UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

جدري القردة

Monkeypox

猴痘

منکی پوکس

جدري القردة

ما هو جدري القردة؟

جدري القردة هو مرض يسببه فيروس جدري القردة. إنه مرض فيروسي حيواني المنشأ، مما يعني أنه يمكن أن ينتشر من الحيوانات إلى البشر. يمكن أن ينتشر أيضا بين البشر.

أين يوجد جدري القردة عادة؟

يوجد جدري القردة عادة في وسط وغرب أفريقيا حيث توجد الغابات الاستوائية المطيرة حيث تعيش الحيوانات التي قد تحمل الفيروس عادة. يتم التعرف أحيانا على الأشخاص المصابين بجدري القردة في بلدان أخرى خارج وسط وغرب أفريقيا، بعد السفر من المناطق التي يتوطن فيها جدري القردة.

ما هي مسببات جدري القرود؟

جدري القردة مرض فيروسي نادر وحيواني المنشأ (يُنقل فيروسه من الحيوان إلى الإنسان) وتماثل أعراض إصابته للإنسان تلك التي كان يشهدها في الماضي المرضى المصابون بالجدري، ولكنه أقل شدّة. ومع أن الجدري كان قد استُؤصِل في عام 1980 فإن جدري القردة لا يزال متوطن ويظهر بشكل متفرق في بعض أجزاء وسط وغرب أفريقيا. وينتمي فيروس جدري القردة إلى جنس الفيروسة الجدرية التابعة لفصيلة فيروسات الجدري.

جدري القردة

ما هي العلامات والأعراض الرئيسية؟

في البشر، تشبه أعراض جدري القرود أعراض الجدري ولكنها أكثر اعتدالا منها. يبدأ جدري القرود بالحمى والصداع وآلام العضلات والإرهاق. جدري القرود يسبب تضخم الغدد الليمفاوية (اعتلال العقد اللمفاوية).

فترة حضانة جدري القردة؟

عادة ما تكون فترة حضانة جدري القرود (الوقت من العدوى إلى الأعراض) 5-21 يوماً.
يبدأ المرض بما يلي:

- الحمى
- صداع
- آلام العضلات
- الظهر
- تورم الغدد الليمفاوية
- قشعريرة

كيف ينتشر جدري القردة من شخص لآخر؟

الأشخاص المصابون بجدري القردة يمكنهم نقل العدوى عند ظهور الأعراض (عادة لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع). يمكنك الإصابة بجدري القردة من خلال الاتصال الجسدي الوثيق مع شخص لديه أعراض. الطفح الجلدي وسوائل الجسم (مثل السوائل أو القيح أو الدم الناتج عن التقرحات الجلدية) وقشور الجروح معدية بشكل خاص. الملابس أو الفراش أو المناشف أو الأغراض الشخصية الملوثة بالفيروس من ملامسة شخص مصاب يمكن أن تصيب الآخرين أيضا.

جدري القردة

ما هي الإجراءات الوقائية ضد مرض جدري القردة؟

- تعزيز تدابير الترصد والإسراع في تشخيص الحالات الجديدة من أجل احتواء الحالات.
- عزل المرضى المصابين عن المعرضين لخطر الإصابة.
- استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة عند رعاية المرضى.
- تجنّب المخالطة الجسدية الحميمة للمصابين بعدوى جدري القردة.
- تحديد المخالطين اللصيقين ومراقبة وضعهم الصحي وظهور الأعراض يوميا واتخاذ الإجراءات اللازمة حال ظهورها.

الإجراءات الوقائية للمسافرين:

ننصح المسافرين بعدم السفر إلى الدول التي يرتفع فيها عدد الحالات إلا للضرورة القصوى وفي حال السفر إليها ننصح بتجنب الاتصال بالحيوانات المريضة (الميتة أو الحية) التي يمكن أن تؤوي فيروس جدري القردة (القوارض والجرابيات مثل الكنغر والرئيسيات مثل الغوريلا) وينبغي الامتناع عن تناول أو التعامل مع الطرائد البرية (لحوم الأدغال) بدون لبس معدات الوقاية اللازمة ونظافة اليدين وغسلها الماء والصابون أو استخدام المطهر الكحولي. وينبغي التأكيد على أهمية تناول الطعام واللحوم المطهوة جيدا وعلى أهمية النظافة الشخصية بشكل عام، وتجنب الممارسات التي قد تزيد من التعرض لخطر الإصابة.

