



Michael R. Bloomberg  
Mayor

Department of  
Health & Mental  
Hygiene

Thomas Farley, MD, MPH  
Commissioner

Department of  
Education

Joel I. Klein  
Chancellor

## نیویارک شہر کے اسکولوں میں انفلوئنزا سے بچاؤ والدین، اساتذہ، اور اسکولوں کے پرنسپلوں کے لئے معلومات

اسکولوں کو H1N1 فلو سے محفوظ رکھنے کے لئے شہر کیا کر رہا ہے؟

محکمہ صحت اور محکمہ تعلیم اسکولوں، والدین اور برادریوں کے ساتھ ملکر بچوں اور اساتذہ میں H1N1 اور موسمی فلو کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں۔ ہمارا بنیادی مقصد بچوں کو ٹیکے لگوانا، وہ جب بیمار ہوں تو انہیں گھر پر رکھنا، اور یہ یقینی بنانا ہے کہ وہ اچھی حفظانِ صحت کی پیروی کریں، کھانسی اور چھینک کو آستینوں یا ٹشو سے ڈھانپیں اور اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں۔

آپ ان مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے کیا اقدامات کریں گے؟

نیویارک شہر کے 1,500 پبلک اسکولوں میں سے ہر ایک اسکولی سال کا آغاز شہر کے انفلوئنزا سے بچاؤ مہم کی اعانت سے کرے گا، جو پوسٹرز اور رہنمائی کے ذریعے کھانسی کو ڈھانکنے کے مناسب طریقے اور ہاتھ دھونے کو کلاس کی تدریس میں شامل کرتی ہے۔ غسلخانوں میں صابن اور تولیے کافی مقدار میں ہونگے، اور بچوں کو بیمار ہونے کی صورت میں گھر پر رکھنے کے لیے والدین کو تحریری یاد دہانیاں بھیجی جائیں گی۔ شہر اسکولوں میں الکوحل پر مبنی دستی جراثیم کش کی دستیابی کے امکانات پر بھی غور کرے گا، اور طلبا کو گھر سے لائے گئے دستی جراثیم کش استعمال کرنے کی اجازت ہوگی۔

کیا مجھے اپنے بچے کو موسمی فلو کے خلاف ٹیکے لگوانے کی ضرورت ہے؟

محکمہ صحت اسکولی سال کے آغاز ہی میں موسمی انفلوئنزا کے خلاف ٹیکے لگوانے کی پُرزور سفارش کرتا ہے۔ موسمی ویکسین بہت سے ڈاکٹروں کے دفاتر میں پہلے ہی سے دستیاب ہے۔ یہ انفلوئنزا کی بہت سی قسموں کے خلاف مؤثر ہے۔ وہ اہل خانہ جنکے پاس صحت کا بیمہ نہیں ہے وہ پبلک کلینک اور شہر بھر میں دیگر جگہوں سے مفت یا کم قیمت پر ویکسین حاصل کرسکتے ہیں۔ بچوں کو کہاں ٹیکے لگوائے جائیں اسکے بارے میں معلومات کے لیے 311 کو فون کریں یا [www.nyc.gov/flu](http://www.nyc.gov/flu) پر جائیں۔

کیا مجھے اپنے بچے کو H1N1 انفلوئنزا کے خلاف ٹیکے لگوانے کی ضرورت ہے؟

یہ فیصلہ رضاکارانہ ہے، لیکن محکمہ صحت تمام والدین کو اس خزاں میں ویکسین دستیاب ہونے پر اپنے بچوں کو H1N1 انفلوئنزا کے خلاف ٹیکے لگوانے کی پُرزور حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ شہر اس

خزاں میں یہ ویکسین دستیاب ہونے پر نگران صحت فراہم کنندگان کو تقسیم کرے گا اور ہوسکتا ہے کہ اسکولی عمر کے بچوں کو یہ ویکسین مفت فراہم کی جائے۔ موجودہ منصوبہ نیویارک شہر کے تمام الیمنٹری اسکولوں، پبلک اور غیر پبلک، کے طلبا کو موقع پر ویکسین کا ٹیکہ فراہم کرنا ہے۔ شہر کا فی الحال یہ بھی منصوبہ ہے کہ مڈل اسکول اور ہائی اسکول کے طلبا کو ہر برو میں ایک یا زیادہ مرکزی مقامات پر ویکسین فراہم کی جائے۔ ہر اسکول یا مرکز میں ٹیکے لگانے کے دو سیشن ہونگے، تقریباً چار ہفتے کے وقفے سے۔ یہ منصوبہ تبدیل ہوسکتا ہے اور اس کا دارومدار H1N1 ویکسین کی رسد اور اس بات پر ہے کہ آیا H1N1 وائرس نیویارک میں واپس آتا ہے، اسلئے اس پروگرام کی آئندہ تجدیدات پر نظر رکھیں۔ کسی بھی بچے کو اسکے والدین یا سرپرست کی اجازت کے بغیر ٹیکہ نہیں لگایا جائے گا۔

