

नोभेल इन्फ्लुएन्जा A संक्रमण-एभियन इन्फ्लुएन्जा

(Nepali Version)

نویل انفلوئنزا A انفیکشن-ایویئن انفلوئنزا

(Urdu Version)

## 新型甲型流行性感冒 - 禽流感

Novel Influenza A Infection - Avian Influenza



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

## नोभेल इन्फ्लुएन्जा A संक्रमण-एभियन इन्फ्लुएन्जा

### कारक तत्वहरू

विभिन्न प्रकारका इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू छन्। मानिसमा सर्ने र मौसमी इन्फ्लुएन्जा निम्त्याउन सक्ने बाहेक अन्य धेरै इन्फ्लुएन्जा A भाइरसहरू चराहरू र अन्य जनावरहरूका प्रजातिहरूमा पाइन्छ। यी भाइरसहरू मानव मौसमी इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू भन्दा फरक छन् र मानिसमा सजिलै सर्दैनन्। यद्यपि, यी मध्ये केही पशु भाइरसहरूले कहिलेकाहीँ मानिसहरूलाई संक्रमित गर्न सक्छन्। यी नोभेल इन्फ्लुएन्जा A भाइरसहरू भनेर चिनिन्छन् र एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू एक उदाहरण हुन्।

एभियन इन्फ्लुएन्जा ती इन्फ्लुएन्जा A भाइरसहरूको कारणले हुन्छ जसले मुख्यतया कुखुराहरू वा हाँस जस्ता चराहरूलाई असर गर्छ। केही एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूले अन्य जनावरहरू, जस्तै स्तनधारी जनावरहरूलाई पनि संक्रमित र फैलाउन सक्छन्। एभियन इन्फ्लुएन्जा A (जस्तै H3N8, H5N1, H5N6, H7N9, H9N2, H10N3 र H10N5) भाइरसबाट संक्रमित मानव केसहरू हालैका वर्षहरूमा पहिचान भएका छन्।

तिनीहरूले सामान्यतया मानिसहरूलाई संक्रमित नगर्ने भएकोले, मानव जनसंख्यामा तिनीहरूको विरुद्धमा थोरै वा कुनै प्रतिरक्षा सुरक्षा छैन। यद्यपि, यदि एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसले मानव भाइरसबाट केही जीनहरूको अनुकूलन वा अधिग्रहण मार्फत एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलैसँग सर्ने क्षमता प्राप्त गर्छ भने, इन्फ्लुएन्जा महामारी हुन सक्छ।

### क्लिनिकल विशेषताहरू

एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस संक्रमणबाट मानिसमा हुने रोग कुनै लक्षण नभएको वा हल्का, फ्लू जस्ता लक्षणहरू (जस्तै ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने) देखि गम्भीर श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (जस्तै छातीको संक्रमण) जसले बहु-अङ्ग विफलताको परिणाम दिन सक्छ र मृत्यु पनि हुनसक्छ। आँखाको संक्रमण (कन्जक्टिभाइटिस), ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल लक्षणहरू (जस्तै वाकवाकी, बान्ता र पखाला) र न्यूरोलोजिकल लक्षणहरू (जस्तै दौरा) पनि रिपोर्ट भएका छन्। रोगको गम्भीरता एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसको उपप्रकार र संक्रमित व्यक्तिको विशेषतामा निर्भर गर्दछ। एभियन इन्फ्लुएन्जा A(H5N1), A(H5N6) र A(H7N9) भाइरसहरू एभियन इन्फ्लुएन्जा A भाइरसहरूबाट विश्वभरि अहिलेसम्म भएका धेरैजसो मानव संक्रमणहरूको लागि जिम्मेवार छन्, जसमा उच्च मृत्युदर भएको सबैभन्दा गम्भीर रोग पनि समावेश छ। यसको विपरीत, एभियन इन्फ्लुएन्जा A(H9N2) भाइरससँगको मानव संक्रमणको परिणाम सामान्यतया हल्का क्लिनिकल रोग हुन्छ।