هل هناك علاج لجدري القردة؟

تقدم الرعاية السريرية لجدري القرود بشكل كامل للتخفيف من الأعراض وإدارة المضاعفات ومنع العواقب الطويلة الأجل. يجب تزويد المرضى بالسوائل والطعام للحفاظ على الحالة الغذائية الكافية.

جدري القردة

ماذا نفعل إذا ظهرت علينا أعراض جدري القردة؟

إذا ظهرت عليك أعراض جدري القردة، وخاصة إذا أصبت بطفح جلدي إلى جانب حمى وتورم الغدد الليمفاوية، فيجب عليك:

عزل نفسك عن الآخرين وطلب الرعاية الطبية

ارتد كمامة طبية واتصل بطبيبك أو أقرب مستشفى لإعلامه بأنك ستحضر

إذا كان لديك طفح جلدي أو بثور، فتأكد من تغطيتها

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من جدري القردة؟

يمكنك تقليل المخاطر عن طريق الحد من الاتصال بالأشخاص المصابين أو الذين تم الاشتباه في إصابتهم.

إذا كنت مضطراً للاتصال الجسدي مع شخص مصاب بجدري القردة كالعاملين الصحيين أو شركاء السكن، يجب أن تشجع الشخص المصاب على عزل نفسه وتغطية أي بثور جلدية إذا أمكنه ذلك (على سبيل المثال، عن طريق ارتداء الملابس فوق الطفح الجلدي)

عندما تكون قريبا منهم جسديا، يجب عليهم ارتداء الكمامة الطبية، خاصة إذا كانوا يسعلون أو لديهم قروح في فمهم. كما يجب عليك ارتداء كمامة وتجنب ملامسة الجلد للجلد ما أمكن ذلكواستخدم قفازات يمكن التخلص منها إذا كان لديك أي اتصال مباشر مع القروح. ارتد كمامة عند التعامل مع أي ملابس أو فراش إذا لم يتمكن الشخص من القيام بذلك بنفسه

اغسل يديك بالماء والصابون أو افركها بالكحول، خاصة بعد ملامسة الشخص المصاب وملابسه وشراشف الأسرة والمناشف وغيرها من الأشياء أو الأسطح التي لمسها أو التي ربما لامستطفحه الجلدي أو إفرازات الجسم

اغسل ملابس الشخص ومناشفه وشراشف الأسرة بالماء الدافئ والمنظفات

تنظيف وتطهير أي أسطح ملوثة والتخلص من النفايات الملوثة (مثل الضمادات) بشكل مناسب

جدري القردة

هل هناك لقاح ضد جدري القردة؟

هناك العديد من اللقاحات المتاحة للوقاية من الجدري والتي توفر أيضا بعض الحماية ضد جدري القردة. تمت الموافقة على لقاح أحدث تم تطويره للجدري (MVA-BN - المعروف أيضا باسم Imvamune أو Imvanex أو Jynneos) في عام 2019 للاستخدام في الوقاية من جدري القردة ولم يتوفر بعد على نطاق واسع. وتعمل منظمة الصحة العالمية مع الشركة المصنعة لتحسين إمكانية توفير هذا اللقاح الذي تم تطويره للوقاية من جدري القردة. الأشخاص الذين تم تطعيمهم ضد الجدري في الماضي سيكون لديهم أيضا بعض الحماية ضد جدري القردة. لم تعد لقاحات الجدري الأصلية متاحة عالمياً، ومن غير المرجح أن يكون الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 إلى 50 عاما قد تم تطعيمهم، لأن التطعيم ضد الجدري تم إيقافه في عام 1980 بعد أن تم القضاء عليه. ربما تم تطعيم بعض موظفي المختبرات أو العاملين الصحيين بلقاح جدري أحدث.