### ویکسین کس طرح لگائی جاتی ہے؟

افسران صحت کا مشورہ ہے کہ 6 ماہ سے 18 سال تک کے بچے اس سال دو علحیدہ ویکسین لیں: ایک موسمی فلو کے لیے اور ایک H1N1 انفلوئنزا کے لیے۔ ہر ویکسین ایک ٹیکہ کی صورت میں بھی دی جاسکتی ہے اور ناک کے اسپرے کی شکل میں سانس سے اندر لیا جاسکتا ہے۔ ایک اسکرینگ سوالنامہ اسکا تعین کرنے میں مدد دے گا آیا آپکے بچے کے لیے ٹیکہ بہتر ہے یا ناک کا اسپرے۔

### کتنی خوراکیں ضرورت ہے؟

9 سال یا بڑے بچوں کے لیے، موسمی انفلوئنزا کی ایک خوراک عموماً کافی مدافعت فراہم کرتی ہے، 9 سال سے کم عمر کے بعض بچوں میں مکمل بچاؤ کے لیے 4 ہفتوں کے وقفے سے دو خوراکیں کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پتہ کریں کہ آپکے بچے کے لیے کیا مناسب ہے۔ علحیدہ H1N1 ویکسین کی شاید کم از کم 3 ہفتے کے وقفے سے 2 خوراکیں کی ضرورت ہوگی۔

### آپ والدین کی جانب سے اجازت کس طرح حاصل کریں گے؟

اجازت کے فارمز آن لائن [www.nyc.gov/flu](http://www.nyc.gov/flu) پر چسپاں کیے جائیں گے اور طلبا کے ساتھ اسکی کاغذی کاپیاں گھر بھیجی جائیں گی۔ والدین انکو مکمل کرکے اپنے بچوں کے ہاتھ اسکول نرس کو بھجوائیں گے۔ مڈل اور ہائی اسکولوں کے طلبا کے لیے اجازت کے فارم مرکزی ٹیکہ کاری کے مراکز میں بھی دستیاب ہونگے۔

### اس سال آپ اسکولوں کے بند ہونے کا کس طرح انتظام کریں گے؟

محکمہ تعلیم اور محکمہ صحت نے ایک اوپن اسکول پالیسی قائم کی ہے۔ اسکا مطلب ہے کہ جب فلو واپس آئے، ہم فلو کی زیادہ سطح والے اسکولوں کو بند کرنے کا ارادہ نہیں رکھتے ہیں۔ بلکہ ہم والدین اور اسکولی برادری کے دیگر ارکان کے ساتھ ملکر اپنے اسکولوں کو کھلا رکھنے کے لیے کام کریں گے، اور ساتھ ہی اسکولوں میں انفلوئنزا کے پھیلنے کو کم کرنے کے لیے بھی اقدامات کریں گے۔

پچھلی بہار میں آپ نے بہت سے اسکولوں کو بند کیا تھا۔ اس سال کیا مختلف ہے؟

عام طور پر اگر بچوں کو انفلوئنزا ہو اسکولوں کو بند نہیں کیا جاتا ہے۔ محکمہ صحت نے پچھلے سال چند اسکولوں کو عارضی طور پر بند کیا تھا کیونکہ H1N1 ایک نیا وائرس تھا اور اسکے ممکنہ اثر کے بارے میں معلوم نہیں تھا۔ اب جبکہ H1N1 کے بارے میں بہتر فہم ہے، ماہرین متفق ہیں کہ انفیکشن کو روکنے کے روایتی اقدامات اسکول بند کرنے سے زیادہ موزوں ہیں۔

کیا آپ کبھی کسی بھی صورتِ حال کے تحت اسکول بند کریں گے؟

نہیں، جب تک کہ ہم اپنے طلبا کو محفوظ رکھنے کی دوسری مؤثر تدابیر پر عمل نہ کرلیں۔ ہم اسکولوں میں انفلوئنزا کی سرگرمی کی کڑی نگرانی کریں گے۔ اگر کسی اسکول میں کسی ایک دن میں 4% (کم از کم 15) طلبا کو بخار کے ساتھ کھانسی یا گلے کی سوزش کے ساتھ گھر بھیجا جاتا ہے، ایک ڈاکٹر یا نگران نرس صورتِ حال کا جائزہ لینے کے لیے اسکول کا دورہ کریں گے۔ یہ نگران صحت پرنسپل کے ساتھ ملکر والدین کو بیمار ہونے کی صورت میں بچوں کو گھر رکھنے کی ضرورت کے بارے میں آگاہ کرے گا اور اسکی تصدیق کرے گا کہ اسکول انفیکشن کو قابو کرنے کے مجوزہ اقدامات پر عمل کر رہا ہے۔

نگران صحت ان طلبا اور ممبرانِ عملہ کی نشان دہی بھی کرے گا جو انفلوئنزا کی وجہ سے پیچیدگیوں کے خطرے میں ہیں کیونکہ انکی صحت سے متعلق دیگر کیفیات ہیں، اور یہ یقینی بنائے گا کہ انکے تحفظ کے لیے اقدامات کیے جا رہے ہیں۔ ان اقدامات میں شامل ہوگا انکو یہ یاد دہانی کروانا کہ وہ طبی نگران سے ایٹھی وائرل دوائیوں سے انسدادی علاج کے امکان کے بارے میں بات کریں اور اگر انفلوئنزا جیسی علامات کا حملہ ہو تو فوراً علاج کروائیں۔ اگر زد پذیر طلبا کو محفوظ رکھنے کے لیے یہ اقدامات کافی نہ نظر آئیں تو محکمہ صحت آخری حربے کے طور پر اسکول بند کرنے پر غور کرسکتا ہے۔