### प्रसारणको तरिका

संक्रमित चराहरूले एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू आफ्नो र्याल, श्लेष्म र मलमार्फत उत्सर्जन गर्छन्। एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट संक्रमित अन्य जनावरहरूमा भाइरस श्वासप्रश्वासको स्राव, विभिन्न अंग, रगत वा अन्य शरीरको तरल पदार्थहरूमा, लगायत जनावरको दूध पनि समावेश हुन सक्छ। मानिसहरू मुख्यतया एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट संक्रमित चराहरू, कुखुरा वा अन्य जनावरहरू (जीवित वा मृत) वा र्याल, श्लेष्म र जनावरको मल वा वातावरण (जस्तै सब्जी मंडी र जीवित कुखुरा बजारहरू) सँग दूषित सतहहरूको सम्पर्कबाट संक्रमित हुन्छन्। मानिसबाट मानिसमा सर्ने कार्य प्रभावकारी छैन। कुखुरामा एभियन इन्फ्लुएन्जाको प्रकोप केही देशहरूमा समय-समयमा रिपोर्ट गरिएको छ, र कहिलेकाहीँ मानिसमा संक्रमणका केही घटनाहरू रिपोर्ट गरिएको छ।

दुर्लभ अवस्थामा, चराहरू र कुखुराबाहेकका संक्रमित जनावरहरूको सम्पर्कबाट मानिसहरू संक्रमित हुन्छन्। उदाहरणका लागि, संयुक्त राज्यले अप्रिल 2024 मा डेयरी गाईवस्तुसँग सम्पर्कमा आएपछि एभियन इन्फ्लुएन्जा A(H5N1) भाइरस संक्रमणको एक मानव केस रिपोर्ट गरेको थियो।

## इन्फ्लुएन्जा

एभियन इन्फ्लुएन्जा A भाइरसका विशिष्ट उपप्रकारहरूमा निर्भर 1 देखि 10 दिनसम्मको दायरा।

### उच्च जोखिम समूहहरू

जीवित कुखुरासँग नजिकको सम्पर्कमा रहेका मानिसहरूलाई एभियन इन्फ्लुएन्जा लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। वृद्ध, बालबालिका र पुरानो रोग भएका व्यक्तिहरूमा ब्रोन्काइटिस र छातीको संक्रमण जस्ता जटिलताहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

### व्यवस्थापन

बिरामीले पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ र प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुपर्छ। सहायक उपचारले लक्षणहरू कम गर्न सक्छ। फ्लू जस्तो लक्षण भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, विशेष गरी कमजोर शरीरको प्रतिरोधक क्षमता भएका व्यक्तिहरूले, वा तिनीहरूको अवस्था बिग्निएमा (जस्तै लगातार उच्च ज्वरो वा सास फेर्न गाह्रो हुने)। एभियन इन्फ्लुएन्जा A (H5N1, H5N6 र H7N9 भाइरसहरू सहित) सामान्यतया सामान्य फ्लूभन्दा बढी गम्भीर हुन्छ, र धेरैजसो बिरामीहरूलाई अस्पतालको हेरचाह चाहिन्छ। केही एन्टिभाइरल औषधिहरू उपचारमा प्रभावकारी हुन सक्छन्।

### रोकथाम

संक्रमित चरा, कुखुरा वा अन्य जनावरहरू (जीवित वा मृत) वा तिनीहरूको मलले एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस बोक्न सक्छ। तसर्थ, जनताहरूले उनीहरूको साव र मलमूत्रलाई छुनु हुँदैन, र एभियन इन्फ्लुएन्जाबाट बच्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

#### 1.पोल्ट्री सम्हाल्ने

- जिउँदो कुखुरा खरिद गर्दा, तिनीहरूलाई र तिनीहरूको मललाई नछुनुहोस्। तिनीहरूको तल्लो भागमा नफुक्नुहोस्। अण्डालाई दिसाले फोहोर भएमा डिजिनेन्टले धुनुहोस् र तुरुन्तै पकाएर खानुहोस्। चिसो कुखुरा वा कुखुराको शव ह्यान्डल गर्ने व्यक्तिहरूलाई कडा व्यक्तिगत र हात स्वच्छता पालन गर्न सम्झाइन्छ। कुनै पनि कुखुरा, कुखुराको उत्पादन वा अण्डा ह्यान्डल गर्दा उनीहरूले मुख, नाक वा आँखालाई कहिल्यै छुनु हुँदैन। त्यसपछि, तिनीहरूले तरल साबुन र पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ, र प्रयोग गरिएका चक्कु र काटने बोर्डहरू पुनः प्रयोग गर्नु अघि राम्ररी सफा गर्नुपर्छ।
- अण्डाको सेतो र पहेंलो भाग कडा हुनेगरी राम्ररी पकाउनु पर्छ। काँचो अण्डा नखानुहोस् वा पकाएको खानालाई काँचो अण्डा रहेको चटनीमा नडुबाउनुहोस्। कुखुरालाई राम्रोसँग पकाउनुपर्छ। यदि पकाएको कुखुराबाट गुलाबी रस निस्किरहेको छ वा यसको हड्डीको बीचको भाग अझै रातो रङको छ भने, कुखुरालाई पूर्ण रूपमा पाक्ने गरी फेरि पकाउनु पर्छ।

