

# فلو (نزلہ زکام) کو سمجھنا



فلو اور COVID-19 شدید بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک خیال کے مطابق چھوٹے بچوں، خصوصاً 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، لہذا 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 عموماً 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)
- فے اور اسپہال (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 لگوانیں
- بیمار لوگوں سے دور رہیں
- کھانسی اور چھینکوں کے دوران منہ کو ڈھانپنے کے لیے تشو استعمال کریں (تھوز 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) خصوصاً 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 چاہیے؟

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۔ لہذا 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 تشو استعمال کریں (تھوز پھینک دیں)
- اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈز کے لیے صابن اور پانی سے دھوئیں (یا کم از کم 60 فیصد الکحل پر مشتمل ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں)، خصوصاً 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



# 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 پائے 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۔



NEG

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

فلو اور COVID-19 کی تشخیص کے لیے ٹیسٹس دستیاب ہیں۔ کیونکہ زکام، فلو اور COVID-19 کی علامات ایک طرح کی لگ سکتی ہیں، لہذا اپنے ڈاکٹر کو کال کرنا اہم ہے۔ یہاں پر ہر ایک کی عمومی خصوصیات کا ایک مفید موازنہ دیا گیا ہے:

علامات	زکام	فلو	کورونا وائرس (COVID-19)
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
سر درد	بہت کم	عموماً	بعض اوقات
بخار	بہت کم	عموماً، 3-4 دن رہتا ہے	عموماً
جسم کا ڈکھنا اور درد	بعض اوقات	عموماً، اکثر شدید	عموماً
سردی	بہت کم	عموماً	عموماً
تھکاوٹ/نقابت	بعض اوقات	عموماً، 2-3 ہفتے رہ سکتی ہے	عموماً
ناک بہنا/بند ہونا	عموماً	بعض اوقات	بعض اوقات
چھینکیں	عموماً	بعض اوقات	بہت کم
گلے کی سوزش	عموماً	بعض اوقات	عموماً
چھاتی میں تکلیف/کھانسی	عموماً - ہلکے سے درمیانہ، شدید خشک کھانسی	عموماً، شدید ہو سکتی ہے	عموماً، شدید ہو سکتی ہے
سانس اکھڑنا/سانس لینے میں مسائل	بعض اوقات	بعض اوقات	عموماً
حالیہ طور پر ذائقے/سونگھنے کی حس میں کمی	بہت کم	بہت کم	عموماً
اسہال/قے	بہت کم	بعض اوقات (بالغوں کی نسبت بچوں میں زیادہ عام ہے)	بعض اوقات
پیچیدگیاں	ناک کا بند ہونا، کان میں درد	برونکائٹس، نمونیا، مہلک ہو سکتا ہے	نمونیا، فالج، دل کا دورہ، اعضاء ناکارہ ہو جانا، مہلک ہو سکتا ہے
بلا علامت انفیکشن	بہت کم	بہت کم	بعض اوقات

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>