۔ اس وجہ سے، ممکن ہے کہ بہت سے فراہم کنندگان صرف چھوٹے بچوں، 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں، اور شدید بیماری کے زیادہ خطرے میں مبتلا دیگر افراد کے لیے ہی ٹیسٹ کی پیشکش کریں۔

کس طرح کا علاج دستیاب ہے؟

COVID-19 اور **فلو** کا علاج جیسے کہ منہ کے ذریعے لی جانے والی اینٹی وائرل گولیاں پیچیدگیوں، ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

- اگر آپ کا COVID-19 یا فلو کا ٹیسٹ مثبت آئے تو فوراً علاج کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں، کیونکہ جتنی جلدی علاج شروع کیا جائے اتنا زیادہ ہی یہ فائدہ مند رہتا ہے۔
- فلو سے پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے میں مبتلا لوگوں کو فلو ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کیے بغیر اپنے فراہم کنندہ سے بات کرنی چاہیے۔

RSV کے لیے کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔

اس سے قطع نظر کہ آپ یا آپ کا بچہ کس وائرس سے متاثر ہیں، بخار اور دیگر علامات کو کم کرنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے اوور دی کاؤنٹر (بغیر نسخہ ملنے والی) دوا کے بارے میں بات کریں۔ جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھنا بھی ضروری ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو بچے بیمار ہیں ان کے جسم میں بھی پانی کی مقدار پوری رہے۔

مجھے طبی نگہداشت کب حاصل کرنی چاہیے؟

اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا آپ یا آپ کے بچے کو ذاتی طور نگہداشت حاصل کرنی چاہیے اور علاج اور علامات سے آرام کے بارے میں بھی بات کریں۔ اگر آپ کے بچے کو ذیل درپیش ہوں تو اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں:

- جسم میں پانی کی کمی کی علامات، جیسے خشک منہ یا تھوڑا پیشاب آنا (کم گیلے لنگوٹ/ڈائیپرز)
- بخار جو تین دن سے زیادہ رہتا ہے یا 104 ڈگری فارن ہائیٹ (40 ڈگری سیلسیس) سے اوپر رہتا ہے، یا اگر وہ 3 ماہ سے کم عمر کا ہے تو کوئی بھی بخار
- غیر معمولی چڑچرا پن ، ناقص خوراک یا نیند

اگر آپ کا اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ نہیں ہو پاتا تو فوری نگہداشت کے مرکز یا ایمرجنسی روم میں جائیں۔

بالغوں یا بچوں میں سانس لینے میں دشواری (چھوٹے بچوں میں، یہ تیزی سے سانس لینا، گھنگھراہٹ، نتھنے کا بھڑکنا یا سانس لینے کے لیے گردن کے پٹھوں کا استعمال کے طور پر ظاہر ہو سکتا ہے)، ہونٹوں یا منہ کے گرد پیلا یا نیلا رنگ، الجھن، پانی کی شدید کمی، یا دیگر تشویش ناک علامات کی صورت میں **911** پر کال کریں یا قریبی ہسپتال جائیں۔

اگر آپ یا آپ کے بچے میں کوئی علامات نہیں ہیں یا صرف معتدل علامات ہیں تو ہسپتال مت جائیں، یا صرف ٹیسٹ کروانے کی خاطر ہسپتال نہ جائیں۔ زیادہ تر لوگ COVID-19، فلو اور RSV سے اپنے طور پر یا پھر گھر میں دوائی لے کر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

نگہداشت کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے؟

اگر آپ یا آپ کے بچے کا کوئی فراہم کنندہ نہیں ہے تو:

- قریبی فوری نگہداشت کے مرکز یا کلینک پر جائیں۔
- اپنے ہیلتھ پلان سے معلوم کریں کہ آیا ان کے پاس ٹیلی ہیلتھ ہاٹ لائن ہے۔
- **expresscare.nyc** پر جا کر یا 631-397-2273 پر کال کر کے NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare سے رابطہ کریں۔ نگہداشت ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی استطاعت سے قطع نظر دن میں 24 گھنٹے اور ہفتے میں 7 دن 200 سے زائد زبانوں میں دستیاب ہے۔
- COVID-19 کی "Test to Treat" (علاج کے لیے ٹیسٹ) سائٹ تلاش کرنے کے لیے **aspr.hhs.gov/testtotreat** ملاحظہ کریں یا 800-232-0233 پر کال کریں۔
- **vaccinefinder.nyc.gov** پر جا کر COVID-19 یا فلو ویکسینیشن سائٹ تلاش کریں۔

NYC Health