



### ڈینگوبخار سے خبر دار

ڈینگو بخار ایک مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہونے والی متعدی بیماری ہے۔ یہ مادہ ایڈیز (Aedes) نامی مچھر جو ڈینگو وائرس سے متاثر ہیں کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے، ہانگ کانگ میں اس بیماری کے کیسز کی اکثریت کی وجہ لوگوں کا بیرون ملک سفر کرنا اور رہنا ہے، یہ عام طور جنوب مشرقی ایشیا کے ممالک میں پایا جاتا ہے، مثال کے طور پر بھارت، انڈونیشیا، تھائی لینڈ اور فلپائن۔

### علامتیں



1



2



3

1 ڈینگو بخار میں اچانک تیز بخار

2 سر میں شدید درد،

3 آنکھوں کے پیچھے درد

4 پٹھوں اور جوڑوں میں درد

5 بھوک میں کمی

6 متلی اور سرخ دانے



4



5



6

بڑے بچے دھپڑوں کے ساتھ غیر مخصوص بخار کی حالت ظاہر کر سکتے ہیں

### بیماری کی مدت

(متاثرہ مچھر کے کاٹنے کے وقت سے لیکر بیماری کی علامتیں ظاہر ہونے تک)

■ 3 سے 14 دن، عام طور پر 4 سے 7 دن

اگرچہ ڈینگو بخار خود تک محدود رہتا ہے، کوئی ڈینگو سے متاثرہ علاقے سے واپس لوٹنے اور پھر بیماری میں مبتلا ہونے پر فوراً طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

### روک تھام

اس وقت ڈینگو بخار کے لئے کوئی موثر ویکسین نہیں ہے، مسافروں کو انفیکشن سے بچنے کے لیے مچھر کو کاٹنے سے روکنا چاہیے مچھر کے کاٹنے کے خلاف ذاتی تحفظ کے اقدامات درج ذیل ہیں:



1 لمبے بازوں والی قمیض اور پتلون پہنیں

2 انرکنڈیشن یا اچھی طرح سے پردے لگے کمروں میں آرام کریں

3 کمروں میں ایروسول کیڑے مار دوائی استعمال کریں، اگر سونے والی جگہ میں انرکنڈیشن اور پردے نہیں ہیں، تو بیڈ پر مچھر دانی کا استعمال کریں



4 ننگی جلد پر مچھروں سے بچنے والی دوائی جو DEET پر مشتمل ہو کا استعمال کریں



5 اگر آپ متاثرہ دیہی علاقوں میں سفر کر رہے ہیں، تو (مچھر مارنے کا اسپرے) کو مچھر دانی اور کپڑوں کے اوپر لگائیں

Source (Department of health, Hong Kong)

For more health information, please visit the Centre for Health Protection website (www.chp.gov.hk).

مختلف ناپنے کے طریقے سے جسم کے نارمل درجہ حرارت کی اوپری سطح



Measuring method	Celsius scale (°C)	Fahrenheit scale (°F)
Oral (منہ سے)	37.5	99.5
Tympanic (کان سے)	38	100.4
Rectal (پاخانے والی جگہ سے)	38	100.4
Armpit (بغل سے)	37.3	99.1

بخار کے بارے میں ہدایات



- 1 زیادہ پانی
- 2 کم کپڑے

3 دوائیاں: بخار کی دوائیاں صرف اس وقت استعمال کریں جب بخار درمیانی درجے (38°C or 101.5°F سے زیادہ) اور اگر بچہ بے آرام ہو۔

4 سپونجنگ: اگرچہ مددگار ہے، سپونجنگ (پانی کی پٹیوں سے جلد کو ٹھنڈا کرنا) عام طور پر بخار کو کم کرنے کیلئے ضروری نہیں ہے۔ کبھی بھی اپنے بچے کو پہلے بخار کی دوائی دیے بغیر سپونجنگ نہ کریں۔

بخار کے ساتھ افراد:



- 1 کام اور سکول سے چھٹی کریں، اور سماجی میل جول کم رکھیں۔
- 2 ماسک پہنیں، ہاتھوں کی صفائی اور تنفسی آداب کا خیال رکھیں۔
- 3 جتنا جلدی ممکن ہو ڈاکٹر کو دیکھائیں۔

(Reference: Infection Control Corner, Department of Health, Hong Kong)

## Volunteer Sharing

South Asian Health Support Programme Team would like to congratulate Tahmeena Manzoor, one of our active volunteers as she was awarded Kwun Tong 10 Outstanding Student by Kwun Tong Outstanding Student Association on August 2011. She has been volunteering for 6 years. During her volunteer hours, we asked her few questions and she was as always ever ready, full of enthusiasm.

She shares with us the best part of volunteering at SAHP that she likes how the SAHP team goes to communities and schools and tell them about good health. She said, "I learnt about chronic diseases and now I can tell people to live a healthy lifestyle and make exercise a part of their daily activities. No wonder, I have also improved my communication skill here".

She encourages youths to be active and to get involved in some volunteer work for their interpersonal development along with the study. She further adds, "we learn one or another thing for sure".

