

حج پر جانے والوں کے لیے MERS-CoV سے متعلق مشورہ

ہر سال برطانیہ سے تقریباً 20000 لوگ سعودی عرب حج پر جاتے ہیں۔ اس سے کہیں بڑی تعداد سال بھر عمرہ پر جاتی رہتی ہے۔ حالانکہ بہت سے لوگ اپنے سفر سے صحیح سلامت واپس آ جاتے ہیں، حج صحت کے کچھ مخصوص مسائل میں اضافہ کر سکتا ہے؛ مثال کے طور پر حج کی کھانسی بہت معروف ہے۔

ہر سال سعودی وزارت صحت آنے والے حج کے لیے صحت سے متعلق مشورے اور ہدایات جاری کرتی ہے۔ ان مشوروں میں ایک اضافی مشورہ شامل کر دیا گیا ہے جس کا مقصد حالیہ دنوں میں دریافت شدہ وائرس کے خطرے کو کم کرنا ہے جو کہ مڈل ایسٹرن رسپائریٹری سنڈروم کورونا وائرس یا MERS-CoV کے نام سے موسوم ہے۔

MERS-CoV کیا ہے؟

MERS-CoV ایک وائرس ہے جس کا مشاہدہ سب سے پہلے 2012 میں اردن میں کیا گیا تھا۔ بیشتر معاملوں کی تشخیص مشرق وسطیٰ، خاص طور پر سعودی عرب میں کی گئی ہے۔ یہ مرض اصل میں نظام تنفس کو متاثر کرتا ہے اور سنگین مرض پیدا کر سکتا ہے، خصوصاً ان لوگوں میں جو متاثر ہونے سے پہلے ہی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں۔ کچھ لوگ MERS-CoV سے متاثر ہوئے ہیں مگر ان میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں MERS-CoV سے متاثر ہوں؟

سانس سے متعلق اکثر علامتیں جو آپ حج کے دوران یا اس کے بعد دیکھیں گے وہ سنگین نہیں ہوں گی۔ نزلہ زکام اور 'حج کی کھانسی' عام ہیں۔

MERS-CoV عموماً ایسی بیماری کا سبب بنتا ہے جو فلو یا نمونیا سے ملتا جلتا ہے اس میں بخار اور تنفس کی علامات جیسے کھانسی، سانس کا پھولنا اور سینے میں درد ہونا ہے مگر کچھ متاثرین کی صورت حال بخار اور اسپہال سے بہت خراب ہو جاتی ہے گو کہ تنفس سے متعلق علامتیں ان میں نہیں پائی جاتیں۔ اگر آپ کو تنفس سے متعلق علامتوں کے ساتھ ساتھ بخار ہو یا دوسری سنگین علامتیں پائی جاتی ہوں، خواہ حج کے دوران یا حج سے واپسی پر، تو جتنی جلدی ہوسکے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

حج پر جانے کی تیاری

مخصوص لوگوں کے یہاں تنفس کی بیماری کی زد میں آنے کا امکان زیادہ ہے یا ان کے بارے میں گمان ہے کہ وہ شدید طور پر بیمار پڑ جائیں گے اگر وہ MERS-CoV سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو اس سال کا حج ملتوی کرنے پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے۔

سعودی وزارت صحت پرزور سفارش کرتی ہے کہ درج ذیل لوگ اپنا حج اور عمرہ اپنے ذاتی تحفظ کی خاطر ملتوی کر دیں:

- بوڑھے لوگ (جن کی عمر 65 برس سے زیادہ ہو)؛
- کینسر زدہ لوگ؛
- وہ لوگ جن کو مزمن امراض ہوں (جیسے دل کا مرض، گردے کا مرض، سانس کی بیماری، ذیابیطس)؛
- وہ لوگ جو لا علاج بیماریوں میں مبتلا ہوں؛
- وہ لوگ جن کا کار گزار دفاعی نظام کمزور ہو
- حاملہ خواتین؛
- (کسی بھی وجہ سے، بشمول بیماری اور معالجہ کے)؛
- بچے (جن کی عمر 12 سال سے کم ہو)

اگر آپ اس سال حج پر جانے کا منصوبہ بنا رہے ہیں اور آپ کو کوئی طبی دشواری ہے تو جانے سے پہلے اپنے جی پی سے ملاقات کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کو سارے صحیح ٹیکے لگ چکے ہیں اور آپ یہ جان سکیں کہ سفر کے دوران صحت کے مسائل سے کیسے نمٹنا ہے۔ اپنے سفر کے سامان میں ٹیشو پیپر اور ہاتھ دھونے والا جل رکھ لیں۔

حج میں

سعودی وزارت صحت اور عالمی تنظیم برائے صحت نے حاجیوں کو ان کی صحت کے تعلق سے مشورے دیے ہیں تاکہ تنفس سے متعلق امراض کو پھیلنے سے روکا جا سکے:

- ہاتھ کو صابن اور پانی یا انفکشن زائل کرنے والے مادے سے دھوئیں، خاص طور پر کھانسی اور چھینک کے بعد؛
- کھانسی اور چھینک کے وقت ایک بار استعمال ہونے والا ٹیشو استعمال کریں اور انہیں اچھی طرح ٹھکانے لگائیں؛
- ہاتھ کو آنکھ، ناک اور منہ کے رابطہ میں آنے سے اجتناب کریں؛
- ان لوگوں سے راست رابطہ کرنے سے اجتناب کریں جن میں تنفس یا دوسرے انفکشن کی علامات موجود ہوں؛
- اشیائے خورد و نوش کا اچھی طرح تحفظ کریں۔ کم پکے ہوئے گوشت یا ایسے کھانوں سے اجتناب کریں جنہیں غیر صحت بخش حالات میں تیار کیا گیا ہو، کھانے سے پہلے پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھوئیں، کچے دودھ یا دودھ سے بنی مصنوعات، بشمول اونٹ کے دودھ، سے اجتناب کریں؛
- ذاتی اچھی حفظان صحت برقرار رکھیں؛
- جانوروں کے رابطہ میں آنے سے اجتناب کریں، بشمول اونٹوں کے۔

حج کے دوران اگر آپ بیمار پڑجائیں تو جتنی جلدی ہوسکے طبی مدد حاصل کریں۔

واپسی پر

حج سے واپسی پر اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو، خصوصاً اگر بخار اور تنفس کی علامات ہوں تو آپ کو جلد از جلد اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ MERS-CoV ایک شاذ مرض ہے اور ممکن ہے کہ آپ کے اندر موجود کوئی علامت MERS-CoV کی وجہ سے نہ ہو مگر سنگین بیماری کے خطرے کو کم کرنے اور اپنے خاندان کو بچانے کے لیے آپ کو اس پر اپنے جی پی سے بات کرنی چاہیے۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹیں صحت سے متعلق مسائل اور حج کے حوالے سے مزید مشورے فراہم کرتی ہیں:

• مملکت سعودی عرب کی وزارت صحت: <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

• برطانوی حجاج کی کونسل: <http://www.cbhuk.org>

• fitfortravel: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>

TRAVAX
Est. 1985

fitfortravel

Health
Protection
Scotland

NHS
National
Services
Scotland
70
YEARS
#nhsscot70