أين يوجد حاليا خطر الإصابة بجدري القردة في العالم؟

منذ عام 1970، تم الإبلاغ عن حالات بشرية من جدري القردة في 11 بلدا أفريقيا - بنين والكاميرون وجمهورية أفريقيا الوسطى وجمهورية الكونغو الديمقراطية والغابون وكوت ديفوار وليبيريا ونيجيريا وجمهورية الكونغو وسيراليون وجنوب السودان. وتحدث الحالات أحيانا في البلدان الغير الموبوءة. وعادة ما يتم الإبلاغ عن هذه الحالات لدى الأشخاص الذين سافروا إلى البلدان التي لا يستوطن فيها المرض. ونجمت أحد الفاشيات عن مخالطة الحيوانات المصابة بالعدوى من ثدييات صغيرة مستوردة أخرى.

وفي أيار/مايو 2022، يجري تحديد حالات متعددة من جدري القردة في العديد من البلدان غير الموبوءة. هذا مختلفاً عن الأنماط السابقة من جدري القردة. وتعمل المنظمة مع جميع البلدان المتضررة لتعزيز الترصد وتقديم الإرشادات بشأن كيفية وقف الانتشار وكيفية رعاية المصابين.

Monkeypox

What is monkeypox?

Monkeypox is a disease caused by the monkeypox virus. It is a viral zoonotic disease, meaning that it can spread from animals to humans. It can also spread between people.

Where is monkeypox typically found?

Monkeypox is commonly found in Central and West Africa where there are tropical rainforests and where animals that may carry the virus typically live. People with monkeypox are occasionally identified in other countries outside of Central and West Africa, following travel from regions where monkeypox is endemic.

What are the causes of monkeypox?

Monkeypox is a rare and animal-origin viral disease (transmitted from animal to human) and symptoms of human infection are similar to those experienced in the past by patients with smallpox, but less severe. Although smallpox was eradicated in 1980, monkeypox continues to appear sporadically in some parts of Africa. Monkeypox virus belongs to the smallpox virus of the smallpox virus species

Monkeypox

What is the main signs and symptoms?

In humans, the symptoms of monkeypox are similar to but milder than the symptoms of smallpox. Monkeypox begins with fever, headache, muscle aches, and exhaustion. The main difference between symptoms of smallpox and monkeypox is that monkeypox causes lymph nodes to swell (lymphadenopathy) while smallpox does not.

Incubation period monkeypox?

The incubation period (time from infection to symptoms) for monkeypox is 5–21 days.

The illness begins with:

- Fever
- Headache
- Muscle aches
- Backache
- Swollen lymph nodes
- Chills

How does monkeypox spread from person to person?

People with monkeypox are infectious while they have symptoms (normally for between two and four weeks). You can catch monkeypox through close physical contact with someone who has symptoms. The rash, bodily fluids (such as fluid, pus or blood from skin lesions) and scabs are particularly infectious. Clothing, bedding, towels or objects like eating utensils/dishes that have been contaminated with the virus from contact with an infected person can also infect others.

Monkeypox

What are the preventive measures against monkeypox?

Preventive measures:

- Strengthen surveillance measures and speed up the diagnosis of new cases in order to contain cases
- Isolating infected patients from those at risk of infection :
- Use appropriate personal protective equipment when caring for patients.
- Avoid intimate physical contact with infected cases.
- Identify close contacts, monitor their health status and symptoms on a daily basis, take the necessary measures as soon as the symptoms appear

How can travelers to endemic countries protect themselves?

Travelers to endemic countries should be advised to avoid contact with sick animals (dead or alive) that could harbor monkeypox virus (rodents, marsupials, primates) and should refrain from eating or handling wild game (bush meat). The importance of hand hygiene by using soap and water or alcohol-based sanitizer should be emphasized.

Is there a Treatment for monkeypox?

