UK Health Security Agency

NaTHNaC

مچھر کے کاٹنے سے بچنا

مسافروں کے لیے مشورہ

لباس: جب ممکن ہو تو، لمبی آستینوں والے کپڑے، ٹراؤزر، اسکرٹس اور ڈریسز، موزے اور جوتے پہنیں تاکہ آپ کی جلد کو مچھروں کو کاٹنے سے بچایا جا سکے۔

پرمیتھرین (Permethrin) (ایک کیڑے مار دوا) جن کپڑوں اور بستر کی مچھر دانیوں پر لگایا جاتا ہے کاٹنے والے مچھروں کے خلاف اضافی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

مچھردانیاں: اگر آپ کی رہائش ایئر کنڈیشنڈ نہیں ہے یا اگر آپ باہر سو رہے ہیں تو وہ مچھر دانی استعمال کریں جس پر کیڑی مار دوا لگایا گیا ہو۔

اپنی نیٹ کو پھٹنے کے لیے چیک کریں اور سروں کو گدے کے نیچے ٹکائیں۔

ٹک اور دوسرے کیڑوں کے کاٹنے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ یہی حفاظتی اقدامات ان سے بھی کاٹنے کو کم کرنے میں مدد کریں گے۔ مزید معلومات **www.travelhealthpro.org.uk** پر دستیاب ہے۔

اگر میں بیمار محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

مشتبہ ملیریا ایک طبی ایمرجنسی ہے اور اسے فوری طور پر خارج یا علاج کرنا چاہیے۔ اگر آپ ملیریا کے خطرے والے ملک کا دورہ کرتے ہیں اور آپ کو بخار (38°C) یا اس سے زیادہ، فلو جیسی علامات یا سفر کے دوران یا اس کے بعد کوئی غیر معمولی علامات ہیں تو آپ کو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ اگر آپ بیمار ہیں تو برطانیہ واپس آنے تک انتظار نہ کریں۔ بیرون ملک طبی مدد حاصل کریں۔

ڈینگی اور ویسٹ نیل وائرس سمیت دیگر انفیکشن بھی سنگین بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

اگر آپ واپسی کے بعد بیمار ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو ان بیرونی دوروں کے بارے میں بتائیں جو آپ نے پچھلے سال کیے تھے۔ اگر آپ کسی ٹروپیکل ملک میں گئے ہیں، تو ملیریا کے خون کے ٹیسٹ کے لیے پوچھیں۔

مزید معلومات

نیشنل ٹریول ہیلتھ نیٹ ورک اینڈ سینٹر (NaTHNaC) پر جائیں
http://travelhealthpro.org.uk

© Crown copyright 2022

ہیلتھ پبلیکیشنز کی ویب سائٹ سے پروڈکٹ کوڈ MOSTRA1UR Urdu کا استعمال کرتے ہوئے اس کتابچے کی مفت نقول منگوائی جا سکتی ہیں۔

1p 10K JUN 2022 (APS) Product code: MOSTRA1UR Urdu

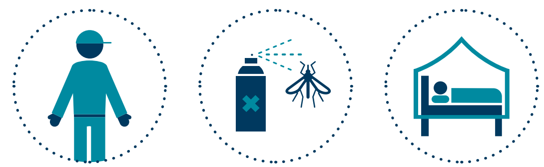
UK Health Security Agency Gateway Number: 20211416

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 نقول منگوانے کے لیے www.healthpublications.gov.uk پر جائیں یا فون کریں 0300 123 1002 (صبح 8 تا شام 6 بجے، پیر تا جمعہ)۔

بہت سے ممالک میں، مچھر کے کاٹنے سے چکن گونیا، ڈینگی، جاپانی انسیفلائٹس، ملیریا، ویسٹ نیل وائرس، زرد بخار اور زیکا جیسی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔ ان کے نتیجے میں سنگین بیماری ہو سکتی ہے اور کچھ جان لیوا بھی ہو سکتی ہیں۔

دن کے وقت سمیت ہر وقت کیڑوں کے کاٹنے سے بچیں - یہ ضروری ہے:



نیٹ کا استعمال کریں۔

کیڑے مار دوا استعمال کریں۔

ڈھانپ کر رکھیں

مچھر جو چکن گونیا، ڈینگی، ویسٹ نیل وائرس، زرد بخار اور زیکا پھیلاتے ہیں بنیادی طور پر دن کے وقت اور شام کے وقت کاٹتے ہیں

