

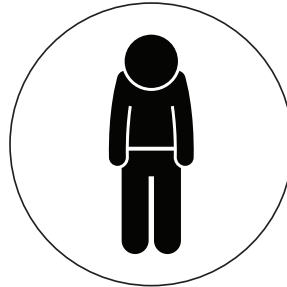
ٹائیفائیڈ اور پیرائٹیفائیڈ بخار

ٹائیفائیڈ اور پیرائٹیفائیڈ بخار، جان لیوا امراض ہیں جو سالمونیلہ ٹائیفی اور سالمونیلہ پیرا ٹائیفی جراثیم کے سبب ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم آلودہ غذا کھانے یا آلودہ پانی پینے سے پھیل سکتے ہیں۔ ٹائیفائیڈ اور پیرائٹیفائیڈ بخار ہر سال پوری دنیا میں تخمینی طور پر 11-21 ملین لوگوں کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ امراض ریاستہائے متحدہ میں شاذ ہیں، لیکن بہت سے ممالک میں کافی عام ہیں۔

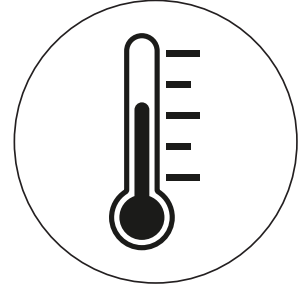
علامات



سر درد



کمزوری



تیز بخار



پیٹ درد



اسہال یا قبض



بھوک ختم ہونا

کچھ لوگوں کو کھانسی یا سرخ باد بھی ہوتا ہے۔ اندرونی جریان خون اور موت ہو سکتی ہے لیکن یہ شاذ ہیں۔

بیماری کہاں زیادہ عام ہے؟

ٹائیفائیڈ اور پیرائٹیفائیڈ بخار دنیا کے بہت سے حصوں، بشمول جنوبی ایشیا میں عام ہیں، لہذا پاکستان، ہندوستان، اور بنگلہ دیش کا سفر کرنے والوں کو ان انفیکشنز سے خود کو بچانے کے لیے احتیاطی تدابیر کرنی چاہیے۔ اعلیٰ ترین خطرے والے دیگر علاقوں میں مشرقی ایشیا کے کچھ حصے، کیریبین، مرکزی اور جنوبی امریکہ، اور مشرق وسطیٰ شامل ہیں۔ ریاستہائے متحدہ میں ہر سال، لگ بھگ 425 لوگوں کو ٹائیفائیڈ کی اور 125 لوگوں کو پیرائٹیفائیڈ کی تشخیص ہوتی ہے، ایسا زیادہ تر ریاستہائے متحدہ سے باہر کا سفر کرنے کے بعد ہوتا ہے۔



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

سفر کرنے والوں کے لیے مفید تدارکی مشورے

بیرون ملک کا سفر کرتے وقت غذا اور پانی سے متعلق محفوظ طرز عمل کی پیروی کریں۔ ویکسینوں کے ذریعہ بھی ٹائیفائیڈ بخار کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔ پیراٹائیفائیڈ بخار کے لیے کوئی ویکسین نہیں ہے۔

1. ٹائیفائیڈ بخار مخالف ٹیکہ لگوانیں۔

ایسے مقامات، جہاں ٹائیفائیڈ بخار عام ہے، بشمول مشرقی اور جنوبی ایشیا (خاص طور پر پاکستان، ہندوستان، اور بنگلہ دیش)، افریقہ، کیریبینین، مرکزی اور جنوبی امریکہ، اور مشرق وسطیٰ، کا سفر کرنے والوں کو ٹائیفائیڈ بخار مخالف ٹیکہ لگوانا چاہیے۔



ریاستہائے متحدہ میں دستیاب ٹائیفائیڈ بخار کی ویکسین کے دو اختیارات پر گفتگو کرنے کے لیے سفر سے کم از کم 2 ہفتے قبل اپنے ڈاکٹر کے پاس یا ٹریول کلینک پر جائیں۔ آپ کے ڈاکٹر یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کریں گے کہ آیا آپ اور آپ کے خاندان کے لیے ٹیبلٹ بہتر ہیں یا شاٹ۔ یاد رکھیں کہ آپ کو سفر سے کم از کم 1-2 ہفتے قبل (ویکسین کی قسم کی بنیاد پر) ٹیکہ کاری کا کام مکمل کر لینا چاہیے۔

ٹائیفائیڈ کی ویکسینز صرف 50-80% مؤثر ہیں، لہذا آپ کو ٹائیفائیڈ بخار اور متعدد دیگر بیماریاں لگنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اب بھی اپنے کھانے اور پینے کے سلسلے میں محتاط رہنا چاہیے۔

2. کھانے اور پینے کی محفوظ عادات پر عمل کریں۔

سفر کرتے وقت محتاط طور پر اپنے کھانے اور پینے کی چیزیں منتخب کریں۔ آپ درج ذیل کے ذریعہ ایسے ممالک میں سفر کے دوران اپنے خطرے کو کم کر سکتے ہیں جہاں ٹائیفائیڈ اور پیراٹائیفائیڈ بخار عام ہے:

• کھانے سے قبل غذا کو ابال کر، پکا کر، یا چھیل کر

• صرف وہی پانی پیئیں جو بوتل بند ہو یا 1 منٹ

(6,500 فٹ سے زیادہ کی اونچائی پر 3 منٹ) تک ابالا گیا ہو۔

• برف والے مشروبات سے گریز کریں، تاوقتیکہ برف بوتل بند یا ابلے ہوئے پانی سے نہ بنایا گیا ہو۔

• کھانے، پینے، یا کھانا تیار کرنے سے قبل اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھولیں

• کسی ایسے شخص کے ذریعہ تیار کردہ کھانے نہ کھائیں جو بیمار ہو یا حال ہی میں بیمار رہا ہو



پکی ہوئی غذائی اشیاء



بوتل بند پانی

اگر آپ کو سفر کے دوران یا اس کے بعد طبیعت بہت زیادہ خراب محسوس ہو تو، طبی نگہداشت حاصل کریں۔



- ٹائیفائیڈ اور پیراٹائیفائیڈ بخار کا علاج اینٹی بائیوٹکس کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔
- انہیں ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کردہ مدت تک لیں، خواہ آپ کی علامات ختم ہی کیوں نہ ہو گئی ہوں۔



- جب آپ بیمار ہوں تو دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں۔
- دوسرے لوگوں کے لیے کھانا تیار نہ کریں یا نہ پروسیں۔



- اگر آپ بہت زیادہ بیمار محسوس کریں، خاص طور پر اگر آپ کو بخار ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- انہیں بتائیں کہ آپ نے کب اور کہاں کا سفر کیا ہے۔
- وہ ایسی جانچیں کر سکتے ہیں جن سے انفیکشن کی تشخیص ہوسکتی ہے۔