

# پانی سے ناک صاف کرنے کے مذہبی فریضہ کیلئے محفوظ طریقہ

خود کو محفوظ رکھنے کے لیے محفوظ پانی کا استعمال کریں۔

اپنے پانی کو محفوظ بنانے کے لیے ان اقدامات میں سے کم از کم ایک عمل کریں اور ناک میں پانی چڑھانے کا مذہبی فریضہ انجام دیتے وقت خود کو نانگلیریا سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کریں:

- پانی اہال لیں: ایسا پانی استعمال کریں جسے پہلے سے ہی 1 منٹ تک اہال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو۔
- » 6,500 فٹ سے زائد بلندی پر، پانی کو 3 منٹ تک اہالیں۔
- تقطیر (فلٹر) کریں: ایسا فلٹر استعمال کریں جو پانی پسند کرنے والے بعض جراثیم کو ہٹانے کے لیے بنایا گیا ہو۔
- « لیبل پر "این ایس ایف 53" یا "این ایس ایف 58" لکھا ہو۔
- « ایسے فلٹر بھی مؤثر ہوتے ہیں جن کے لیبل پر "مطلق پور سائز 1 مائیکرون یا اس سے کم تر" لکھا ہو۔
- خریدیں: ایسا پانی استعمال کریں جس پر ٹسٹڈ یا جراثیم سے پاک کا لیبل لگا ہو۔
- جراثیم سے پاک کریں: پانی کے نانگلیریا سے محفوظ ہونے کو یقینی بنانے کے لیے یہ سیکھیں کہ اسے جراثیم سے کیسے پاک کیا جائے۔
- « کلورین بلیچ کا صحیح سطح پر اور بروقت استعمال پانی کو اس جراثیم سے پاک کر دے گا۔

خود کو مہلک دماغ کے انفیکشن سے بچانے کے لیے محفوظ پانی کا استعمال کریں۔

نیم گم پانی میں بہت سے چھوٹے جراثیم زندہ ہوتے ہیں۔ نانگلیریا فاؤلیری (Naegleria fowleri) ایک پانی پسند کرنے والا امیبا (بہت ہی چھوٹا جرثومہ) ہوتا ہے جو دنیا بھر کے تالابوں، جھیلوں اور ندیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ پانی کے نلکوں سے جڑے پائپ میں بھی چھپا رہ سکتا ہے۔ نانگلیریا اتنا چھوٹا ہوتا ہے، کہ جو پانی دیکھنے، سونگھنے اور چکھنے میں صاف ستھرا لگے، اس میں بھی امیبا تیرتے رہتے ہیں۔ غیر محفوظ پانی سے نٹھنوں کو دھونے سے انفیکشن ہو سکتا ہے۔

بہت سے لوگ پانی سے ناک صاف کرنے کا مذہبی فریضہ انجام دیتے ہیں۔ یہ طریقہ یوگ، آیورید اور اسلامی روایات میں شامل ہے۔

اسلامی عقیدے کے مطابق، پانی سے ناک صاف کرنے کا مذہبی فریضہ صفائی کے ایک طریقہ میں شامل ہے جسے "وضو" کہتے ہیں۔ یہ عموماً نماز کی تیاری کے لیے دن میں کئی بار کیا جاتا ہے۔

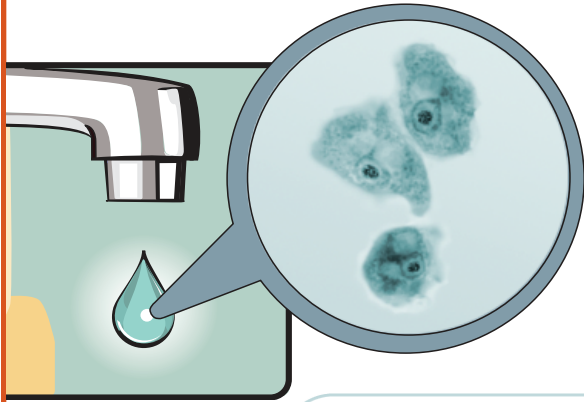


نانگلیریا سے ہونے والے انفیکشنز مہلک اور شاذ و نادر ہوتے ہیں۔

جب نانگلیریا سے آلودہ پانی ناک میں اوپر چڑھایا جاتا ہے تو، امیبا دماغ تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے پرائمری امیبک میننگو انسفالائٹس [Primary Amebic Meningoencephalitis (PAM)] نامی بیماری ہو سکتی ہے، جو دماغ کی بافتوں کو تباہ کر دیتی ہے اور نتیجتاً موت واقع ہو جاتی ہے۔

- انفیکشنز مہلک ہوتے ہیں: 1962-2021 کے دوران امریکہ میں انفیکشن سے متاثر ہونے والے 154 افراد میں سے صرف تین افراد ہی زندہ بچے ہیں۔
- « زیادہ تر نانگلیریا انفیکشنز نیم گرم جھیلوں یا ندیوں میں تیراکی کرنے سے واقع ہوتے ہیں۔
- انفیکشنز شاذ و نادر ہوتے ہیں: امریکہ میں پانی سے ناک صاف کرنے کے مذہبی فریضہ سے وابستہ صرف ایک انفیکشن کی اطلاع موصول ہوئی ہے۔
- « عالمی پیمانے پر پانی سے ناک صاف کرنے کے مذہبی فریضہ سے وابستہ مزید انفیکشنز کی اطلاع موصول ہوئی ہے۔
- « ایسے نمک کے محلول کے ساتھ جسے نلکوں کے آلودہ پانی سے تیار کیا گیا ہو، سائی نس (ناک کے اندرونی جوف) کو دھونے کے لیے نیٹی پاٹ یا اسی قسم کے دیگر آلات کے استعمال کا تعلق دو اضافی انفیکشنز سے جوڑا گیا ہے۔

آپ آلودہ پانی پی کر اس کے انفیکشن کا شکار نہیں ہو سکتے۔ آپ کو صرف ایسی صورت میں PAM ہو سکتا ہے جب آلودہ پانی آپ کی ناک میں اوپر چڑھایا جاتا ہے۔



اس تصویر میں نانگلیریا کو اس کی اصل جسامت سے 1,000 گنا بڑا کر کے دکھایا گیا ہے۔

اگر آپ کو تشویش ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

نانگلیریا کی علامات شروع میں ہلکی ہو سکتی ہیں اور اس میں سردی، بخار، متلی، یا قے شامل ہوتی ہے۔ بعد کی علامات میں گردن میں اکڑن، الجھن، دورہ پڑنا اور فریب نظر شامل ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر بیماری کی علامات کا آغاز ہونے کے تقریباً 5 دنوں کے اندر موت واقع ہو جاتی ہے۔

[www.cdc.gov/naegleria/](http://www.cdc.gov/naegleria/)



نیشنل سنٹر فار ایمرنگ اینڈ زونوٹک انفیکشنس ڈیویژن

خوراک سے پیدا ہونے والی، پانی سے پیدا ہونے والی، اور ماحولیاتی بیماریوں کی تقسیم