

جمعرات، 13 جون 2024

65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں پر زور دیا جاتا ہے کہ وہ مفت فلو ویکسین کے لیے خود کو بک کروائیں کیونکہ NSW میں کیسز میں اضافہ ہو رہا ہے

65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو ایک بار پھر تاکید کی جارہی ہے کہ وہ اپنی مفت فلو ویکسین کے لیے ابھی خود کو بک کروائیں، کیونکہ یہ وائرس ریاست بھر میں مسلسل بڑھ رہا ہے۔

NSW کے چیف ہیلتھ آفیسر ڈاکٹر Kerry Chant نے کہا ہے کہ تازہ ترین **NSW ہیلتھ کی تنفس کی نگرانی کی رپورٹ** ظاہر کرتی ہے کہ 8 جون 2024 کو ختم ہونے والے ہفتے میں پچھلے ہفتے کے مقابلے انفلونزا کیساتھ تشخیص پانے والے لوگوں کی تعداد میں 25 فیصد سے زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

"پوری ریاست میں فلو تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ صرف پچھلے ہفتے میں، ہمارے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس میں انفلونزا جیسی بیماری کی شکایت کے ساتھ آنے والے لوگوں کی تعداد میں تقریباً 22 فیصد اضافہ ہوا۔ ڈاکٹر Chant نے کہا ہے۔

"ہم توقع کر رہے ہیں کہ یہ فلو کا سیزن آنے والے کئی ہفتوں تک رہے گا، اس لیے اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنی مفت فلو ویکسین بک کروائیں تاکہ آپ کو ضروری تحفظ حاصل ہو۔

"یہ خاص طور پر 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے اہم ہے جنہیں انفلونزا سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے، اور بدقسمتی سے اس گروپ کے لیے ہماری ویکسینیشن کی شرحیں ابھی وہاں تک نہیں پہنچی ہیں جہاں پر انہیں ہونا چاہیے تھا۔

"اس وقت، NSW میں 65 اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں سے صرف نصف (52.4 فیصد) نے فلو کی ویکسین لگوائی ہے۔"

جب کہ انفلونزا کیساتھ، COVID-19 اور RSV سبھی کمیونٹی میں گردش کر رہے ہیں، ہم کمیونٹی کو یہ یاد دلاتے رہتے ہیں کہ اگر انہیں سانس کی بیماری جیسی علامات لاحق ہیں تو انہیں ہسپتالوں اور عمر رسیدہ افراد کی نگہداشت کی جگہوں سمیت زیادہ خطرے والی جگہوں میں جانے سے گریز کرنا چاہیے۔

ویکسینیشن متعدی امراض اور شدید بیماری کے خلاف بہترین تحفظ ہے۔ ہر کسی پر، لیکن خاص طور پر ان لوگوں کو جنہیں شدید بیمار ہونے کا بڑھا ہوا خطرہ ہو، زور دیا جاتا ہے کہ وہ ابھی ویکسین لگوائیں۔ ویکسین لگوا کر آپ اپنے اس پاس کے لوگوں کی حفاظت میں بھی مدد کرتے ہیں۔

انفلونزا کی ویکسین ان لوگوں کے لیے مفت اور آسانی سے دستیاب ہے جنہیں انفلونزا سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ یہ GPs کے ذریعے کسی بھی عمر کے گروپ کے ساتھ ساتھ، فارمیسیوں کے ذریعے پانچ سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے دستیاب ہے۔

جن لوگوں کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ انہیں انفلونزا سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے اور جو مفت ویکسینیشن کے اہل ہیں ان میں شامل ہیں:

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ
- چھ ماہ سے لیکر پانچ سال سے کم عمر تک کے بچے
- چھ ماہ کی عمر سے ایبوریجنل لوگ
- حاملہ خواتین
- وہ لوگ جنہیں صحت کی سنگین بیماریاں جیسے ذیابیطس، کینسر، مدافعتی امراض، شدید دمہ، گردوں، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریاں لاحق ہوں۔

چند آسان اقدامات ہیں جنہیں اٹھا کر آپ اپنی اور اپنے پیاروں کی سانس کے وائرس جیسے COVID-19، انفلونزا اور RSV سے بچنے میں مدد کر سکتے ہیں، بشمول درج ذیل کے:

- اپنی سفارش کردہ انفلونزا اور COVID-19 ویکسینیں لگوا کر خود کو اپ ٹو ڈیٹ رکھیں
- اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر رہیں اور اگر آپ کو گھر سے نکلنے کی ضرورت ہو تو ماسک پہنیں۔
- آؤٹ ڈورز میں یا بڑی، کھلے دروازوں اور کھڑکیوں والی ہوا دار جگہوں پر اکٹھے ہوں
- ہجوم والی جگہوں سے پرہیز کریں

- ایسے لوگوں سے ملنے کے لیے جانے سے پہلے جنہیں شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہو ایک ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) کروانے پر غور کریں
- اگر آپ کو COVID-19 یا انفلونزا سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے ابھی بات کریں تاکہ آپ ایک منصوبہ بنائیں کہ بیمار ہونے کی صورت میں آپ کو کیا کرنا ہے، بشمول کون سا ٹیسٹ کروانا ہے، اور یہ بات کریں کہ کیا آپ اینٹی وائرل ادویات کے اہل ہیں
- اگر آپ بیمار ہیں یا آپ کا COVID-19 یا انفلونزا کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو ان لوگوں سے ملاقات نہ کریں جن کو شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو
- ہاتھوں کی صفائی کی اچھی عادات پر عمل پیرا ہوں، بشمول ہاتھ دھونے کے