Clinical care for monkeypox should be fully optimized to alleviate symptoms, manage complications and prevent long-term sequelae. Patients should be offered fluids and food to maintain adequate nutritional status.

Monkeypox

What to do if you develop symptoms of monkeypox?

If you develop monkeypox symptoms, and particularly if you develop a rash along with a fever and swollen lymph nodes you should:

- Isolate from others and seek medical care
- Wear a mask and call your doctor or nearest hospital to let them know you will be attending
- If you have a rash or blisters, make sure these are covered

How can I protect myself and others against monkeypox?

You can reduce your risk by limiting contact with people who have suspected or confirmed monkeypox. If you do need to have physical contact with someone who has monkeypox because you are a health worker or live together, encourage the infected person to self-isolate and cover any skin lesion if they can (e.g., by wearing clothing over the rash).

When you are physically close to them, they should wear a medical mask, especially if they are coughing or have lesions in their mouth. You should wear one also. Avoid skin-to-skin contact whenever possible and use disposable gloves if you have any direct contact with lesions.

Wear a mask when handling any clothes or bedding if the person cannot do it themselves.

Monkeypox

Is there a vaccine against monkeypox?

A new vaccine was approved in 2019 for use in preventing monkeypox and is not yet widely available. WHO is working with the manufacturer to improve access. People who have been vaccinated against smallpox in the past will also have some protection against monkeypox. The original smallpox vaccines are no longer available to the general public, since vaccination against smallpox ended in 1980 after disease eradication. Thus, people below the age of 40 – 50 years are unlikely to have immunity against the disease.

Where in the world is there currently a risk of monkeypox?

Since 1970, human cases of monkeypox have been reported in 11 African countries – Benin, Cameroon, the Central African Republic, the Democratic Republic of the Congo, Gabon, Côte d'Ivoire, Liberia, Nigeria, the Republic of the Congo, Sierra Leone, and South Sudan. Cases occur occasionally in non-endemic countries. These are typically reported in persons who have travelled to endemic countries. One outbreak was caused by contact with animals who had been infected by other imported small mammals.

In May 2022, multiple cases of monkeypox are being identified in several non-endemic countries. This is not typical of past patterns of monkeypox. WHO is working with all affected countries to enhance surveillance and provide guidance on how to stop the spread and how to care for those infected.

猴痘

猴痘是什么?

猴痘是一种由猴痘病毒引起的疾病。这是一种病毒性人畜共患疾病，意味着它可以从动物传播给人类。它还可以在人与人之间传播。

猴痘通常在哪里发现?

猴痘通常在中非和西非发现，那里有热带雨林，通常生活着携带病毒的动物。在中非和西非以外的其他国家，在从猴痘流行地区旅行后，偶尔会发现猴痘患者。

猴痘的病因是什么?

猴痘是一种罕见的动物源性病毒性疾病(从动物传播给人类)，人类感染的症状与过去天花患者的症状相似，但不那么严重。虽然天花已于1980年根除，但猴痘仍在非洲一些地区零星出现。猴痘病毒属于天花病毒种中的天花病毒。

猴痘

主要的体征和症状是什么？

在人类中，猴痘的症状与天花的症状相似，但比天花的症状更温和。猴痘始于发烧、头痛、肌肉酸痛和疲惫。天花和猴痘症状之间的主要区别在于猴痘导致淋巴结肿胀（淋巴结肿大），而天花则不会。

猴痘潜伏期？

猴痘的潜伏期（从感染到症状的时间）为21-5天。

疾病始于：

- 发烧
- 头痛
- 肌肉酸痛。
- 背痛。
- 淋巴结肿大。
- 寒战。

猴痘如何在人与人之间传播?

猴痘患者在出现症状时(通常持续2至4周)具有传染性。你可以通过与有症状的人密切身体接触而感染猴痘。皮疹、体液(如皮肤病变产生的液体、脓液或血液)和结痂特别具有传染性。与感染者接触而被病毒污染的衣物、床上用品、毛巾或餐具等物品也可能感染他人。

猴痘

猴痘的预防措施是什么?

