

# زیکا وائرس



**DCHHS**  
Safe families, healthy lives.

Dallas County Health and Human Services

**زیکا وائرس کیا ہے؟** زیکا ایک بیماری ہے جو زیکا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے جو بنیادی طور پر ایڈز اسپیشیز زدہ مچھر کے کاٹنے سے لوگوں میں پھیلتی ہے۔ زیکا کی سب سے عام علامتیں بخار، ریش (جسم پر لال دھبے)، جوڑوں کا درد اور آشوب چشم (آنکھوں کا لال ہو جانا) ہیں۔ عام طور پر اس بیماری کی علامتیں معمولی ہوتی ہیں جو چند دنوں سے لیکر ایک ہفتہ تک چلتی ہیں۔ عام طور پر لوگ اتنے زیادہ بیمار نہیں ہوتے ہیں کہ انہیں ہسپتال جانا پڑے، زیکا کی وجہ سے شاذ و نادر ہی موت واقع ہوتی ہے۔

**زیکا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟** حالانکہ زیکا وائرس کے پھیلنے کا امکان جنسی عمل کی وجہ سے ہوتا ہے پھر بھی یہ بنیادی طور پر ایڈز اسپیشیز زدہ مچھر کے کاٹنے سے لوگوں میں پھیلتا ہے۔ وہ جارح اور دن میں کاٹنے والے ہیں، ڈھونڈ کر انسانوں کو کاٹتے ہیں اور گھروں کے اندر اور گھروں کے باہر انسانوں کے قریب رہتے ہیں۔ یہ مچھر اس وقت متاثر ہوتے ہیں جب وہ کسی ایسے شخص کو کاٹتے ہیں جو پہلے سے اس وائرس سے متاثر ہیں۔ پھر متاثرہ مچھر دوسرے لوگوں کو کاٹ کر ان میں وائرس پھیلا سکتا ہے۔ وہ ماں جو پہلے سے ہی زیکا وائرس سے متاثر ہے وہ وضع حمل کے وقت اپنے نومولود بچہ میں پیدائش کے وقت وائرس منتقل کر سکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ زیکا وائرس حمل کے دوران ماں سے جنین میں منتقل ہو جائے۔

**زیکا وائرس کی علامتیں کیا ہیں؟** زیکا وائرس سے متاثر 1 تقریباً 5 لوگوں میں سے ایک بیمار ہوتے ہیں (یعنی زیکا فروغ پا جاتا ہے)۔ زیکا وائرس کی سب سے عام علامتیں بخار، ریش (جسم پر لال دھبے)، جوڑوں کا درد اور آشوب چشم (آنکھوں کا لال ہو جانا) ہیں۔ دیگر عام علامتیں پٹھوں کا درد اور سر درد ہیں۔ عام طور پر اس بیماری کی علامتیں معمولی ہوتی ہیں جو چند دنوں سے لیکر ایک ہفتہ تک چلتی ہیں۔ ایسی سخت بیماری جس میں ہسپتال میں داخلہ کی ضرورت ہو بہت کم ہوتی ہے۔ اموات شاذ و نادر ہیں۔ اگر آپ میں علامتیں زیادہ بوری ہیں اور آپ نے ایسے علاقے کا دورہ کیا ہے جہاں زیکا وائرس پھیلا ہوا ہے تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔ اگر آپ نے حال میں سفر کیا ہے تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو بتائیں کہ آپ نے کب اور کہاں کا سفر کیا ہے۔

**زیکا وائرس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟** زیکا وائرس سے بچنے یا اس کا علاج کرنے کے لیے کوئی ویکسین یا علاج نہیں ہے۔ علامتوں کا علاج کریں:

- زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔
- جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کے لیے سیال چیزیں پیئیں۔
- بخار اور درد سے آرام پانے کے لیے ایسیٹا مینو فین (acetaminophen) یا پیرا سیٹا مول (paracetamol) جیسی دوائیں لیں۔
- اسپرین اور دیگر غیر اسٹیرائڈل مانع سوزش دوائیں جیسے (NSAID) کہ آئی بروفن (ibuprofen) اور ناپروکسن (naproxen) سے بچنا چاہیے یہاں تک کہ جریان خون کے خطرہ کو کم کرنے کے لیے ڈینگو ختم ہو جائے۔ اگر آپ کسی دوسرے میڈیکل مقصد سے دوائیں لے رہے ہیں تو اضافی دوائیں لینے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کر لیں۔

**اگر مجھے زیکا وائرس ہو جائے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟** اگر آپ کو زیکا وائرس ہو جائے تو اپنی بیماری کے پہلے ہفتے سے مچھر کے کاٹنے سے بچیں۔ انفیکشن کے پہلے ہفتے میں زیکا وائرس خون میں پایا جا سکتا ہے اور ایک متاثرہ شخص سے مچھر کے کاٹنے سے مچھر میں منتقل ہو سکتا ہے۔ پھر ایک متاثرہ مچھر دوسرے لوگوں میں وائرس پھیلا سکتا ہے۔

**میں کیا کر سکتا ہوں؟ 4Ds کا استعمال کر کے دفاع کریں۔**

**پورے دن روزانہ DEET کا استعمال کریں:** جب بھی آپ باہر ہوں تو انسیکٹ ریپیلنٹس کا استعمال کریں جس میں DEET یا دیگر EPA کے ذریعے منظور شدہ ریپیلنٹس ہوتے ہیں اور لیبل کی ہدایتوں کی پیروی کریں۔

**ٹریس:** باہر لمبے، ڈھیلے اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔ پرمیٹھرن والے علاج اور گینر کے کپڑے یا پرمیٹھرن سے علاج کردہ آئٹمز خریدیں۔

**نکاسی:** اپنے گھر کے اندر اور باہر ٹھہرا ہوا سارا پانی بہا دیں۔

**شام اور صبح:** شام اور صبح میں جس وقت مچھر بہت زیادہ سرگرم رہتے ہیں گھر سے باہر کی سرگرمیوں کو محدود کریں۔

مسافریں درج ذیل امور کو انجام دے کر اپنا تحفظ کر سکتے ہیں:

- ایئر کنڈیشن والے یا کھڑکیوں یا دروازوں پر اسکرین لگے ہوٹل یا لوج کا انتخاب کریں۔
- اگر آپ باہر ہوں یا ایسے کمرے میں ہوں جس میں اچھی طرح اسکرین لگے ہوئے نہیں ہیں تو مچھر دانی کے اندر سونیں۔

جنسی پارٹنر سیکس سے پرہیز کر کے یا سیکس کے دوران مسلسل اور صحیح طریقے سے کنڈوم کا استعمال کر کے ایک دوسرے کو بچا سکتے ہیں۔

حاملہ خواتین اور حاملہ ہونے کا منصوبہ بنانے والی خواتین کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے زیکا وائرس کے بارے میں بات کرنے کے لیے مذکورہ بالا طریقوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ حاملہ خواتین اور حاملہ ہونے کا منصوبہ بنانے والی خواتین کے لیے زیکا وائرس کے بارے میں مزید معلومات <http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html> پر حاصل کی جا سکتی ہیں