Public Health England

ٹائیفائڈ

مسافروں کیلیئے تندرست رہنے کی ہدایات

یہ کتابچہ سفر کے دوران تندرست رہنے اور ٹائیفائڈ اور پیراٹائیفائڈ سے بچاؤ کے عملی اقدامات کے بارے میں ہدایات دیتا ہے۔

ٹائیفائڈ کیا ہے؟

- ٹائیفائڈ اور پیراٹائیفائڈ سالمونیلا جراثیم سے پیدا ہونے والی ایسی بیماریاں ہیں جن سے بچاؤ ممکن ہے۔
- ٹائیفائڈ بخار کی خاص اور فوری طور پر ظاہر ہونے والی علامات میں بخار، سردرد، جسم میں درد، کھانسی اور قبض شامل ہیں۔ تاہم بعد میں دست، پیٹ کی تکلیف، بھوک کی کمی اور قے جیسی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔
- اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو ٹائیفائڈ کسی مہلک بیماری یا پھر موت کا پیش خیمہ بھی بن سکتا ہے۔
- اس سے ٹائیفائڈ کی ویکسین جو کہ آپ اپنے جی پی سے قبل از سفر مفت حاصل کر سکتے ہیں اور بیرون ملک حفظان صحت کے اچھے اصول اپنا کر آسانی سے بچا جا سکتا ہے۔

ٹائیفائڈ کہاں پایا جاتا ہے؟

- یوں تو ٹائیفائڈ پوری دنیا میں پایا جاتا ہے، تاہم برطانیہ میں سامنے آنے والے زیادہ تر کیس ان مسافروں میں پائے جاتے ہیں جو پاکستان، بنگلہ دیش، انڈیا اور افریقہ کے چند حصوں سے واپس آئے ہوں۔
- ہر سال برطانیہ میں تقریبا 500 کیس ان ممالک سے واپس لوٹنے والے مسافروں میں پائے جاتے ہیں، اور ان میں سے تقریبا نصف کیس لندن میں ہیں۔

ٹائیفائڈ کا شکار کون ہوسکتا ہے؟

- برطانیہ میں، ٹائیفائڈ اور اس سے منسلک پیراٹائیفائڈ بخار کے شکار اکثر افراد کی تعداد ایسے لوگوں کی ہے جو حال ہی میں پاکستان، بنگلہ دیش اور انڈیا سے واپس لوٹے ہیں۔
- اکثر کیس پاکستانی، بنگلہ دیشی اور بھارتی نژاد لوگوں کے ہیں جو اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے مل کر آئے ہیں۔
- باوجود اس کے کہ آپ انڈیا، پاکستان اور بنگلہ دیش پہلے جا چکے ہیں، آپ پھر بھی ٹائیفائڈ کا شکار ہوسکتے ہیں اگر آپ نے گزشتہ تین سالوں میں ویکسین نہیں لگوائی ہے۔

ٹائیفائڈ کا شکار کس طرح ہوسکتے ہیں؟

- ٹائیفائڈ اور اس سے منسلک پیراٹائیفائڈ کی بیماری، ٹائیفائڈ کے جراثیم سے آلودہ غذا اور مشروبات کے استعمال سے لگ سکتی ہیں۔
- ایسے کھانے اور مشروبات جو صاف دیکھائی دیتے ہوں، وہ بھی ٹائیفائڈ کے جراثیم سے آلودہ ہوسکتے ہیں۔
- ٹائیفائڈ فضلہ (پیخانے) کے ذریعے پھیلتا ہے۔ غذا اور مشروبات اس وقت آلودہ ہوسکتے ہیں جب ان کو کوئی گندے ہاتھوں سے چھوئے، یا پھر ان پر مکھیاں بیٹھیں۔
- پانی بھی گندے نالوں سے آلودہ ہوسکتا ہے اگر گندگی کے اخراج کے معقول انتظامات نہ کیئے گئے ہوں۔
- سیپ دار مچھلیاں بھی ٹائیفائڈ سے آلودہ ہوسکتی ہیں اگر ان کو آلودہ پانی سے حاصل کیا گیا ہو۔

سفر کے دوران ٹائیفائڈ سے بچاؤ کس طرح کیا جاسکتا ہے؟

- سفر سے کم از کم دو ہفتے قبل اپنے جی پی سے رجوع کریں تاکہ یہ پتا لگایا جاسکے کہ آیا آپ کو ٹائیفائڈ ویکسین کی ضرورت ہے یا نہیں۔
- باوجود اس کے کہ آپ کی پیدائش پاکستان، بنگلہ دیش یا انڈیا میں ہوئی ہے، آپ نے وہاں پرورش پائی ہے یا آپ وہاں پہلے بھی جا چکے ہیں، آپکو پھر بھی سفر سے پہلے ٹائیفائڈ ویکسین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ ویکسین تقریباً تین سال تک آپکی حفاظت کرتی ہے۔
- پیراٹائیفائڈ انفیکشن کے خلاف کوئی ویکسین نہیں ہے اس لیئے اپنے کھانے اور پینے میں محتاط رہیں۔