- 加强监测，加快新发病例诊断，遏制新发病例
- 将受感染的病人与有感染危险的人隔离:
- 在护理病人时，使用适当的个人防护装备。
- 避免与感染者亲密接触。
- 确定密切接触者，每天监测其健康状况和症状，一旦出现症状立即采取必要措施。

前往流行国家的旅行者如何保护自己?

应建议前往流行国家的旅行者避免接触可能携带猴痘病毒的病动物(死的或活的)(啮齿动物、有袋动物、灵长类动物)，并应避免食用或处理野生动物(丛林肉)。应强调使用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手的重要性。

猴痘有治疗方法吗?

应充分优化猴痘的临床护理，以减轻症状，处理并发症和预防长期后遗症。应为患者提供液体和食物，以保持充足的营养状况。

猴痘

如果您出现猴痘症状该怎么办？

如果您出现猴痘症状，特别是如果您出现皮疹以及发烧和淋巴结肿大，则应与他人隔离并寻求医疗护理。戴上口罩并致电您的医生或最近的医院，让他们知道您将参加。如果您有皮疹或水泡，请确保这些都被覆盖。

如何保护自己和他人免受猴痘的侵害?

你可以通过限制与怀疑或证实患有猴痘的人接触来降低风险。如果你是卫生工作者或生活在一起，确实需要与患有猴痘的人进行身体接触，鼓励感染者自我隔离，并尽可能覆盖任何皮肤病变(例如，在皮疹上穿衣服)。当你与他们身体接近时，他们应该戴上医用口罩，尤其是当他们咳嗽或口腔内有病变时。你也应该戴一个。尽可能避免皮肤与皮肤的接触，如果直接接触皮损，请使用一次性手套。处理衣物或被褥时，如不能自行处理，应戴上口罩。

有对抗猴痘的疫苗吗?

2019年批准了一种用于预防猴痘的新疫苗，但尚未广泛获得。世卫组织正在与制造商合作，改善获取渠道。过去接种过天花疫苗的人也会对猴痘有一定的保护。原来的天花疫苗不再向公众提供，因为天花疫苗接种在1980年消灭疾病后结束。因此，年龄在50-40岁以下的人不太可能对这种疾病具有免疫力。

猴痘

目前世界上哪里有猴痘的风险？

自1970年以来，11个非洲国家报告了猴痘人间病例——贝宁、喀麦隆、中非共和国、刚果民主共和国、加蓬、科特迪瓦、利比里亚、尼日利亚、刚果共和国、塞拉利昂和南苏丹。病例偶尔发生在非流行国家。这些通常发生在去过流行国家的人身上。其中一次疫情爆发是由于与被其他进口小型哺乳动物感染的动物接触引起的。

2022年5月，在几个非流行国家发现了多例猴痘病例。这不是过去猴痘模式的典型。世卫组织正在与所有受影响国家合作，加强监测，并就如何阻止传播和如何护理感染者提供指导。

منکی پوکس

منکی پوکس کیا ہے؟

منکی پوکس ایک بیماری ہے جو منکی پوکس وائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ ایک زونوٹک وائرل بیماری ہے، یعنی یہ امکان ہوتا ہے کہ یہ جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ اور یہ انسانوں کے درمیان بھی پھیل سکتا ہے۔

منکی پوکس عام طور پر کہاں پایا جاتا ہے؟

منکی پوکس عام طور پر وسطی اور مغربی افریقہ میں پایا جاتا ہے جہاں استوائی بارشی جنگلات ہیں اور جہاں ایسے جانور رہتے ہیں جو عام طور پر وائرس زدہ ہوتے ہیں۔ منکی پوکس زدہ لوگوں کی شناخت بعض اوقات وسطی اور مغربی افریقہ سے باہر دوسرے ممالک میں ان علاقوں سے سفر کرنے کے بعد کی جاتی ہے جہاں کہ منکی پوکس مرض پایا گیا ہے۔