#### 2. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने

- हातको सरसफाई बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; जनावर वा तिनीहरूको वातावरणसँग सम्पर्क गरेपछि वा ह्यान्डरेल वा ढोकाको नबहरू जस्ता सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरूलाई छोएपछि; वा खोक्दा वा हाङ्ग्युँ गर्दा हातहरू श्वासप्रश्वासको सावले दूषित भएपछि। तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलिया वा हात सुकाउने मेसिनले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन भने, वा हातहरू देखिने गरी फोहोर

नभएको अवस्थामा, 70 देखि 80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्डरबको साथ हात स्वच्छता एक प्रभावकारी विकल्प हो।

- खोक्दा वा हाक्छुँ गर्दा टिस्यु पेपरले मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर भएको टिस्युहरुलाई ढक्कन भएको फोहोर फाल्ने बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्।
- श्वासप्रश्वासको लक्षण देखिएमा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा विद्यालयमा कक्षामा नजानुहोस्, भीडभाड हुने ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।
- सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम, धुम्रपान नगर्ने र मदिराको सेवन नगरेर शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता राम्रो बनाउनुहोस्।

### 3. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्ने

- फर्निचर, खेलौना र सामान्यतया साझा वस्तुहरू जस्ता बारम्बार छुने सतहहरूलाई 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (5.25% ब्लीचको 1 भाग 99 भाग पानीमा मिसाएर) प्रयोग गरेर नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातुको सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- श्वासप्रश्वासको स्राव जस्ता स्पष्ट प्रदूषकहरू हटाउन शोषक डिस्पोजेबल तौलियाहरू प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र वरपरका क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीचले कीटाणुरहित गर्नुहोस् (5.25% ब्लीचको 1 भाग 49 भाग पानीमा मिसाएर), 15 देखि 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातुको सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- घर भित्र राम्रो भेन्टिलेशन कायम राख्नुहोस्। भीडभाड भएको वा कम हावा चल्ने सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस्; उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले त्यस्ता ठाउँहरूमा हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउने विचार गर्न सक्दछन्।
- यू-ट्यापलाई सुक्नबाट रोक्नु पर्छ र नाली आउटलेटहरूलाई हप्तामा एक पटक नियमित रूपमा कीटाणुरहित गर्नुपर्छ।
- यू-ट्यापमा त्रुटि वा नाली आउटलेटहरूबाट दुर्गन्ध आउँदा तुरुन्तै मर्मत गर्नुहोस्। निरीक्षण र मर्मतका लागि योग्य प्राविधिकहरू काममा लिनसकिन्छ।

### 4. खोप

- हडकडमा मानिसहरूमा प्रयोगको लागि विशेष एभियन इन्फ्लुएन्जा खोप दर्ता गरिएको छैन।
- मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपले एभियन इन्फ्लुएन्जालाई रोक्न सक्दैन, तर यसले मौसमी इन्फ्लुएन्जाबाट हुने जटिलता र अस्पतालमा भर्ना हुने सम्भावनालाई कम गर्नका साथै मानव र एभियन इन्फ्लुएन्जा A भाइरससँग सह-संक्रमणको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ। किनकि इन्फ्लुएन्जा खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन् र स्वस्थ व्यक्तिहरूमा पनि गम्भीर इन्फ्लुएन्जा संक्रमण हुन सक्छ, मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप 6 महिना वा माथिका सबैलाई, ज्ञात अनुपयुक्त व्यक्तिहरूमा बाहेक क्लिनिकल इन्फ्लुएन्जा विरुद्ध व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि उपयुक्त छ। खोपले रोक्न सकिने रोगहरूको वैज्ञानिक समितिले स्थानीयरूपमा रोगको बोझ र अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवलाई ध्यानमा राखेर वैज्ञानिक विचारहरूको आधारमा मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपका लागि धेरैप्राथमिकता समूहहरूको सिफारिस गर्दछ।