یاد رکھیئے: **ابال لیئے، پکا یئے، چھیلیئے یا پھر بھول جایئے!**

- صرف وہی کھانا تناول کریں جسے تازہ پکایا گیا ہو اور گرم گرم آپکے سامنے پیش کیا گیا ہو، اور وہ پھل جو آپ نے خود چھیلے ہوں، مثال کے طور پر کیلے اور آم۔
- صرف بوتل کا یا ابلا ہوا پانی یا ابلا ہوا دودھ نوش کریں۔ پانی پیتے وقت اس بات کا خیال کریں کہ بوتل کی سیل ٹوٹی ہوئی نہ ہو یا پھر گیس والا پانی استعمال کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ بوتل کو دوبارہ نہیں بھرا گیا ہے۔
- اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ صابن سے دھوئیں۔

- اپنے ہاتھوں کو کھانا تیار کرنے، کھانے پینے سے قبل اور بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد دھوئیں۔
- اپنے دانت صاف کرتے وقت بوتل کا پانی استعمال کریں۔ نلکے کا پانی ہرگز نہ استعمال کریں۔

آپکو ان چیزوں سے بچنا چاہیئے:

- کچے کھانے جیسے کے سلاد۔
- کچی یا وہ سیپ دار مچھلیاں جن کو پکایا نہ گیا ہو۔
- بوفے (اگر آپ کیلیئے بوفے کھانا لازمی ہے تو کھولتی ہوئی گرم چیزیں پسند کریں)۔
- وہ دودھ اور پنیر جس کو کیمیائی طریقوں سے نہ گزارا گیا ہو۔
- برف (مشروبات کو ٹھنڈا رکھنے کیلیئے برتن یا گلاس کو برف پر رکھیں، برف کو اپنے مشروبات میں نہ ڈالیں)۔
- نلکے کا پانی۔
- آئس کریم سے بنی ہوئی چیزیں۔
- ریسٹورانٹ میں دستیاب ٹھنڈی میٹھی چیزیں۔
- بچی کُچی چیزیں۔

کیا اس بیماری کا علاج ہو سکتا ہے؟

- جی ہاں۔ ٹائیفائڈ کا علاج آپ کے جی پی کی فراہم کردہ اینٹی بائیوٹکس سے کیا جا سکتا ہے۔
- اگر ٹائیفائڈ کا علاج نہ کیا جائے تو یہ آپکے گھر والوں اور برطانیہ میں مقیم دیگر دوستوں اور احباب میں پھیل سکتا ہے۔
- اگر ٹائیفائڈ بخار کی علامات کی وجہ سے آپکی طبیعت خراب ہونے لگے، چاہے آپ بیرون ملک ہوں یا برطانیہ میں، آپ کو چاہیئے کہ آپ ڈاکٹر یا قریبی ہسپتال کے اے اینڈ ای کے شعبے سے رجوع کریں۔

کلیدی نقطے

- آپ کو بیرون ملک اپنے دوستوں اور احباب سے ملتے وقت ٹائیفائڈ کا شکار ہونے کا خطرہ ہے۔
- باوجود اس کے کہ آپ انڈیا، پاکستان یا بنگلہ دیش میں پیدا ہوئے ہیں یا ان ممالک میں رہ چکے ہیں، آپ پھر بھی ان ممالک میں ٹائیفائڈ کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- سفر سے قبل اپنے جی پی یا ٹریول کلینک سے رجوع کریں۔
- بیرون ملک اپنے ہاتھوں اور غذا کی صفائی کا خیال رکھیں - کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے فارغ ہو کر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکوحل جیل سے دھوئیں۔
- ٹائیفائڈ کا علاج آپ کے جی پی کی فراہم کردہ اینٹی بائیوٹکس سے کیا جا سکتا ہے۔
- اگر ٹائیفائڈ کا علاج نہ کیا جائے تو یہ آپکے گھر والوں اور برطانیہ میں مقیم دیگر دوستوں اور احباب میں پھیل سکتا ہے۔
- اگر ٹائیفائڈ بخار کی علامات کی وجہ سے آپکی طبیعت خراب ہونے لگے، چاہے آپ بیرون ملک ہوں یا برطانیہ میں، اپ کو چاہیئے کہ آپ ڈاکٹر یا قریبی ہسپتال کے اے اینڈ ای کے شعبے سے رجوع کریں۔

PHE publications gateway number: 2013367