منکی پوکس مرض کے وجوہات کیا ہیں؟

مونکی پوکس ایک نایاب اور زونوٹک وائرل بیماری ہے (یہ وائرس جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے) انسانی ماحول میں اس کے انفیکشن کی علامات اسی طرح کی ظاہر ہوتی ہیں جو ماضی میں چیچک کے مریضوں میں دیکھی گئی تھیں۔ لیکن اس کی شدت ذرا کم ہے۔ اگرچہ چیچک کا وجود 1980 کی دہائی میں ناپید کر دیا گیا تھا، لیکن منکی پوکس اب بھی مقامی طور پر پائی جاتی ہے اور وسطی اور مغربی افریقہ کے کچھ حصوں میں وقفے وقفے سے پایا جاتا ہے۔ منکی پوکس وائرس کا تعلق چیچکی وائرس کے صنف میں آرتھوپوکس وائرس کی نسل سے ہے۔

منکی پوکس

اہم مرض علامات اور لچھن کیا ہیں؟

انسانوں میں، منکی پاکس کی علامات چیچک سے ملتی جلتی ہیں لیکن یہ ہلکی ہوتی ہیں۔ منکی پوکس بخار، سر درد، پٹھوں میں درد اور تھکاوٹ سے شروع ہوتا ہے۔ یہ لمف نوڈس کی سوجن کا سبب بھی بنتا ہے۔

منکی پوکس کے لیے انکیوبیشن کا دورانیہ؟

منکی پوکس کے لیے انکیوبیشن کا دورانیہ (مرض کے انفیکشن سے اس کے علامات ظاہر ہونے تک کا وقت) عام طور پر 5-21 دن ہوتا ہے۔

اس مرض کا آغاز اس طرح ہوتا ہے:

- بخار
- سر میں درد
- پٹھوں میں درد
- پیٹھ میں درد
- لمف نوڈس کی سوجن
- کپکپی، لرزہ ۔

منکی پوکس مرض ایک شخص سے دوسرے شخص میں کیسے پھیلتا ہے؟

منکی پوکس زدہ لوگ اس وقت وائرس منتقل کر سکتے ہیں جب علامات ظاہر ہوں اور یہ (عام طور پر دو سے چار ہفتوں تک رہتا ہے)۔ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی جسمانی رابطے کے ذریعے منکی پوکس مرض سے متاثر ہو سکتے ہیں جس کے جسم میں یہ علامات ہوں: دانے، جسم میں رطوبتیں (جیسے کہ جلد کے زخموں سے نکلنے والا سیال، پیپ، یا خون) اور خارش خاص طور پر متعدی ہیں۔ اسی کے ساتھ کپڑے، بستر، تولیے، یا کسی متاثرہ شخص کے چھونے سے وائرس سے آلودہ ذاتی اشیاء دوسروں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔

منکی پوکس

منکی پوکس کے خلاف احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟

احتیاطی تدابیر:

- چوکنا رہیں اور نگرانی کے احتیاطی تدابیر کو ٹھوس بنائیں اور کسی بھی روگ زدہ کیسز پر قابو پانے کے لیے نئے نئے کیسز کی تشخیص میں تیزی لائیں۔
- انفیکشن زدہ مریضوں کو ان لوگوں سے الگ رکھیں جو متثر ہونے کا خطرہ زیادہ رکھتے ہیں۔
- متاثر مریضوں کی دیکھ بھال کرنے کے دوران مناسب ذاتی حفاظتی سامان استعمال کریں۔
- منکی پوکس سے متاثرہ لوگوں کے ساتھ قریبی جسمانی رابطے سے گریز کریں۔
- قریبی رابطوں کی نشاندہی کرنا، ان کی صحت کی حالت پر نظر رکھنا اور علامات کی روزانہ کی بنیاد پر ظاہری لچھن پر نظر رکھنا، اور ان کے ظاہر ہونے پر ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرنا۔

مسافروں کے لیے احتیاطی تدابیر:

مسافروں کو چاہئے کہ وہ حتی الامکان ان ممالک کا سفر کرنے سے گریز کریں جہاں اس طرح کے کیسز کی تعداد زیادہ ہے۔ وہاں سفر کرتے وقت، ہم مشورہ دیں گے کہ بیمار جانوروں (مردہ یا زندہ) کو حتی الامکان چھونے سے گریز کریں اور ان جانوروں جیسے (چوہا اور مرسوپیئل جیسے کینگرو اور پریمیٹ گوریلا) کو چھونے سے دور رہیں جن سے منکی پوکس کا وائرس پھیلنے کا سبب بنتے ہیں۔اسی کے ساتھ آپ کو چاہئے کہ ضروری حفاظتی سامان اور ہاتھ کی صفائی کے بغیر جنگلی شکار (جانوروں کا گوشت) کھانے یا انہیں ٹھکانے لگانے سے پرہیز کریں، اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، یا الکحل والے سینیٹائزر استعمال کریں۔ اچھی طرح سے پکا ہوا کھانا اور گوشت کھائیں، اور عام طور پر ذاتی حفظان صحت کی اہمیت پر زور دییں، اور ایسی سرگرمیوں اور کام کرنے سے گریز کریں جو انفیکشن کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

منکی پوکس

کیا منکی پوکس کا کوئی علاج ہے؟

منکی پوکس کا علاج بنیادی طور پر باہم تعاون ہے۔ عام طور پر یہ بیماری ہلکی ہوتی ہے اور صحت یاب ہونے میں عام طور پر چند ہفتے ہی لگتے ہیں۔

اگر ہمارے اندر منکی پوکس کی علامات ظاہر ہوں تو ہم کیا کریں؟

اگر آپ کے جسم میں منکی پوکس کی علامات پیدا ہوتی ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو بخار اور سوجن لمف نوڈس کے ساتھ خارش پیدا ہوتی ہے، تو آپ فوری طور پر دوسروں سے الگ تھلگ کوئی جگہ اختیار کر لیں اور طبی امداد حاصل کریں۔ طبی ماسک پہنیں اور اپنے ڈاکٹر یا قریبی ہسپتال سے رابطہ کریں اور انہیں اطلاع دیں کہ آپ اسپتال آنا چاہتے ہیں، اور اگر آپ کو کچھ خارش یا چھالے آتے ہیں تو ان کو اچھی طرح ھانپ لیں۔

میں اپنے آپ کو اور دوسروں کو منکی پوکس سے کیسے بچا سکتا ہوں؟

آپ متاثرہ یا مشتبہ لوگوں سے دوری بنائے رکھیں، اس عمل سے آپ خطرات کو کم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی ایسے شخص کو چھونے یا ان سے قریب آنے کی ضرورت ہوتی ہے، جن کو منکی پوکس کی علامات ہیں، جیسے کہ ہیلتھ ورکرز یا کمرے کا ساتھی، تو آپ کوشش کریں کہ آپ متاثرہ شخص کو خود سے دور رہنے کی ترغیب دیں اور اگر ممکن ہو تو جلد کے چھالوں کو ڈھانپ دیں۔ (مثال کے طور پر، جلد کی چھالوں پر کپڑے ڈال کر)۔ اسی طرح جب آپ جسمانی طور پر ان کے قریب ہوں، اور خاص طور پر اگر وہ کھانسی کر رہے ہوں یا ان کے منہ میں زخم ہوں، تو انہیں چاہئے کہ طبی ماسک پہنے رہیں۔ آپ کو ماسک بھی پہننا چاہیے اور جلد سے جلد کے رابطے سے حتی الامکان بچنا چاہیے اور اگر آپ کا زخموں سے براہ راست رابطہ ہو تو ڈسپوزایبل دستانے استعمال کریں۔ اور اگر وہ شخص خود ایسا کرنے سے قاصر ہے تو کسی بھی لباس یا بستر کو اٹھاتے وقت ماسک پہن لیں۔