## 5. एन्टिभाइरल औषधिहरू

- डाक्टरले बिरामीलाई एन्टिभाइरल औषधिहरू (जस्तै ट्यामिफ्लु) सिफारिश गर्ने वा नगर्ने कुरा बिरामीको परिस्थिति र स्वास्थ्य आवश्यकताहरू, कुनै पनि नकारात्मक असरको उपस्थितिलाई ध्यानमा राख्दै र सम्भावित प्रतिकूल साइड इफेक्टहरू विरुद्ध एन्टिभाइरल औषधिहरू लिने फाइदाहरूको सन्तुलनमा निर्भर हुन्छ। एन्टिभाइरल औषधिहरूको अन्धाधुन्ध प्रयोगले औषधि प्रतिरोध क्षमता बढाउन सक्छ।
- संक्रमित चराहरूसँग सम्पर्कमा आएका मानिसहरूलाई निवारक रूपमा एन्टिभाइरल औषधिहरू दिन सकिन्छ। एन्टिभाइरल औषधिहरू प्रायः इन्फ्लुएन्जाको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ भने इन्फ्लुएन्जा भाइरसको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिमा पनि सङ्क्रमण रोक्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। रोकथाम दर्ता भएका डाक्टरहरूद्वारा सिफारिश हुनुपर्छ। यसको प्रभावकारिता औषधि सेवन गरिएसम्म रहन्छ र औषधि बन्द भएपछि समाप्त हुन्छ। सम्भावित साइड इफेक्टहरू र एन्टिभाइरल प्रतिरोधको सम्भावनाको कारण आफैँ औषधि लिन प्रोत्साहित गरिदैन।

## यात्रुहरूलाई सल्लाह

- प्रभावित क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दा चराहरू, कुखुराहरू वा तिनीहरूका थोपाहरूलाई नछुनुहोस् र माछा मासु बजार, जीवित पोल्ट्री बजार वा फार्महरू भ्रमण नगर्नुहोस्। अण्डा र कुखुरा राम्ररी पकाएर मात्रै खान सकिन्छ।
- एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस अन्य धेरै प्रजातिहरूमा पत्ता लागेको छ। जंगली वा घरपालुवा जनावरहरू सहित बिरामी वा मृत जनावरहरूको नजिक वा असुरक्षित संक्रमणबाट बच्नुहोस्, र पशुको मल, काँचो दूधबाट दुषित सतहहरू वा संदिग्ध वा पुष्टि भएको एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस संक्रमण भएका चरा वा अन्य जनावरहरूद्वारा दूषित सामग्रीहरूको सम्पर्कबाट जोगिनुहोस्।
- यात्रुहरूले हडकड बाहिर हुँदा अस्वस्थ महसुस भएमा, विशेष गरी ज्वरो वा खोकीलागेमा, सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्छ र होटल स्टाफ वा टुर लिडरलाई सूचित गर्नुपर्छ र तत्काल चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ।
- एभियन इन्फ्लुएन्जाको प्रकोप भएका प्रभावित क्षेत्रहरूबाट फर्केका यात्रुहरूले पलू जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ, र यात्रा इतिहासको बारेमा डाक्टरलाई जानकारी दिनुपर्छ र रोग फैलिनबाट रोक्न सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्छ।

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

अनुवादित संस्करण केवल सन्दर्भको लागि हो अनुवादित र अंग्रेजी संस्करणहरू बीचको भिन्नताको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated and English versions, English version shall prevail

3 जुन 2024 (3 June 2024)

## نوئل انفلونزا A انفیکشن-ایویئن انفلونزا

### مسبب عامل

انفلونزا وائرس کی مختلف اقسام ہیں۔ ان کے علاوہ جو انسانوں کے درمیان گردش کر سکتے ہیں اور موسمی انفلونزا کا سبب بن سکتے ہیں، انفلونزا A کے بہت سے دوسرے وائرس پرندوں اور جانوروں کی دیگر اقسام میں پائے جاتے ہیں۔ یہ وائرس انسانی موسمی انفلونزا وائرس سے الگ ہیں اور انسانوں میں آسانی سے منتقل نہیں ہوتے۔ تاہم، ان میں سے کچھ جانوروں کے وائرس کبھی کبھار انسانوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ ناول انفلونزا A وائرس کے نام سے جانے جاتے ہیں اور ایویئن انفلونزا وائرس ایک مثال ہے۔