والدین خزاں میں انفلوئنزا کے موسم کے لیے کیسے تیاری کرسکتے ہیں؟

- بچوں کی نگرانی کا پیشگی انتظام کریں، ہوسکتا ہے کہ آپکے بچے بیمار ہوجائیں اور انہیں گھر پر رہنا پڑے۔
- جیسے ہی ویکسین دستیاب ہو اپنے بچے کو H1N1 اور موسمی فلو سے دفاع کے ٹیکے لگوائیں۔
- اپنے بچوں کو اکثر ہاتھ دھونا سیکھائیں۔ صابن اور پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک دھونا مثالی ہے (تقریباً اتنا ہی وقت جتنا بیپی برتھ ڈے کا گانا دوبار گانے میں لگتا ہے)۔
- اپنے بچوں کو انکے ہاتھ اپنے چہرے سے دور رکھنا سیکھائیں اور اپنے منہ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے احتراز کریں۔
- اپنے بچوں کو کھانسی اور چھینکوں کو ٹشو یا اپنی کہنی کے اندر ڈھکنا سیکھائیں۔ آستینوں پر کھانسی یا چھینکیں — نہ کہ ہاتھوں پر!
- خود اچھی مثالیں قائم کرکے بچوں کو یہ صحتمند عادتیں سیکھنے میں مدد دیں۔

آپ اسکول سے متعلقہ آن لائن کیا معلومات چسپاں کریں گے؟

اسکول کی نرسیں اسکول میں "فلو کی طرح کی بیماری" (کھانسی یا گلے کی سوزش کے ساتھ 100 ڈگری یا زیادہ بخار) کا شکار طلبا کی تعداد کو رپورٹ کرنے کے لیے ایک شہرپیما ڈیٹا بیس کا استعمال کریں گی۔ محکمہ صحت کی ویب سائٹ پر ان اسکولوں کی روزانہ فہرست ہوگی جن میں سابقہ اسکولی دن میں 5 یا زیادہ انفلوئنزا کی طرح کی بیماری کے کیسز ہونگے۔ ہم ہر پبلک اسکول میں حاضری کو بھی چسپاں کریں گے، حالانکہ یہ اسکول میں انفلوئنزا کی سرگرمی کا درست پیمانہ نہیں ہے۔

اگر میرا بچہ بیمار ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اپنے بچے کو اسکول نہ بھیجیں اگر اسے کھانسی یا گلے کی سوزش کے ساتھ 100 ڈگری یا زیادہ بخار ہے۔ بچوں کی بہت سی تعداد انفلوئنزا سے بغیر کسی علاج کے ہی جلد روبہ صحت ہوجاتی ہے، لیکن دائمی طبی کیفیت کے حامل افراد کو اینٹی وائرل علاج کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ زیادہ خطرے کی زد میں بچوں میں دم، ذیابیطس، اعصابی کیفیتوں یا کمزور مدافعتی نظام کے حامل شامل ہیں۔ شدید بیماری کی علامات - جیسے سانس تیز چلنا یا سانس لینے میں دشواری - والے کسی بھی بچے کو فوراً طبی توجہ ملنی چاہیے۔

اگر میرا بچہ انفلوئنزا کی وجہ سے اسکول سے غیرحاضر ہو تو وہ اسکول کب واپس جاسکتا / سکتی ہے؟

وہ بچے جنکو فلو کی طرح کی علامت کی بنا پر گھر پر رکھا گیا ہو انہیں اس وقت تک اسکول سے باہر رہنا چاہیے جب تک انکی علامات بہتر نہ ہوجائیں اور انکا درجہ حرارت کم از کم 24 گھنٹے کے لیے معمول کے مطابق نہ ہو۔ اسکول واپس آنے کے لیے ڈاکٹر کے نوٹ کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ بچے جنہیں بخار اور کھانسی یا گلے کی سوزش کے ساتھ گھر بھیجا جائے گا انکو اسکول واپس آنے کی اس وقت تک اجازت نہیں دی جائے گی جب تک انکو برخاست کیے ہوئے پورا ایک دن نہ گزر جائے۔

کیا مجھے اپنے صحتمند بچے کو انفیکشن سے بچانے کے لیے گھر پر رکھنا چاہیے؟

صحتمند بچوں کو اسکول سے غیرحاضر ہونے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن وہ جنہیں کھانسی یا گلے کی سوزش کے ساتھ بخار بھی ہوجائے انہیں بخار اترنے کے 24 گھنٹے بعد تک گھر رکھنا چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے 311 کو فون کریں یا [www.nyc.gov/flu](http://www.nyc.gov/flu) پر جائیں۔

##

تجدید کردہ 4 ستمبر، 2009