Texas Health

Understanding the Flu / فلو (نزلہ زکام) کو سمجھنا

فلو، ریسپائریٹری سینسیشل وائرس (RSV) اور COVID-19 سے سنگین بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ ایک خیال کے مطابق چھوٹے بچوں، خصوصًا 2 سال سے کم عمر، 65 سال سے زائد عمر کے لوگ، اور مخصوص طبی مسائل کے حامل لوگوں کو خطرے کا زیادہ امکان ہے۔

فلو کیا ہے؟

فلو ایک وائرس ہے، جو ناک، گلے، اور بعض اوقات پھیپھڑوں میں انفیکشن کا باعث بنتا ہے۔
فلو آسانی سے ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتا ہے، لہٰذا فلو سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر سال فلو کی ویکسین لگوا لی جائے اور کثرت سے ہاتھ دھوئے جائیں۔

فلو کے آثار و علامات:

فلو کے آثار و علامات عمومًا فلو سے سامنا ہونے کے 1 سے 4 دن کے بعد ظاہر ہوتے ہیں۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **اچانک بہت بیمار محسوس کرنا**
- **بخار اور سردی لگنا**
- **کھانسی اور گلے کی سوزش**
- **ناک بہنا اور بند ہونا**
- **جسم میں درد**
- **سر درد**
- **بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا** (تھکن)
- **قے اور اسہال** (چھوٹے بچوں میں زیادہ عام ہے)

فلو کے شکار لوگ کس وقت بیماری پھیلانے کا باعث بن سکتے ہیں؟

لوگ بیمار ہونے کے پہلے 3 سے 4 دنوں کے دوران فلو پھیلا سکتے ہیں۔ تاہم، کچھ لوگ بیمار ہونے سے 1 دن پہلے، اور بیمار ہونے کے بعد 5 سے 7 دن تک دوسرے لوگوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

میں فلو سے کیسے بچوں؟

- ہر سال فلو کی ویکسین لگوائیں
- بیمار لوگوں سے دور رہیں
- کھانسی اور چھینکوں کے دوران منہ کو ڈھانپنے کے لیے ٹشو استعمال کریں (ٹشوز پھینک دیں)
- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں (اس سے جراثیم پھیلتے ہیں)
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز کے لیے دھوئیں (یا کم از کم 60 فیصد پر مشتمل الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں) خصوصًا کھانسنے، چھینکنے یا بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد

میں نے سنا ہے کہ اس سال فلو کی ویکسین زیادہ مؤثر نہیں ہے۔ کیا مجھے پھر بھی یہ لگوانی چاہیئے؟

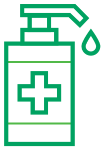
ایک ایسا شخص جس نے فلو ویکسین لگوا رکھی ہے، اور اسے بعد میں فلو کا سامنا ہوتا ہے تو اس فلو سے بیمار ہونے کی صورت میں اس کی بیماری کی نوعیت زیادہ سنجیدہ نہیں ہو گی۔ لہٰذا اس بات کی تجویز کی جاتی ہے کہ آپ فلو ویکسین لگوا لیں اگرچہ یہ اس سال کم مؤثر ہی کیوں نہ ہو۔

اگر مجھے فلو ہو جائے، تو میں کیا کروں؟

- آرام کریں اور زیادہ مشروبات پیئیں
- کھانسی اور چھینکوں کے دوران منہ کو ڈھانپنے کے لیے ٹشوز استعمال کریں (ٹشوز پھینک دیں)
- اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھوئیں (یا کم از کم 60 فیصد الکحل پر مشتمل ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں)، خصوصًا کھانسنے، چھینکنے، یا بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد
- بخار کے ختم ہو جانے کے بعد 24 گھنٹے تک جتنا ممکن ہو سکے گھر پر رہیں اور دیگر لوگوں سے رابطے سے گریز کریں
- اگر آپ کو لازمی باہر جانا ہو، تو ماسک پہنیں
- جب آپ بیمار ہوں، یا اس زمرے میں شامل ہوں جنہیں خطرے کا زیادہ امکان ہے، تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں
- بخار کم کرنے والی یا فلو کی مخصوص ادویات لیں، جو فلو کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہوں

Texas Health

فلو (نزلہ زکام) کو سمجھنا



کیا فلو ویکسین مجھے COVID-19 سے بچائے گی؟

فلو ویکسین آپ کو COVID-19 سے نہیں بچائے گی۔ محفوظ فاصلہ برقرار رکھنا، ماسک پہننا، اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھونا (یا کم از کم 60 فیصد الکحل پر مشتمل ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں) COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد فراہم کرے گا۔

مجھے کیسے پتا چلے گا کہ آیا مجھے زکام، فلو، RSV یا COVID-19 ہے؟

فلو، RSV اور COVID-19 کی تشخیص کے لیے ٹیسٹس دستیاب ہیں۔ کیونکہ زکام، فلو اور COVID-19 کی علامات ایک جیسی معلوم ہو سکتی ہیں، لہٰذا اپنے ڈاکٹر کو کال کرنا اہم ہے۔ ہر ایک کی عمومی خصوصیات کا ایک مفید موازنہ دیا گیا ہے عمومی خصوصیات کا ایک مفید موازنہ دیا گیا ہے:

علامات	زکام	فلو	کرونا وائرس (COVID-19)	RSV
یہ کیسے شروع ہوتا ہے	تھوڑا تھوڑا کر کے شروع ہوتا ہے	اچانک ہی پوری طرح حاوی ہو جاتا ہے	رابطہ ہونے کے بعد 2-14 دن کے اندر ظاہر ہو سکتا ہے	سامنا ہونے کے 3-8 دن بعد
سر درد	بہت کم	عموماً	بعض اوقات	عموماً بالغ افراد میں
بخار	بہت کم	عموماً، 3-4 دن رہتا ہے	عموماً	عموماً
جسم کا دُکھنا اور درد	بعض اوقات	عموماً، اکثر شدید	عموماً	بہت کم
سردی	بہت کم	عموماً	عموماً	عموماً
تھکاوٹ/نقاہت	بعض اوقات	عموماً، 2-3 ہفتے رہ سکتی ہے	عموماً	عموماً
ناک بہنا/بند ہونا	عموماً	بعض اوقات	بعض اوقات	عموماً
چھینکیں	عموماً	بعض اوقات	بہت کم	عموماً
گلے کی سوزش	عموماً	بعض اوقات	عموماً	عموماً
چھاتی میں تکلیف/کھانسی	عموماً - ہلکے سے درمیانہ، شدید خشک کھانسی	عموماً، شدید ہو سکتی ہے	عموماً، شدید ہو سکتی ہے	عموماً
سانس اکھڑنا/سانس لینے میں مسائل	بعض اوقات	بعض اوقات	عموماً	عموماً
حالیہ طور پر ذائقے/سونگھنے کی حس میں کمی	بہت کم	بہت کم	عموماً	بہت کم
اسہال/قے	بہت کم	بعض اوقات (بالغان کی نسبت بچوں میں زیادہ عام ہے)	بعض اوقات	بہت کم
پیچیدگیاں	ناک کا بند ہونا، کان میں درد	برونکائیٹس، نمونیا، مہلک ہو سکتا ہے	نمونیا، فالج، دل کا دورہ، اعضاء ناکارہ ہو جانا، مہلک ہو سکتا ہے	شیر خوار بچوں اور دیگر بالغ افراد میں عام ہے
بلا علامت انفیکشن	بہت کم	بہت کم	بعض اوقات	بہت کم

ذرائع:
https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm
https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm
https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu
https://www.cdc.gov/rsv/

Texas Health

اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے، تو 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355) پر کال کریں۔

طبی عملے کے ڈاکٹرز انفرادی طور پر پریکٹس کرتے ہیں اور ہسپتال کے ملازمین یا ایجنٹس نہیں ہوتے ماسوائے ہسپتال کے گریجویٹ طبی تعلیمی پروگرام کے رہائشی ڈاکٹرز کے۔ © Texas Health Resources 2022