ایویئن انفلونزا ان انفلونزا A وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو بنیادی طور پر پرندوں اور پولٹری کو متاثر کرتے ہیں، جیسے مرغیاں یا بطخیں۔ کچھ ایویئن انفلونزا وائرس دوسرے جانوروں جیسے ممالیہ کو بھی متاثر اور پھیل سکتے ہیں۔ حالیہ برسوں میں ایویئن انفلونزا A مثلاً H3N8, H5N1, H5N6, H7N9, H9N2, H10N3 اور H10N5 وائرس سے متاثر ہونے والے انسانی معاملات کی نشاندہی کی گئی ہے۔

چونکہ وہ عام طور پر انسانوں کو متاثر نہیں کرتے ہیں، اس لیے انسانی آبادی میں ان کے خلاف بہت کم یا کوئی مدافعتی تحفظ موجود نہیں ہے۔ تاہم، اگر ایویئن انفلونزا وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں آسانی سے پھیلنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے، یا تو موافقت کے ذریعے یا انسانی وائرسوں سے کچھ جینز کے حصول کے ذریعے، ایک انفلونزا کی وبا پیدا ہو سکتی ہے۔

### کلینیکل خصوصیات

ایویئن انفلونزا وائرس کے انفیکشن سے انسانوں میں بیماری کی شدت بغیر علامات یا ہلکی، فلو جیسی علامات) مثلاً بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، پٹھوں میں درد (سے لے کر سانس کی شدید بیماری) مثلاً سینے میں انفیکشن (تک ہوتی ہے جس کے نتیجے میں متعدد اعضاء کی خرابی اور یہاں تک کہ موت واقع ہو سکتی ہے۔ آنکھوں میں انفیکشن) آشوب چشم، معدے کی علامات) مثلاً متلی، الٹی اور اسہال (اور اعصابی علامات) مثلاً دورے (بھی رپورٹ ہوئی ہیں۔ بیماری کی شدت کا انحصار ایویئن انفلونزا وائرس کی ذیلی قسم پر ہوگا جو انفیکشن کا سبب بن رہا ہو اور متاثرہ فرد کی خصوصیات پر۔ ایویئن انفلونزا A (H5N1)، A (H5N6) اور A (H7N9) وائرس اب تک دنیا بھر میں ایویئن انفلونزا A وائرس سے ہونے والے زیادہ تر انسانی انفیکشنز کے لیے ذمہ دار رہے ہیں، جن میں زیادہ اموات والی سب سے سنگین بیماری بھی شامل ہے۔ اس کے برعکس، ایویئن انفلونزا A (H9N2) وائرس کے ساتھ انسانی انفیکشن عام طور پر ہلکی شدت کی طبی بیماری کی نتیجہ ہوتا ہے۔

### ٹرانسمیشن کا طریقہ

متاثرہ پرندے اپنے لعاب، بلغم اور پاخانے کے ذریعے ایویئن انفلونزا وائرس خارج کرتے ہیں۔ ایویئن انفلونزا وائرس سے متاثرہ دوسرے جانوروں میں سانس کی رطوبتوں، مختلف اعضاء، خون، یا دیگر جسمانی رطوبتوں میں، بشمول جانوروں کے دودھ میں، وائرس موجود ہو سکتا ہے۔ لوگ بنیادی طور پر متاثرہ پرندوں، مرغیوں یا دوسرے جانوروں (زندہ یا مردہ)، یا تھوک، بلغم اور جانوروں کے فضلے یا ماحول) جیسے گیلے بازاروں اور زندہ پولٹری مارکیٹوں (کے ساتھ آلودہ سطحوں سے رابطے کے ذریعے ایویئن انفلونزا وائرس سے متاثر ہوتے ہیں۔ انسان سے انسان میں منتقلی غیر مؤثر ہے۔ کچھ ممالک میں وقتاً فوقتاً پولٹری میں ایویئن انفلونزا کے پھیلنے کی اطلاع دی جاتی رہی ہے، اور کبھی کبھار انسانی انفیکشن کے کچھ واقعات بھی رپورٹ ہوئے ہیں۔

