پاکستان میں مرغیوں میں برڈفلو کے کیس رپورٹ ہوئے ہیں۔ اس صورت حال میں ہمیں برڈفلو کو پھیلنے سے روکنے اوراس سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر فوراً اختیار کرنا ہوں گی۔ اس سلسلے میں ہمیں سب سے زیادہ ان لوگوں کے تعاون کی ضرورت ہے جنہوں نے گھروں میں مرغیاں پال رکھی ہیں۔

دیکھنے میں آیا ہے کہ برڈفلو کا وائرس (H5N1) مرغیوں کی دیکھ بھال یا ان سے کھیلنے کے دوران بچوں اور بالغ افراد میں منتقل ہو جاتا ہے۔ اس لیے گھروں میں مرغیاں اور دیگر پرندے پالنے والے افراد کو احتیاطی تدابیر ضرور اپنانی چاہئیں۔ اس کے علاوہ کھانا پکانے کے دوران حفظانِ صحت کے اصولوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔

کھانا پکانے میں ضروری احتیاط

- پکانے سے قبل مرغی کے گوشت کو اچھی طرح دھوئیں اور صاف کریں۔
- مرغی کا گوشت دھونے کے بعد اپنے ہاتھ اور استعمال ہونے والی چھری یا چاقو اور برتن صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- گوشت کو اچھی طرح زیادہ درجہ حرارت پر پکائیں (70 درجہ سینٹی گریڈ پر پکانے سے برڈفلو وائرس ختم ہو جاتا ہے)۔
- ابلا ہوا یا فرائی انڈہ کھانے کی بجائے اچھی طرح پکا ہوا آملیٹ کھائیں۔
- ایسی اشیاء جن میں کچا انڈہ یا پولٹری کے اجزاء استعمال ہوئے ہوں کھانے سے پرہیز کریں۔
- کچے اور پکے ہوئے گوشت کو علیحدہ علیحدہ رکھیں۔
- کھانا کھاتے یا بچوں کو کھلانے سے قبل اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

مرغیوں/پرندوں کی دیکھ بھال کے دوران ضروری حفاظتی تدابیر

- پرندوں خاص طور پر مرغیوں کی دیکھ بھال کے دوران حفاظتی ملبوسات استعمال کیجیے جیسے ماسک، گاؤن، ربر کے بوٹ اور دستانے۔ اگر یہ دستیاب نہ ہوں تو:
- اپنے منہ کو کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیئے اور عینک کا استعمال کیجیے۔
- حفاظتی ملبوسات کو ہر مرتبہ استعمال کے بعد کسی بھی صابن یا واشنگ پاؤڈر سے دھو کر دھوپ میں سکھالیں۔ صابن یا واشنگ پاؤڈر سے دھونے سے برڈفلو کا وائرس ختم ہو جاتا ہے۔

- ہاتھوں اور پیروں پر پلاسٹک چڑھا لیجیے اور اس کو کلائیوں اور ٹخنوں کے گرد یا ربر سے باندھ لیجیے۔

- بچوں کو مرغیوں یا پرندوں سے کھیلنے، انھیں چھونے یا اٹھانے نہ دیں کیونکہ ان میں وائرس موجود ہوسکتا ہے۔

- بیمار مرغیوں کو ذبح نہ کریں اور نہ ہی ان کے پر وغیرہ اتاریں۔

- مرغیوں کے فضلات کو بطور کھاد استعمال نہ کریں۔

- جہاں مردہ پرندوں یا ان کے فضلات کو دفن کر رہے ہوں اس جگہ پانی چھڑک لیجیے تاکہ گرد نہ اڑے۔
- مردہ پرندوں اور ان کے فضلات کو کم از کم ایک میٹر گہرا گڑھا کھود کر دفن کریں۔
- بیمار یا مردہ پرندوں کو تلف کرنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

اگر گذشتہ ایک ہفتے کے دوران کوئی شخص بیمار یا مردہ مرغیوں کے قریب رہا ہے یا ان کی دیکھ بھال کرتا رہا ہے اور اس میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر اپنے قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

انسانوں میں برڈفلو کی علامات

- بخار
- نزلہ
- کھانسی
- گلے کی خرابی
- پٹھوں میں درد
- آنکھوں میں تکلیف
- نمونیا
- سانس لینے میں دشواری

اگر فلو کی مندرجہ بالا علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر قریبی مرکز صحت یا اسپتال سے رابطہ کریں۔

