



نورو وائرس: سردیوں کا قے والا جراثیم

اسے اپنے آپ تک محدود رکھیں۔

ہر ایک کے لیے مشورہ

Urdu version:
Norovirus: the winter vomiting bug



نورو وائرس سے متاثر ہونے سے کیسے بچاؤ کر سکتے ہیں

نورو وائرس سے بچاؤ کا کوئی ایسا طریقہ نہیں ہے جو 100 فیصد موثر ہو۔ تاہم آپ اس سے متاثر ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے چند کام کر سکتے ہیں۔

اپنے ہاتھ صاف رکھیں۔

انہیں صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں، خاص طور پر ٹائلٹ جانے کے بعد اور کھانا کھانے یا پکانے سے پہلے۔

کچی اور بغیر دھلی ہوئی غذا سے اجتناب کریں۔

پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔

ایک دوسرے کے تولیے، ہاتھ منہ صاف کرنے والے چھوٹے

تولیے یا دانتوں کے برش استعمال نہ کریں۔

اگر آپ کے گھر میں کوئی شخص نورو وائرس سے متاثر ہے تو ان کی استعمال کی ہوئی کسی چیز سے یہ آپ کو لگ سکتا ہے۔

گھر میں سطحوں کو صاف رکھیں۔

کوئی بھی ایسی جگہ جہاں آپ کھانا تیار کرتے ہیں اور آپ کے غسل خانے جتنے زیادہ سے زیادہ ممکن ہوں صاف رکھنے چاہئیں اور اس کے لیے صفائی کرنے والے ایسے کیمیائی مادے (کلینر) استعمال کریں جن میں بلیچ (bleach) شامل ہو۔

اگر آپ نورو وائرس کا شکار ہو جائیں تو کیا کرنا چاہیے

اسے اپنے آپ تک محدود رکھیں۔

گھر میں ٹھہرے رہنا اور اپنے ہاتھوں کو صاف رکھنا نورو وائرس کو دوسرے لوگوں میں پھیلانے سے روکنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کسی علامات ختم ہونے کے 48 گھنٹے بعد تک بھی آپ بیماری پھیلا سکتے ہیں، اس لیے بہتر یہی ہوگا کہ اس دوران آپ دوسرے لوگوں کو ملنے سے اجتناب کریں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کہ کسی ہسپتال یا کیئر ہوم میں داخل کسی شخص کو ملنے سے اجتناب کیا جائے کیونکہ نورو وائرس ان لوگوں کے لیے زیادہ خطرناک ہوتا ہے جو پہلے ہی بیمار ہوں۔

پانی یا دیگر مشروبات کافی مقدار میں پیئیں۔

پانی سب سے بہتر ہے۔ اس سے قے اور دستوں کے ذریعے آپ کے جسم سے خارج ہونے والے پانی کی کسی پوری ہو گی۔ شراب سے اجتناب کریں۔

ایسی غذا کھائیں جو آسانی سے ہضم ہونے والی ہو۔

اس کا مطلب ہے ایسی اشیاء جیسے یخنی (سوپ)، چاول، پاستا اور روٹی (بریڈ)۔ چھوٹے بچوں کو اپنی معمول کی خوراک جاری رکھنی چاہیے۔

اگر آپ نورو وائرس سے متاثرہ کسی شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو۔۔

یاد رکھنے کے لیے اہم باتیں مندرجہ ذیل ہیں:

- یہ یقین دہی کریں کہ اُن میں پانی کی کسی (ڈی ہائیڈریشن) نہ ہو۔ انہیں کافی زیادہ مقدار میں پینے والی چیزیں دیں۔
- اگر وہ بڑی عمر کے یا کمزور ہیں تو اُنہیں ری-ہائیڈریشن سلوشن (پانی کی کسی پوری کرنے والا محلول) دیں (آپ اسے اپنے کیسٹ سے حاصل کر سکتے ہیں)۔
- اگر اُن کی علامات تین دن سے زیادہ عرصے تک موجود رہیں، یا اگر آپ پانی کی کسی (ڈی ہائیڈریشن) کے بارے میں فکر مند ہیں تو 111 (مفت) پر NHS 24 سے مشورہ لیں۔

اگر نورو وائرس پھیلا ہوا ہو تو ہو سکتا ہے کہ ہسپتال اور کینٹر ہو مز عارضی طور پر ملاقاتوں کو بند کر دیں۔ نورو وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ایسا کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر بیمار اور بڑی عمر کے لوگوں کے لیے کیونکہ اُن کے لیے نورو وائرس زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

اگر آپ خود کسی وجہ سے ہسپتال جانے والے ہیں اور اگر آپ کے خاندان میں کوئی شخص نورو وائرس کا شکار ہے تو برائے مسربانی اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا یاد رکھیں۔

نورو وائرس (norovirus) کیا ہے؟

آپ نے غالباً ”سردیوں کے قے والے جرثومے“ کے بارے میں سنا ہوگا کیونکہ – لوگ نورو وائرس کو اس نام سے پکارتے ہیں، محض اس وجہ سے کہ یہ سردیوں میں زیادہ عام ہوتا ہے۔ اگرچہ آپ سال میں کسی بھی وقت اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ بہت آسانی سے پھیلتا ہے اور یہ کسی بھی عمر کے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے اور قے اور دست کا باعث بن سکتا ہے۔

دیگر علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ہلکا بخار
- سر درد
- معدے میں مروڑ اٹھنا
- بازوں اور ٹانگوں میں درد۔

نورو وائرس ناخوشگوار ہوتا ہے لیکن عام طور پر خطرناک نہیں ہوتا۔ اس کا کوئی علاج نہیں ہے – آپ کو محض انتظار کرنا ہے کہ یہ اپنا دورانیہ پورا کرے، اور جب تک آپ بہتر محسوس نہ کریں اس وقت تک دیگر لوگوں کے ساتھ رابطہ کرنے سے اجتناب کریں۔ یہ عام طور پر صرف چند دنوں کے لیے رہتا ہے۔

یہ کتابچہ درخواست کرنے پر مندرجہ ذیل شکلوں میں بھی فراہم کیا جا سکتا ہے:



0131 314 5300 ☎

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net ✉

مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں۔

اگر نورو وائرس کے متعلق آپ کے ذہن میں کوئی سوالات ہیں تو
NHS inform کی ہیلپ لائن کو **0800 22 44 88**
پر فون کریں (ٹیکسٹ فون 18001 0800 22 44 88)۔
یہ ہیلپ لائن ہر روز صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک کھلی
ہوتی ہے اور ترجمانی کی سروس بھی فراہم کرتی ہے۔

ملاحظہ کریں: nhsinform.scot/norovirus