ایک نایاب موقع پر، لوگ پرندوں اور مرغیوں کے علاوہ متاثرہ جانوروں کے ساتھ رابطے سے متاثر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ریاستہائے متحدہ نے اپریل 2024 میں انسان کا ایویئن انفلونزا A (H5N1) وائرس کے انفیکشن کا ایک کیس رپورٹ کیا جب وہ ڈیری مویشیوں کے سامنے آیا جو ممکنہ طور پر ایویئن انفلونزا وائرس سے متاثر تھے۔

### انکیوبیشن کی مدت

مدت انکیوبیشن ایویئن انفلونزا A وائرس کی مخصوص ذیلی قسموں پر منحصر ہے، 1 سے 10 دن تک۔

### ہائی رسک گروپ

زندہ پولٹری کے ساتھ قریبی رابطے میں رہنے والے لوگ ایویئن انفلونزا کا شکار ہونے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔ بوڑھوں، بچوں اور دائمی بیماری میں مبتلا افراد میں برونکائٹس اور سینے کے انفیکشن جیسی پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

## بندوبست

مریضوں کو مناسب آرام کرنا چاہئے اور کافی مقدار میں مائع پینا چاہئے۔ معاون علاج علامات کو دور کر سکتا ہے۔ فلو جیسی علامات والے افراد کو طبی مشورہ لینا چاہیے، خاص طور پر وہ لوگ جن کی جسمانی مزاحمت کمزور ہو، یا اگر ان کی حالت بگڑ جائے) مثلاً مسلسل تیز بخار یا سانس کی کمی۔ (ایویئن انفلونزا) A بشمول H5N1، H5N6 اور H7N9 وائرس (عام طور پر عام فلو سے زیادہ شدید ہوتا ہے، اور زیادہ تر مریضوں کو ہسپتال کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ اینٹی وائرل ادویات اس حالت کے علاج میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں۔

## روک تھام

متاثرہ پرندے، پولٹری یا دوسرے جانور) زندہ یا مردہ (یا ان کا فضلہ ایویئن انفلونزا وائرس لے جا سکتا ہے۔ اس لیے عوام کے ارکان کو چاہیے کہ وہ اپنی رطوبتوں اور اخراج کو چھونے سے گریز کریں اور ایویئن انفلونزا سے بچنے کے لیے درج ذیل امور پر توجہ دیں:

### 1. پولٹری کو سنبھالنا

- زندہ مرغیاں خریدتے وقت، انہیں اور ان کے قطروں کو نہ چھوئیں۔ ان کی تہ میں نہ پھونکیں۔ انڈوں کو ڈسٹرینٹ سے دھوئیں اگر ان میں فضلہ موجود ہو اور انہیں پکا کر فوری طور پر استعمال کریں۔ ٹھنڈی مرغی یا مرغی کی لاشوں کو سنبھالنے والے لوگوں کو سخت ذاتی اور ہاتھ کی صفائی کا خیال رکھنے کی یاد دلائی جاتی ہے۔ انہیں پولٹری، پولٹری مصنوعات یا انڈے کو سنبھالتے وقت منہ، ناک یا آنکھوں کو کبھی نہیں چھونا چاہئے۔ اس کے بعد، انہیں مائع صابن اور پانی سے اچھی طرح سے ہاتھ دھونے چاہئیں، اور استعمال شدہ چاقو اور کٹنگ بورڈ کو دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح صاف کرنا چاہئے۔

- انڈوں کو اس وقت تک اچھی طرح پکانا چاہیے جب تک کہ سفید اور زردی مضبوط نہ ہو جائیں۔ کچے انڈے نہ کھائیں یا پکے ہوئے کھانے کو کسی بھی ایسی چٹنی میں نہ ڈبوئیں جس میں کچے انڈے موجود ہوں۔ پولٹری کو اچھی طرح پکانا چاہئے۔ اگر پکی ہوئی مرغی سے گلابی رنگ کا رس نکل رہا ہو یا اس کی بڈی کا درمیانی حصہ اب بھی سرخ رنگ کا ہو تو مرغی کو دوبارہ پکانا چاہئے جب تک کہ مکمل پک نہ جائے۔