وہ افراد جن میں فلو یا فلو جیسی علامات ظاہر ہوں انہیں خاص احتیاط کرنی چاہئیے تاکہ برڈفلو وائرس کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔

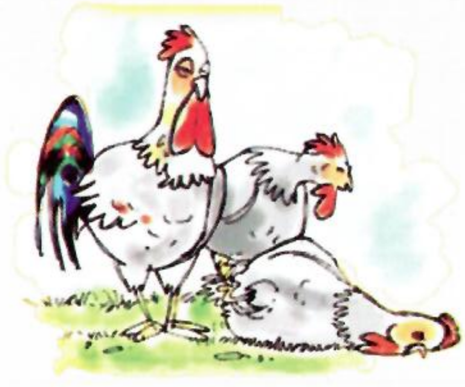
فلو کی صورت میں احتیاطی تدابیر

- اگر کسی کو فلو جیسی علامات ظاہر ہونے کے باعث ناک اور منہ سے رطوبتوں جیسے بلغم کے اخراج کی شکایت ہو تو اسے چاہئیے کہ وہ دوسرے لوگوں اور بالخصوص بچوں تک فلو وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے احتیاط سے کام لے۔
- چھینکنے اور کھانسنے کے دوران اپنے ناک اور منہ کو ڈھانپنے کیلئے ٹشو پیپر یا رومال استعمال کریں ایک دفعہ استعمال کے بعد ٹشو پیپر کو ضائع کر دیں اور رومال کو استعمال کے بعد دھولیں۔

- اگر آپ نے ناک اور منہ سے نکلنے والی رطوبتوں کو ہاتھ لگایا ہو تو وائرس کی منتقلی کو روکنے کیلئے اپنے ہاتھ پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں اور بغیر ہاتھ دھوئے اپنے چہرے، آنکھوں یا منہ کو ہاتھ لگانے سے اجتناب کریں۔
- اپنے بچوں کو بھی تربیت دیں کہ وہ کھانستے یا چھینکتے وقت اپنا منہ ٹشو پیپر یا رومال سے ڈھانپ لیں۔ علاوہ ازیں انہیں چھینکنے، کھانسنے یا پرندوں / مرغیوں کو ہاتھ لگانے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونے کی اہمیت سے آگاہ کریں۔

مرغیوں میں برڈ فلو کی علامات

- خوراک و پانی میں کمی
- ہری اور پتلی بیٹیں
- نیلی یا سیاہ رنگت
- ناک سے رطوبت کا اخراج
- زیادہ تعداد میں اچانک اموات
- انڈوں کی پیداوار میں کمی
- کلغی کی سوجن
- سانس میں دشواری
- چھینکیں



چونکہ بچوں کے جسم میں بیماریوں کے خلاف لڑنے کی قوت کم ہوتی ہے اس لئے وہ کسی بھی انفیکشن کا بآسانی شکار ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ انھیں مرغیوں / پرندوں کے قریب نہ جانے دیا جائے۔

یاد رکھیئے!

پرندوں یا مرغیوں میں بیماری کی علامات ظاہر ہوں یا غیر معمولی اموات ہونے لگیں تو فوری طور پر مقامی ذمہ دار افراد / ادارہ یا وزارت خوراک، زراعت اور لائیو اسٹاک کو فون نمبر
051- 9206303 یا 051-9203779
پر اطلاع دیں۔

اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں برڈ فلو کی وباء پھیل چکی ہے تو ایسی جگہوں پر نہ جائیں جہاں زندہ پرندے یا مرغیاں فروخت یا ذبح کی جاتی ہیں۔

پاکستان میں برڈ فلو کو پھیلنے سے روکنے کے لئے خصوصی حفاظتی تدابیر اپنانا ضروری ہے تاکہ آپ اور آپ کے بچے برڈ فلو کے خطرے سے محفوظ رہیں۔

اپنا خیال رکھیں

یونیسف کے تعاون سے شائع کیا گیا

وزارت صحت حکومت پاکستان
قومی ادارہ صحت وزارت صحت۔ حکومت پاکستان
یونیسف
عالمی ادارہ صحت

برڈ فلو
لیکن گھبرانے کی کوئی بات نہیں

اپنا خیال رکھیں

وزارت صحت حکومت پاکستان
قومی ادارہ صحت وزارت صحت۔ حکومت پاکستان
یونیسف
عالمی ادارہ صحت