

حج پر جانے والوں کے لیے MERS-CoV کے بارے میں رہنمائی

برطانیہ سے ہر سال لگ بھگ 20,000 افراد حج کرنے سعودی عرب جاتے ہیں۔ جبکہ عمرہ کے لیے سارا سال ہی لوگوں کا آنا جانا لگا رہتا ہے۔ اگرچے بیشتر عازمین بخیریت لوٹ آتے ہیں لیکن حج سے مختلف امراض لگ جانے کا خطرہ بھی رہتا ہے؛ مثال کے طور پر 'حج کی کھانسی' معروف مسئلہ ہے۔

ہر سال سعودی وزارتِ صحت آنے والے حج میں صحت کے مسائل کے حوالے سے رہنمائی اور ہدایات جاری کرتی ہے۔ اب اس میں اس وائرس کے بارے میں ہدایات بھی شامل ہوتی ہیں جسے مڈل ایسٹرن رسپائرٹری کورونا وائرس یا MERS-CoV کہا جاتا ہے۔

MERS-CoV کیا ہے؟

MERS-CoV وائرس کو پہلی مرتبہ 2012 میں دیکھا گیا تھا۔ اس کے بیشتر مریض مشرق وسطیٰ، بالخصوص سعودی عرب میں دیکھے گئے ہیں۔ یہ مرض سانس کے نظام کو متاثر کر کے سنگین بیماری کا باعث بن سکتا ہے، بالخصوص ان افراد میں جو اس سے متاثر ہونے سے پہلے ہی بیمار ہوں۔ بعض لوگوں میں MERS-CoV کی کوئی علامات بھی ظاہر نہیں ہوتیں۔

مجھے کیسے علم ہو گا کہ میں MERS-CoV سے متاثر ہوں؟

حج کے دوران یا اس کے بعد نظام تنفس میں خرابی کی دیگر علامات زیادہ سنجیدہ نوعیت کی نہیں۔ جیسا کہ ٹھنڈ لگنا اور 'حج کی کھانسی' وغیرہ۔

MERS-CoV عام طور فلو اور نمونیا جیسی علامات پیدا کرتا ہے جس میں بخار اور کھانسی، سانس پھول جانے اور چھاتی میں درد جیسے سانس کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ تاہم بعض لوگ بخار اور اسپتال سے تو بیمار ہوئے مگر انہیں سانس کے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔ اگر آپ میں حج کے دوران یا اس سے واپسی پر بخار کے ساتھ سانس کے مسائل یا دیگر شدید علامات ہیں تو جلد از جلد ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

حج پر جانے کی تیاری

بعض لوگوں میں MERS-CoV سے متاثر ہونے کے بعد سانس کے مرض یا شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد کو اس برس حج ملتوی کرنے کے بارے میں سنجیدگی سے سوچنے کی ضرورت ہے۔

سعودی عرب کی وزارتِ صحت کا پُرزور مشورہ ہے کہ مندرجہ ذیل افراد اس سال حج یا عمرے کا ارادہ ترک کر دیں:

- معمر افراد (65 سال یا اس سے زائد عمر کے)
- پرانے مریض (مثلاً دل کے مریض، گردوں کے مریض، سانس کے مریض یا ذیابیطس کے مریض)؛
- کمزور مدافعتی نظام والے افراد (کسی بھی وجہ سے بشمول بیماری یا دوا کے باعث)؛
- کینسر کے مریض؛
- مستقل بیمار افراد؛
- حاملہ خواتین؛
- بچے (12 سال یا اس سے کم عمر)۔

اگر آپ کسی مرض میں مبتلا ہیں اور اس برس حج پر جانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو جانے سے پہلے اپنے جی پی سے ضرور ملاقات کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ نے تمام ضروری ویکسینز لے لی ہیں اور جان چکے ہیں کہ سفر کے دوران اپنی صحت کا خیال کیسے رکھنا ہے۔

دورانِ حج

سعودی عرب کی وزارتِ صحت اور عالمی ادارہ صحت (WHO) نے سانس کی انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے کے لیے عازمین کو ہدایات جاری کی ہیں:

- ہاتھ صابن اور پانی یا جراثیم کش محلول سے دھونا، بالخصوص کھانسنے اور چھینکنے کے بعد؛
- کھانسنے اور چھینکتے ہوئے ڈسپوزیبل ٹشو استعمال کریں اور استعمال کے بعد انہیں ضائع کر دیں؛
- آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں؛
- سانس یا کوئی دوسری انفیکشن کی علامات والے افراد کو چھونے سے گریز کریں؛
- خوراک کے حوالے سے محتاط رہیں۔ کم پکا ہوا گوشت یا گندے ماحول میں پکا ہوا کھانا کھانے سے گریز کریں، پھل اور سبزیاں کھانے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لیں اور غیر پیسچرائزڈ دودھ یا اس کی مصنوعات استعمال نہ کریں بشمول اونٹنی کے دودھ؛
- ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں؛
- اونٹوں سمیت جانوروں کو چھونے سے گریز کریں۔

اگر آپ حج کے دوران بیمار ہو جائیں تو جلد از جلد طبی امداد حاصل کریں۔

وطن واپسی پر

وطن واپسی پر اگر آپ بیمار ہیں، بالخصوص اگر آپ کو بخار یا سانس میں انفیکشن کی علامات ہیں تو جلد از جلد اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ MERS-CoV ایک نایاب مرض ہے اور عین ممکن ہے کہ آپ میں پائی جانے والی علامات MERS-CoV کے باعث نہ ہوں، تاہم خود کو اور اپنی اہل خانہ کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ کو جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹس پر صحت کے مسائل اور حج کے بارے میں مزید معلومات دیکھی جا سکتی ہیں:

- سلطنت سعودی عرب کی وزارتِ صحت: <http://www.moh.gov.sa/en/Pages/Default.aspx>
- برطانوی حجاج کی کونسل: <http://www.cbhuk.org>
- فٹ فار ٹریول (fitfortravel): <http://www.fitfortravel.nhs.uk>