### 2. اچھی ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا

- ہاتھ کی صفائی کو کثرت سے انجام دیں، خاص طور پر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے؛ جانوروں یا ان کے ماحول سے رابطے کے بعد یا عوامی تنصیبات کو چھونے کے بعد جیسے بینڈریل یا دروازے کے ہینڈل؛ یا جب کھانسنے یا چھینکنے کے بعد ہاتھ سانس کی رطوبت سے آلودہ ہوں۔ مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔ پھر پانی سے دھولیں اور ڈسپوز ایبل پیپر تولیہ یا ہینڈ ڈرائر سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہیں ہیں، یا جب ہاتھ صاف طور پر گندے نہیں ہیں، تو 70 سے 80% الکحل پر مبنی ہینڈ روب کے ساتھ ہاتھوں کی صفائی ایک مؤثر متبادل ہے۔

- کھانسنے یا چھینکنے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے ڈھانپیں۔ گندے ٹشوز کو ڈھکن والے کوڑے دان میں ڈالیں، پھر ہاتھ اچھی طرح دھو لیں۔

- سانس کی علامات ہونے پر، سرجیکل ماسک پہنیں، کام سے گریز کریں یا اسکول میں کلاس میں جانے سے گریز کریں، بھیڑ والی جگہوں پر جانے سے بچیں اور فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

- متوازن خوراک، باقاعدگی سے ورزش اور مناسب آرام کر کے اچھی جسمانی قوت مدافعت پیدا کریں، سگریٹ نوشی نہ کریں اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

### 3. اچھی ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا

- بار بار چھونے والی سطحوں جیسے فرنیچر، کھلونے اور عام طور پر مشترکہ اشیاء کو 1:99 پتلی گھریلو بلیچ کے ساتھ باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں (5.25%) بلیچ کا 1 حصہ پانی کے 99 حصوں میں ملا کر (15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے دھو لیں اور خشک رکھیں۔ دھاتی سطح کے لیے 70% الکحل سے جراثیم کش کریں۔
- سانس کی رطوبتوں جیسے واضح آلودگیوں کو صاف کرنے کے لیے جاذب ٹسپوز ایبل تولیے کا استعمال کریں، اور پھر سطح اور آس پاس کے علاقوں کو 1:49 پتلی گھریلو بلیچ کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں (5.25%) بلیچ کا 1 حصہ پانی کے 49 حصوں میں ملا کر (30-15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پانی سے دھو لیں اور خشک رکھیں۔ دھاتی سطحوں کے لیے، 70% الکحل سے جراثیم کشی کریں۔
- اچھی اندرونی وینٹیلیشن کو برقرار رکھیں۔ جھوم یا خراب ہوادار عوامی مقامات پر جانے سے گریز کریں؛ زیادہ خطرہ والے افراد ایسی جگہوں پر سرجیکل ماسک پہننے پر غور کر سکتے ہیں۔
- تم-نیٹ ورک کو خشک ہونے سے روکا جانا چاہیے اور ڈرین آؤٹ لیٹس کو تقریباً ہفتے میں ایک بار باقاعدگی سے جراثیم سے پاک کیا جانا چاہیے۔
- یو ٹریپ ہونا چاہیے کو خشک ہونے سے روکا جانا چاہیے اور ڈرین آؤٹ لیٹس کو ہفتے میں ایک بار باقاعدگی سے جراثیم سے پاک کیا جانا چاہیے۔
- اگر یو ٹریپ میں خرابی ہو یا نالے کی دکانوں سے بدبو آتی ہے تو فوری طور پر مرمت کریں۔ معائنہ اور مرمت کے لئے اہل تکنیکی ماہرین کی خدمات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

#### 4. ویکسینیشن

- ہانگ کانگ میں ایویژن انفلونزا کے لیے انسانوں میں استعمال کے لیے کوئی رجسٹرڈ ویکسین موجود نہیں ہے۔
- موسمی انفلونزا ویکسین ایویژن انفلونزا کو نہیں روک سکتی، تاہم یہ موسمی انفلونزا کے باعث پیچیدگیوں اور ہسپتال میں داخل ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ انسانی اور ایویژن انفلونزا A وائرس کے ساتھ مل کر انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے چونکہ انفلونزا کی ویکسین محفوظ اور مؤثر ہیں اور یہ کہ انفلونزا کا سنگین انفیکشن صحت مند افراد میں بھی ہو سکتا ہے، موسمی انفلونزا کی ویکسینیشن 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے تمام افراد کے لیے کلینیکل انفلونزا کے خلاف ذاتی تحفظ کے لیے موزوں ہے، سوائے ان لوگوں کے جن کی معلوم متضادات ہیں۔ ویکسین سے بچاؤ کے قابل بیماریوں کی سائنسی کمیٹی مقامی بیماریوں کے بوجھ اور بین الاقوامی تجربے کو مدنظر رکھتے ہوئے متعدد سائنسی تحفظات کی بنیاد پر موسمی انفلونزا کی ویکسینیشن کے لیے متعدد ترجیحی گروہوں کے سفارش کرتی ہے۔