- متاثرہ شخص، جن کے کپڑے، بستر کے کپڑے، تولیے، اور دیگر اشیاء یا سطحوں کو چھونے کے بعد جنہیں اس نے چھوا ہے یا ان کے دانے یا جسم کی رطوبتوں سے چھوا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، یا الکحل والے سینیٹائزر استعمال کریں۔
- ایسے شخص کے کپڑے، تولیے اور بستر کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔
- کسی بھی گندے اور آلودہ سطحوں کو صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں اور آلودہ کچرہ (جیسے پٹیاں) کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

منکی پوکس

کیا منکی پوکس کے خلاف کوئی ویکسین موجود ہے؟

پوکس (چیچک) سے بچاؤ کے لیے کئی ویکسین دستیاب ہیں جو تھوڑا بہت منکی پاکس کے خلاف کچھ تحفظ بھی فراہم کرتی ہیں۔ چیچک کے لیے تیار کردہ ایک نئی ویکسین (MVA-BN - جسے Imvanex، Imvamune یا Jynneos کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) اس کو 2019 میں منکی پوکس کی روک تھام کے لیے استعمال کرنے کے لیے منظور کیا گیا تھا لیکن یہ ابھی تک وسیع پیمانے پر دستیاب نہیں ہے۔ جس دوا کو منکی پوکس سے بچاؤ کے لیے تیار کیا گیا تھا، عالمی ادارہ صحت اس ویکسین کی دستیابی کو بہتر بنانے کے لیے مینوفیکچرر کمپنی کے ساتھ مل کر کام کر رہا ہے، اور جن لوگوں کو ماضی میں چیچک کے خلاف ویکسین لگائی گئی تھی انہیں بھی منکی پوکس کے خلاف کچھ تحفظ حاصل ہوگا۔ چیچک کی اصل ویکسین اب دنیا بھر میں دستیاب نہیں ہے، اس بات کا امکان نہیں ہے کہ 40 سے 50 سال سے کم عمر کے لوگوں کو ویکسین لگائی گئی ہو، کیونکہ چیچک کے خلاف ویکسینیشن 1980 میں اس کے خاتمے کے بعد بند کر دی گئی تھی۔ لیکن یہ بھی امکان ہے کہ لیبارٹری کے کچھ ذمہ داروں یا میڈیکل ڈپارٹ منٹ کے کارکنوں کو چیچک کی ایک نئی ویکسین لگائی گئی ہو۔

اس وقت دنیا بھر میں منکی پوکس کے انفیکشن کا خطرہ کہاں ہے؟

سن 1970 کے بعد سے، 11 افریقی ممالک بشمول - بینن، کیمرون، وسطی افریقی جمہوریہ، جمہوری کانگو، گابون، کوٹ ڈی آئیوری، لائبیریا، نائیجیریا، جمہوریہ کانگو، سیرا لیون اور جنوبی سوڈان میں منکی پوکس کے انسانی معاملات درج ہوئے ہیں۔ بعض اوقات کچھ معاملات اس مرض کے غیر مقامی ممالک میں بھی دیکھنے کو ملتے ہیں۔ یہ معاملات عام طور پر ان لوگوں میں رپورٹ ہوتے ہیں جنہوں نے اس مرض کے مقامی ممالک کا سفر کیا ہے۔ ایک وباء متاثرہ جانوروں کے دوسرے درآمد شدہ چھوٹے مادہ جانوروں کے ساتھ رابطے کی وجہ سے ہوئی تھی۔

ماہ مئی سن 2022 میں، کئی غیر مقامی ممالک میں منکی پوکس کے متعدد کیسز کی نشاندہی کی جا رہی ہے۔ یہ منکی پوکس کے پچھلے سیمپلس سے مختلف ہے۔ عالمی ادارہ صحت تمام متاثرہ ممالک کے ساتھ کام کر رہا ہے اور یہ کوشش جاری ہے کہ اس مرض پر گہری نظر رکھی جا سکے اور اس سلسلہ میں اس بات پر خاص دھیان دیا جائے کہ اس مرض کے پھیلاؤ کو کیسے روکا جاسکے اور متاثرہ افراد کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