

# سیلاب اور مچھروں سے پھیلنے والی بیماریاں

سیلاب یا زیادہ بارش کے بعد مچھروں سے پھیلنے والی بیماریوں کی روک تھام کے متعلق معلومات

اردو | Urdu

OFFICIAL

سیلاب یا زیادہ بارش کے بعد مچھر بڑھ جاتے ہیں اور بعد میں کھڑے رہ جانے والے پانی میں نشوونما پاتے ہیں۔ مچھروں میں بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں اور مچھر آپ کو کاٹ کر بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔

## مچھروں سے پھیلنے والی بیماریوں کی روک تھام کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مچھروں کے کاٹنے سے بچا جائے!

وکٹوریا میں مچھروں سے پھیلنے والی بیماریوں میں Ross River وائرس، Barmah Forest وائرس، Murray Valley Encephalitis (MVE) اور Japanese encephalitis (JE) وائرس شامل ہیں۔ JE اور MVE شدید بیماری اور کچھ لوگوں کی موت کا سبب بن سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے JE ویکسین مفت دستیاب ہے، اپنے جی پی سے پوچھیں کہ کیا آپ کو یہ ویکسین لگوانے کا حق حاصل ہے۔ JE ویکسین کے متعلق مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں۔

## مچھر کے کاٹنے سے بچیں!

- بدن ڈھکیں۔ لمبے، ڈھیلے، بلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔
- کیڑوں سے بچانے والا ایسا لوشن لگائیں جس میں picaridin یا DEET ہو۔
- بچوں کو نہ بھولیں - ہمیشہ کیڑوں کے لوشن کا لیبل چیک کریں۔ شیر خوار بچوں کی جلد کی بجائے یہ لوشن ان کے کپڑوں پر لگائیں۔ شیر خوار یا چھوٹے بچوں کے ہاتھوں پر یہ لوشن نہ لگائیں۔
- اگر باہر زیادہ مچھر نظر آ رہے ہوں تو باہر نہ جائیں، بالخصوص سورج طلوع ہونے سے پہلے اور غروب ہونے کے بعد جب مچھر سب سے زیادہ کاٹتے ہیں۔
- اگر آپ کھلی جگہ پر سو رہے ہوں جہاں آپ جالی دار دروازوں کے اندر نہ ہوں تو مچھر دانی لگا کر سوئیں۔
- جس جگہ آپ مل کر بیٹھتے ہوں یا کھاتے ہوں، وہاں مکھیوں کا سپرے، مچھر مار کوائل یا پلگ کیا جانے والا مچھر بھگانے کا آلہ استعمال کریں۔
- ان جگہوں سے بچیں جہاں پانی کھڑا ہو اور اگر ممکن ہو تو عمارتوں کے اندر رہیں۔

## گھر کے آس پاس

- پانی اور پانی جمع رکھنے والی چیزیں ہٹائیں جن میں مچھر پنپتے ہیں جیسے بالٹیاں، پرانے ٹائر، مچھلیوں کے تالاب، غیر سیل بند پانی کے ٹینک اور گملے۔
- گھر کے آس پاس پانی جمع رکھنے والی چیزوں کو ہفتے میں کم از کم ایک بار خالی کرنا چاہیے۔

- تمام کھڑکیوں، دروازوں، وینٹس (بوا کے لیے سوراخوں) اور داخلے کی دوسری جگہوں پر کیڑے روکنے والی جالیاں لگائیں۔
- پانی کے نکاس کی نالیوں اور چھت کے کنارے بنی گہرائی میں اکٹھے ہونے والا کوڑا اور پودے ہٹائیں۔
- صحن میں اور آس پاس کھڑے پانی کو کم کریں۔
- چیک کریں کہ واٹر ٹینک کی جالی ٹھیک حالت میں ہو اور ٹوٹی ہوئی جالیاں بدلیں۔

## مدد کہاں سے حاصل کی جائے

اگر آپ کو صحت کے متعلق فکر ہو تو اپنے جی پی سے ملیں یا 24 60 60 1300 پر نرس آن کال کو فون کریں۔ ہنگامی صورتحال میں 000 پر کال کریں۔ دیگر مدد کے لیے اپنی لوکل کاؤنسل سے رابطہ کریں۔

اس اشاعت کو معذور افراد کے آسان فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) پر ای میل کریں۔