#### 5. اینٹی وائرل ادویات

- آیا ڈاکٹر کسی مریض کو اینٹی وائرل ادویات (مثلاً ٹیمی فلو (تجویز کرتا ہے اس کا انحصار مریض کے حالات اور صحت کی ضروریات پر ہوگا، کسی بھی تضاد کی موجودگی کو مدنظر رکھتے ہوئے اور ممکنہ منفی ضمنی اثرات کے خلاف اینٹی وائرل دوائیں لینے کے فوائد کا موازنہ کرنا۔ اینٹی وائرل ادویات کا اندھا دھند استعمال ادویات کے خلاف مزاحمت کو جنم دے سکتا ہے۔
- جن لوگوں کا متاثرہ پرنڈوں سے رابطہ ہوا ہے انہیں اینٹی وائرل ادویات احتیاطی طور پر دی جا سکتی ہیں۔ اگرچہ اینٹی وائرل دوائیں اکثر انفلونزا کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں، لیکن ان کا استعمال کسی ایسے شخص میں انفیکشن کو روکنے کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے جسے انفلونزا وائرس کا سامنا ہوا ہو۔ پروفیلکسیس رجسٹرڈ ڈاکٹروں کے ذریعہ تجویز کی جانی چاہئے۔ اس کی تاثیر اس وقت تک برقرار رہتی ہے جب تک کہ دوائیں لی جا رہی ہوں اور ایک بار جب دوائیں بند ہو جائیں تو یہ ختم ہو جاتی ہے۔ ممکنہ ضمنی اثرات اور اینٹی وائرل مزاحمت کے ابھرنے کے امکان کی وجہ سے خود ادویات کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔



- متاثرہ علاقوں کا سفر کرتے وقت پرندوں، پولٹری یا ان کے قطروں کو چھونے اور گیلے بازاروں، زندہ پولٹری مارکیٹوں یا فارموں میں جانے سے گریز کریں۔ انڈے اور مرغی صرف اسی صورت میں کھانی جا سکتی ہے جب اچھی طرح پک جائے۔
- ایویژن انفلوئنزا وائرس بہت سی دیگر انواع میں پایا گیا ہے۔ جنگلی یا گھریلو جانوروں سمیت بیمار یا مردہ جانوروں کے قریب یا غیر محفوظ رابطے سے گریز کریں، اور ایسی سطحوں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں جو جانوروں کے فضلے، خام دودھ، یا پرندوں یا دیگر جانوروں سے آلودہ مواد سے آلودہ نظر آتی ہیں جن میں مشتبہ یا تصدیق شدہ ایویژن انفلوئنزا وائرس انفیکشن ہوتا ہے۔
- اگر مسافر ہانگ کانگ سے باہر بیمار محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر اگر بخار یا کھانسی ہو تو، سرجیکل ماسک پہنیں اور ہوٹل کے عملے یا ٹور لیڈر کو مطلع کریں اور فوری طور پر طبی مشورہ حاصل کریں۔
- ایویژن انفلوئنزا کے پھیلاؤ کے ساتھ متاثرہ علاقوں سے واپس آنے والے مسافروں کو چاہئے کہ وہ فلو جیسی علامات کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹروں سے مشورہ کریں، اور سفر کی تاریخ کے بارے میں ڈاکٹر کو مطلع کریں اور بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے سرجیکل ماسک پہنیں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

ترجمہ شدہ ورژن صرف حوالہ کے لیے ہے

ترجمہ شدہ اور انگریزی ورژن میں تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن غالب ہوگا۔

Translated version is for reference only.

In case of discrepancies between translated and English versions, English version shall prevail.

3 جون 2024 (3 June 2024)

衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
Centre for Health Protection Website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा  
जानुहोस् [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی  
www.chp.gov.hk سیٹئر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں