

حج پر روانہ ہونے والوں کے لیے MERS-CoV سے متعلق مشورہ

برطانیہ سے تقریباً 20000 لوگ ہر سال فریضہ حج کی ادائیگی کے لیے سعودی عرب جاتے ہیں۔ اور اس سے کہیں بڑی تعداد سال بھر عمرہ کے لیے جاتی رہتی ہے۔ حالانکہ بیشتر لوگ وہاں جا کر محفوظ واپس آ جاتے ہیں مگر حج مخصوص صحت کے مسائل کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے؛ مثال کے طور پر، حج کی کھانسی، بہت معروف ہے۔

ہر سال سعودی عرب کی وزارت صحت آئندہ حج کے لیے صحت سے متعلق مشورے اور ہدایات جاری کرتی ہے۔ اب اس میں اضافی مشورہ شامل ہے جس کا مقصد حالیہ دنوں میں دریافت شدہ وائرس، جس کا نام مڈل ایسٹرن رسپائریٹری سنڈروم کورونا وائرس یا MERS-CoV ہے، کے خطرے کو کم کرنا ہے۔

MERS-CoV کیا ہے؟

MERS-CoV ایک وائرس ہے جس کا مشاہدہ پہلی بار اردن میں سنہ 2012 میں کیا گیا تھا۔ بیشتر معاملات کی تشخیص مشرق وسطیٰ میں ہوئی ہے، اور جس کا مرکز سعودی عرب رہا ہے۔ یہ مرض بنیادی طور پر نظام تنفس کو متاثر کرتا ہے اور اس کی وجہ سے سنگین بیماری، خاص طور پر ایسے لوگوں کو جنہیں پہلے ہی سے صحت کے مسائل ہوں، ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ہو سکتا ہے کہ MERS-CoV ہوا ہو مگر اس کی کوئی علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ آیا مجھے MERS-CoV ہے؟

سانس سے متعلق بیشتر علامات جن کا ہو سکتا ہے آپ حج کے دوران یا اس کے بعد سامنا کریں سنگین نہ ہوں – نزلہ زکام اور 'حج کی کھانسی' عام ہیں۔

MERS-CoV عام طور پر ایک بیماری کو جنم دیتا ہے جو کہ فلو یا نمونیا کے مانند ہوتی ہے، جس کے ساتھ بخار اور سانس کی علامات جیسے کھانسی، سانس پھولنا اور سینے میں درد ہو سکتا ہے، لیکن انفیکشن کا شکار ہونے والے کچھ لوگوں کی طبیعت بہت خراب ہوئی ہے اور انہیں بخار اور اسہال رہا ہے لیکن ان کے یہاں سانس کی کوئی علامات نہیں پائی گئیں۔ اگر آپ حج کے دوران یا حج سے واپس ہونے کے بعد سانس کی علامات یا کسی دیگر شدید علامات کے ساتھ بخار میں مبتلا ہوں تو آپ کو جلد از جلد کسی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

حج پر جانے کی تیاری

بعض لوگوں کو سانس کی بیماری کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے یا ان کے سنگین طور پر بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے اگر وہ MERS-CoV کے انفیکشن سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان افراد کو اس سال حج کو ملتوی کرنے پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے۔

سعودی عرب کی وزارت صحت پر زور سفارش کرتی ہے کہ مندرجہ ذیل لوگ اپنی خود کی حفاظت کے لیے حج اور عمرہ کو ملتوی کر دیں:

- سن رسیدہ بزرگ (جن کی عمر 65 سال سے زیادہ ہو)؛
- وہ لوگ جو مزمن بیماریوں میں مبتلا ہوں (مثال کے طور پر دل کی بیماری، گردے کی بیماری، سانس کی بیماری، ذیابیطس)؛
- وہ لوگ جن کا مامونیتی نظام ٹھیک سے کام نہ کر رہا ہو (کسی بھی وجہ سے، بشمول بیماری اور معالجہ کے)؛
- وہ لوگ جنہیں سرطان (کینسر) ہو؛
- وہ لوگ جو انتہائی بیمار ہوں؛
- حاملہ خواتین؛
- بچے (جن کی عمر 12 سال سے کم ہو)۔

اگر آپ اس سال حج پر جانے کا منصوبہ بنا رہے ہیں اور آپ کو کوئی طبی مسائل ہیں تو اپنے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ نے تمام درست ٹیکے لگوا لیے ہیں اور جانتے ہیں کہ سفر کے دوران اپنی صحت کے مسائل کا دھیان کس طرح رکھنا ہے، جانے سے پہلے اپنے جی پی سے ملاقات کریں۔ اپنے سامان میں ٹشوز اور ہاتھ صاف کرنے والے جل پیک کریں۔

حج کے دوران:

- سعودی عرب کی وزارت صحت اور عالمی صحت تنظیم (WHO) نے زائرین کو سانس کے انفیکشن کے انتشار کو کم کرنے کے لیے صحت سے متعلق مشورے جاری کیے ہیں:
- ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا ڈس انفیکٹینٹ سے دھوئیں، خاص طور پر کھانسنے یا چھینکنے کے بعد؛
- کھانسنے یا چھینکنے وقت استعمال کے بعد پھینک دیے جانے والے ٹشوز کا استعمال کریں اور انہیں مناسب انداز میں ٹھکانے لگا دیں۔
- آنکھ، ناک اور منہ سے ہاتھ کا رابطہ نہ ہونے دیں؛
- ایسے لوگوں کے ساتھ راست رابطہ سے اجتناب کریں جن کے یہاں سانس یا دیگر انفیکشن کی علامات ظاہر ہوں؛

- اچھے کھانے سے متعلق حفاظت پر عمل پیرا رہیں - ادھ پکے گوشت یا ایسے کھانوں سے اجتناب کریں جن کی تیاری میں صحت کے اصولوں کا خیال نہ رکھا گیا ہو، کھانے سے پہلے پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو لیں اور غیر-پاسچورائزڈ دودھ یا دودھ کی بنی مصنوعات سے اجتناب کریں بشمول اونٹ کے دودھ کے؛
- اچھی ذاتی حفظان صحت کا دھیان رکھیں؛
- جانوروں کے ساتھ رابطہ سے اجتناب کریں بشمول اونٹوں کے۔

اگر آپ فریضہ حج کی ادائیگی کے دوران بیمار ہو جاتے ہیں تو جلد از جلد طبی مدد حاصل کریں۔

اپنی واپسی پر

اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو، خاص طور پر اگر حج سے واپس آنے کے بعد آپ کو بخار اور سانس کی علامات ہوں تو آپ کو جلد از جلد اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ MERS-CoV ایک شاذ و نادر بیماری ہے اور اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ کو ہونے والی تمام علامات ضروری نہیں ہے کہ MERS-CoV کی وجہ سے ہوں، لیکن سنگین بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اور اپنے کنبہ کی حفاظت کی خاطر آپ کو اپنے جی پی کے ساتھ بات چیت کرنی چاہیے۔

درج ذیل ویب سائٹیں صحت کے مسائل اور حج کے تعلق سے مزید مشورے فراہم کرتی ہیں:

- سعودی عرب، وزارت صحت: <http://www.moh.gov.sa/en/Pages/Default.aspx>
- برطانوی حاجیوں کی کونسل: <http://www.cbhuk.org>
- فٹ فار ٹریول: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>