ملیریا پھیلانے والے مچھر بنیادی طور پر شام اور رات کو کاٹتے ہیں۔

مجھے سفر کرنے سے پہلے کیا کرنا چاہیے؟

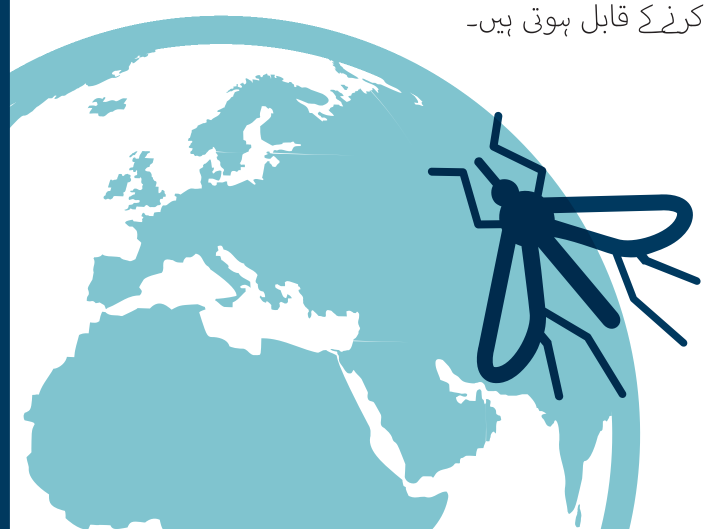
اپنی سفر کی منزلوں کے لیے سفری صحت سے متعلق مشورے چیک کریں، بشمول بیماری اور ہر ملک کے لیے صحت کے دیگر خطرات اور NaTHNaC ملک کے معلوماتی صفحات کا استعمال کرتے ہوئے انھیں کم کرنے کا بہترین طریقہ:

www.travelhealthpro.org.uk/countries.

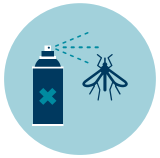
اپنی پریکٹس نرس، جی پی، فارماسسٹ یعنی دواساز یا ٹریول کلینک کو دیکھیں، مثالی طور پر اپنے سفر کے لیے مناسب مشورہ حاصل کرنے کے لیے سفر سے 4-6 ہفتے پہلے۔

کچھ ممالک کے لیے زرد بخار کی ویکسین تجویز کی جاتی ہے، اور بعض مقامات پر ملیریا سے بچاؤ کے لیے ملیریا سے بچنے والی گولیاں تجویز کی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو صحت کے مسائل ہیں، حاملہ ہیں یا حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو یہ خاص طور پر ضروری ہے کہ سفر سے 6-8 ہفتے پہلے پہلے سے تیار کردہ مشورہ حاصل کریں۔ محتاط تیاری کے ساتھ، زیادہ تر حاملہ خواتین صحت کے مسائل کا سامنا کیے بغیر سفر کرنے کے قابل ہوتی ہیں۔



مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے تین طریقے



کیڑے مار دوا: یہ ضروری ہے کہ کیڑے مار دوا دن رات، گھر کے اندر اور باہر، کسی بھی نظر آنے والی جلد پر استعمال کریں۔

پہلی پسند کے طور پر **DEET 50%** کے ساتھ پروڈکٹ کی سفارش کی جاتی ہے۔ اگر DEET کو برداشت نہیں کیا جاتا ہے تو، ایک کیڑے مار دوا کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے جس میں موجود سب سے زیادہ طاقت والی فارمولیشن موجود ہو **ا یکاریڈین (icaridin) (20%)، ا یوکالپٹوس کیتریودورا آئل (eucalyptus citriodora oil)، ہائیڈریٹڈ (hydrated)، سیکلیزیڈ (cyclized) یا 3-ایتھل مینوپروپیونات (3-ethlyaminopropionate)۔**

یاد رکھیں:

- لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق کیڑوں کو بھگانے والی دوا لگائیں - دوا کو جلد پر رگڑیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تمام جلد ڈھکی ہوئی ہے۔
- کیڑوں کو بھگانے والی دوا کو کثرت سے لگائیں، خاص طور پر گرم ممالک میں اور تیراکی کے بعد
- سن اسکرین کے بعد کیڑوں کو بھگانے والی دوا کو لگائیں (30 سے SPF 50 سن اسکرین کا استعمال کریں کیونکہ DEET سن اسکرین کو کم موثر بنا سکتا ہے)
- DEET 50% حاملہ اور دودھ پلانے والی اور دو ماہ سے زیادہ عمر کے چھوٹے بچوں کے لیے محفوظ ہے
- اگر آپ کے بچے کی عمر 2 ماہ سے کم ہے تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ یعنی دواساز سے سفر کرنے سے پہلے مشورہ لیں۔
- اپنے ساتھ کیڑے مار دوا لے جائیں – اپنے سفر کی منزل پر قلت کی صورت میں

UKHSA_12344_Health advice for travellers leaflets – mosquito bites_06_urd.indd 4-6
20/07/2022 16:45:37