



UK Health
Security
Agency

NaTHNac

دوستوں اور رشته
داروں سے ملنے کے لیے
بیرون ملک سفر کرنا
مسافروں کے لیے مشورہ



بیرون ملک صحت کے ممکنہ خطرات کو کم کرنے کے لیے پہلے سے تیاری کریں، چاہیے دوستوں اور رشته داروں سے ملیں۔

آپ کو مچھروں یا جانوروں سے پھیلنے والی
بیماریوں جیسے ڈینگی، زیکا اور ریبیز اور آلودہ
کھانے پینے سے پھیلنے والے انفیکشن جیسے ٹائیفائیڈ
اور مسافروں کے اسہال کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

جانے سے پہلے چیک کریں کہ آیا آپ کو ویکسین
یا اینٹی ملیریل گولیوں کی ضرورت ہے۔

اچھے کھانے اور پانی کے حفظان صحت کے اصولوں
پر عمل کریں اور جنگلی گوشت کھانے یا سنبھالنے
سے گریز کریں۔

آپ قدرتی طور پر ملیریا یا ٹائیفائیڈ جیسی
بیماریوں سے محفوظ نہیں ہیں یہاں تک کہ اگر
آپ بڑے ہوئے ہیں، وہاں رہتے ہیں یا باقاعدگی سے
خطرے والے ممالک کا دورہ کرتے ہیں۔

برطانیہ میں ملیریا اور ٹائیفائیڈ کے زیادہ تر کیس
ان لوگوں میں رپورٹ ہوتے ہیں جو ان ممالک کا
سفر کرتے ہیں جہاں وہ اکثر جاتے ہیں یا رہتے ہیں۔

مجھے سفر کرنے سے پہلے کیا کرنا چاہیے؟

اپنی منزلوں کے لیے صحت کے خطرات اور NaTHNaC کے ملکی معلومات کے صفحات کا استعمال کرنے ہوئے انہیں کیسے کم کیا جائے چیک کریں:
www.travelhealthpro.org.uk/countries

یہاں تک کہ اگر آپ پہلے کسی ملک کا دورہ کر چکے ہیں یا رہ چکے ہیں، تب بھی آپ کو انفیکشن کے خلاف مقامی لوگوں کی طرح تحفظ حاصل نہیں ہوگا اور آپ اب بھی خطرے میں ہیں۔

سفر سے 4-6 ہفتے پہلے اپنے جی پی، پریکٹس نرس، فارماسٹ یا ٹریوں کلینک سے ملیں، انفرادی مشورے، سفری ویکسین اور ملیریا سے بچاؤ کے لیے، اگر آپ کی منزل کے لیے مناسب ہو۔

آپ کو یہ بھی چیک کرنا چاہیے کہ آپ کی روٹین بچپن کی ویکسین تاریخ کے مطابق ہیں، آپ کے پاس کسی بھی دوائی کی اچھی سپلائی ہے اور آپ کے پورے سفر کے لیے درست سفری انشورنس حاصل کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو پہلے سے ہی صحت کے مسائل ہیں، حاملہ ہیں یا حاملہ ہوئے کی کوشش کر رہے ہیں تو آپ کو بعض ممالک کے لیے اضافی صحت سے متعلق مشورے یا اینٹی ملیریل گولیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یاد رکھیں

جانے سے پہلے سفری مشورے حاصل کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوئی۔ بہت سے ٹریوں کلینکس اور فارمیسی آخری لمحات میں ملاقاتیں پیش کرنے ہیں۔

جب میں بیرون ملک ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر ملیریا یا ڈینگی جیسی بیماری پھیلانے والے حشرات والے علاقوں کا دورہ کریں، تو یقینی بنائیں کہ آپ کیڑے مار دوا کا استعمال کریں، بے نقاب جلد کو ڈھانپیں اور اگر آپ ایئر کنڈیشنڈ رہائش میں نہیں رہے ہیں تو اس بیڈ نیٹ کے نیچ سو جائیں جس پر کیڑے مار دوا لگایا گیا ہو۔



اگر آپ کو ملیریا سے بچنے والی گولیاں تجویز کی گئی ہیں، تو تمام ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں (بشمل سفر سے پہلے شروع کرنا) اور یاد رکھیں کہ جب آپ یوکے واپس آئیں تو کورس مکمل کریں۔



آلودہ کھانے اور مشروبات سے پہیلنے والی بیماریاں ان ممالک میں زیادہ عام ہیں جن میں کھانے کے حفظان صحت کے کم معیارات، بنیادی بیت الخلا اور دھونے کی سہولیات اور صاف پانی تک ناقص رسائی ہے۔ اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں، خاص طور پر کھانا تیار کرنے، کھانے پینے سے پہلے اور ٹوائیٹ استعمال کرنے کے بعد۔



ایوین فلو دنیا بھر میں ایک خطرہ ہے۔ پالتو جانور، گھریلو پولٹری اور جنگلی پرندوں سمیت پرندوں (زندہ یا مردہ) سے ہر طرح کے رابطے سے گریز کریں۔ جب ممکن ہو زندہ پرندوں/جانوروں کی منڈیوں اور پولٹری فارموں سے دور رہیں اور کم پکا ہوا پولٹری کھانے سے گریز کریں۔

ریبیز ایک سنگین بیماری ہے اور اگر اس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ٹوٹی ہوئی جلد پر کاٹنے، خرونق یا چاٹنے کے ذریعے متاثرہ جانور کے تھوکے ساتھ رابطے میں آتے ہیں تو آپ کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

بلیوں، کتے، بندر اور چمگاڈڑ سمیت تمام جانور ریبیز کے حامل ہو سکتے ہیں، اس لیے جہاں ممکن ہو جنگلی اور گھریلو جانوروں سے رابطہ کرنے سے گریز کریں۔ جانور کے کاٹنے کے بعد، ٹوٹی ہوئی جلد کو کھرچیں یا چاٹیں: اس جگہ کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں، اور مقامی طور پر طبی امداد حاصل کریں۔ آپ کو ریبیز کا علاج شروع کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے، لیکن کسی بھی مطلوبہ علاج کو مکمل کرنے کے لیے برطانیہ واپسی پر ہمیشہ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

مزید معلومات

مسافروں کے لیے عمومی مشورہ:

[www.travelhealthpro.org.uk/
factsheet/30/general-advice-for-travellers](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers)

دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے کے لیے مشورہ:

[www.travelhealthpro.org.uk/
factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives)

اگر میں بیمار محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو بخار (38°C یا اس سے زیادہ)، فلو جیسی بیماری، سفر کے دوران یا بعد میں دھبے یا مستقل اور/یا خونی اسہال جیسی علامات ہیں تو آپ کو مقامی طور پر طبی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

برطانیہ واپس آنے تک انتظار نہ کریں اگر آپ بیرون ملک بیمار ہیں، ڈاکٹر سے ملیں یا کلینک میں جائیں۔

اپنے ڈاکٹر کو اس بارے میں بتانا یاد رکھیں کہ آپ نے پچھلے ایک سال میں بیرون ملک سفر کیا ہے۔

اگر آپ نے ملیریا کے خطرے والے علاقے کا دورہ کیا ہے تو، اگر آپ کو اپنے سفر کے ایک سال کے اندر 38°C یا اس سے اوپر کا بخار ہو (یا کوئی دوسری علامات جو ملیریا کی ہو سکتی ہیں) تو آپ کو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

© Crown copyright 2022.

MOSFAM1UR Urdu کی ویب سائٹ سے پرودکٹ کوڈ Health Publications استعمال کرنے ہوئے اس کتابچے کی مفت کاپیاں منگوائی جا سکتی ہیں۔

1p 10K JUN 2022 (APS) Product code: MOSFAM1UR Urdu

UK Health Security Agency Gateway Number: 20121442

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

اس کتابچے کی مزید کاپیاں منگوانے کے لیے www.healthpublications.gov.uk یا فون پر جائیں: 1002 123 0300 (صبح 8 تا شام 6 بجے، پیر تا جمعہ)۔