8

مڇرن سبب ٿيندڙ صحت جا مسئلا
Health Problems from Mosquitoes

هن باب ۾:	صفحو
مڇرن رستي ٿيندڙ صحت جا مسئلا	141
قصو: ٽرانس امئزان هاءِ وي تي مليريا	142
مڇر بيماريون ڪيئن پيدا ڪن ٿا؟	143
مليريا	144
سيني لاءِ علاج	146
ڊينگي / هڏ ڀڃ تپ	147
پيلو بخار / آرتي	148
ڪنهن وسنديءَ ۾ مڇرن تي ضابطو رکڻ	149
جيتمار دوائون استعمال ڪرڻ	150
قصو: مڇرن جي خاتمي رستي ڊينگي ختم ڪرڻ	152

مڇرن سبب ٿيندڙ صحت جا مسئلا

مڇرن رستي مليريا، ڊينگي (dengue) ۽ ارتي / پيلي بخار (yellow fever) جهڙيون سنگين بيماريون ٿين ۽ هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين جلد پکڙجي وڃن ٿيون. مڇر، **بيٺل پاڻيءَ** ۾ واڌ ويجهه ڪن ٿا.

مڇرن رستي پکڙجندڙ بيمارين کان بچڻ لاءِ ضروري آهي ته:

- **مڇرن جي چڪن کان پاڻ بچائجي.** ان لاءِ درين ۽ درن کي ڄاريون هڻائجن، مڇرن ڀڄائڻ جا سلامتيءَ وارا طريقا استعمال ڪجن، ڪوائل ڪتب آڻجي، اهڙا ڪپڙا اوڍجن جن رستي جسم جا گهڻي کان گهڻا حصا ڍڪجي سگهن ۽ سمهڻ لاءِ اهڙيون ڄاريون / مهارا استعمال ڪجن، جيڪي جيتمار دوائن مان نڪتل هجن.
- **علاج رستي بيمارين جي پکڙجڻ کي روڪڻ.** پڪ ڪجي ته متاثر ٿيندڙ فردن کي ترت ۽ موثر علاج ملي سگهي ٿو. ان ڳالهه جو خيال نه ڪندي ته علاج ڪرائي سگهن ٿا يا نه.
- **مڇرن جي واڌ ويجهه وارا هنڌ ختم ڪرڻ.** گهرن ۽ برادرين جي پاڻي حاصل ڪندڙ ذريعن جهڙوڪ: حوضن، ٽانڪين ۽ دٻن وغيره کي ڍڪي ڇڏڻ، نلڪن، کوهن ۽ وهندڙ پاڻيءَ جي نيڪاس جو سٺو بندوبست هجڻ.
- **مڇرن جي واڌ ويجهه ڪرڻ جا نوان هنڌ پيدا نه ڪرڻ** لاءِ زمين ۽ پاڻيءَ جي سنجڻ جي خبرداريءَ سان رٿابندي ڪرڻ.
- زمين جي استعمال سبب ٿيندڙ تڪڙيون تبديليون جهڙوڪ: گهڻا وڻ وڍي ڇڏڻ، ڊئم اڏڻ، ندين جا وهڪرا ڦيرائڻ يا ڪنهن به هڪ وڏي هنڌ تان ساوڪ ختم ڪري ڇڏڻ جهڙيون سڀ ڳالهيون مڇرن جي واڌ ويجهه جو سبب بڻجن ٿيون.
- ڪيترين هنگامي حالتن جهڙوڪ: جنگين، ماڻهن جي وڏي انگ جي لڏپلاڻ ۽ قدرتي آفتن سبب مڇرن جون بيماريون تهائين تيزيءَ سان پکڙجن ٿيون، اهڙين حالتن ۾ ماڻهن کي بچاءَ جي عام رواجي اپائن وٺڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي.

ٽرانس - اميزان هاءِ وي تي مليريا

برازيل سرڪار، ڪيترن سالن تائين برادرين جي سهڪار سان سڄي ملڪ ۾ مليريا جي بچاءَ ۽ علاج لاءِ پاڻ پتوڙيندي رهي جنهن سبب برازيل مان مليريا ختم ٿي ويئي. پر ڪجهه وقت ڪانپوءِ زمين جي استعمال ۾ تبديلين اچڻ، صحت سنڀال ڏانهن گهٽ ڌيان ڏيڻ ۽ صحت جي سڌاري ڏانهن بي ڌياني سبب آهستي آهستي وري زور وٺڻ لڳي.

1970 ۾ سرڪار برساتي ٻيلي (rain forest) جي وچان هڪ نئون روڊ، "ٽرانس امئزان هاءِ وي" (Trans_Amazon Highway) ۽ روڊ سان گڏ نوان گهر ۽ فارم ٺاهڻ شروع ڪيا. برازيل جي غريب ترين ۽ وڌ ۾ وڌ ڳتيل آبادين مان ماڻهو اتي اچي رهڻ لڳا. برساتي ٻيلي مان روڊ ڪڍڻ لاءِ لکين وڻ وڍيا ويا تہ زمين جو هڪ وڏو حصو ننگو ٿي پيو. ڪڏن کوٽڻ ۽ ڊنڊن ڊورن ۾ مينهن جي پاڻيءَ جي گڏ ٿيڻ سبب مڇرن کي واڌ ويجهہ ڪرڻ جا ماڳ ملي ويا. جيت جڻيا ۽ پکي جيڪي عام طور تي مڇر کائيندڙ هيا، هر انهيءَ هنڌ تان جتان جتان روڊ گذريو ٿي، مري ويا يا ٻين هنڌن ڏانهن هليا ويا. روڊ ٺاهيندڙ پورهيتن ۽ نئين آباديءَ ۾ آباد ٿيندڙن جي صحت جي سارسنڀال لاءِ اتي ڪي چند اسپتالون ۽ هيلٿ ورڪر موجود هيا.

جيسيتائين روڊ ٺهندو ٿي ويو، اوسيتائين مليريا پهچندي ٿي ويئي. روڊ جو ڪم ڪندڙ گهڻا پورهيت، مليريا ۾ مري ويا. ايئن انهن سان پڻ ٿيو جيڪي روڊ ٺهي وڃڻ ڪانپوءِ اتي اچي آباد ٿيا. نون آباد ٿيندڙن کي گهڻو پوڳڻو پيو. ڇاڪاڻ تہ زمين ايتري گهڻي زرخيز نہ هئي جو اتي پوکي ڪري سگهجي ۽ برساتن روڊ کي ايترو نقصان رسايو جو سفر ڪرڻ ڏکيو ٿي پيو. ماڻهن جي غربت ۽ جدائيءَ سبب صحت جا مسئلا بدتر ٿيندا ويا. ائين هڪ ڀيرو وري، سڄي ملڪ ۾ مليريا پهرئين نمبر جي موتمار بيماري ٿي پيئي.

مڇر بيماريون ڪيئن پيدا ڪن ٿا؟

مڇر 3 قسمن جون سنگين بيماريون: مليريا، ڊينگي ۽ ارتي/ پيلو بخار ڦهلائين ٿا. هر بيماريءَ جون الڳ نشانيون ٿين ٿيون. الڳ قسم جو مڇر پکيڙي ٿو ۽ انهن جي واڌ ويجهه جا الڳ الڳ هنڌ ٿين ٿا (مليريا لاءِ ڏسو ص. 144، ڊينگي لاءِ ص. 147 ۽ ارتي/ پيلي بخار لاءِ ص. 148). جڏهن ته انهن سڀني بيمارين کان بچڻ جا ساڳيا طريقا اختيار ڪري سگهجن ٿا، جو اهي سڀ مڇرن رستي انسان تائين پکڙجن ٿيون.

مڇريتيون بيماريون ڪيئن پکڙجن ٿيون

مڇرن جي چڪن کان بچاءُ

مڇرن رستي ٿيندڙ سڀني قسمن جي بيمارين کا
بچڻ لاءِ مڇرن جي چڪن کان پاڻ بچائڻو پوي ٿ
مڇرن جي واڌ ويجهه کي روڪڻ لاءِ ڏسو ص. 49
جڏهن ته، مڇرن جي چڪ کان بچڻ لاءِ:

- اهڙا ڪپڙا اوڍجن جن سان ٻانهون، ٽنگون، ۽ ٻچي پوريءَ طرح سان ڍڪجي وڃي (ڊگهين واريون قميصون، ڊگهيون سلوارون ۽ رئو/ بوڇڻ
- مڇرن ڀڄائڻ لاءِ ڪوائل يا ڪا مڇر ڀڄائيند جهڙوڪ: سترونيلا (citronella)، نم جو تيل (basil) جو پن استعمال ڪجي. جڏهن مڇرن ٻيا اپاءَ وٺي نٿا سگهجن تڏهن مڇرن ڀڄائيند خاص طور تي ٻارن لاءِ استعمال ڪرڻ ضروري ٿ
- در ۽ درين کي ڄاريون هڻائجن.
- جڏهن توهان يا ٻارڙا سمهن تڏهن اهڙا مهارا اس جيڪي جيتمار دوائن مان نڪتل هجن ته جيئ چڪن کان بچائي سگهجي. مهارن جون ڪنڊون ڪٽ سان اهڙيءَ طرح سان ورائي ٻڌي ڇڏجن ته جيئن مڇرن جي اندر اچڻ جي ڪا وٿي نه بچي. دنيا جي ڪيترن هنڌن تي ڳوٺاڻن جي پرگرام هيٺ اهڙا مهارا گهٽ قيمت تي يا عورتن ۽ ٻارڙن کي مفت ڏنا وڃن ٿا. مهارن جي اثرائتي رهڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته انهن کي هر 6 کان 12 مهيني جيتمار دوائن مان ڪڍيو وڃي. ٻاهر سمهڻ دوران پڻ مهارو يا مڇرداني استعمال ڪجي.

نوٽ: مهارو، مليريا لاءِ وڌ ۾ وڌ ته ڊينگي ۽ پيلي بخار لاءِ گهٽ ۾ گهٽ اثرائتو ثابت ٿئي ٿو (ڏسو ص. 146).

مليريا

ا رت جي هڪ بيماري آهي، جيڪا تيز بخار ۽ سياٽو پيدا ڪري ٿي. مليريا،
ڙزموڊيم (Plasmodium) نالي پئراسائٽي جيوڙي سبب ٿئي ٿي جيڪو ڪن
قسمن جي مڇرن رستي جيڪي گهڻي ڀاڱي رات جو چڪ پائين ٿا ماڻهن ۾
پکيڙين ٿا. هر سال لکين ماڻهو مليريا سبب مري وڃن ۽ ڪيترا لکين مليريا ۾
مبتلا رهن ٿا.

مليريا خاص طور تي 5 سالن کان ننڍي عمر جي ٻارڙن، حامله عورتن ۽ ايچ آءِ وي (HIV) ۾ مبتلا فردن لاءِ خطرناڪ ٿئي ٿي. حامله هجڻ سبب اهڙي عورت جي بيمارين ۽ انفيڪشن / روڳ سان منهن ڏيڻ جي طاقت گهٽجي وڃي ٿي.

جڏهن اهڙي عورت مليريا جو شڪار ٿئي ٿي ته رت جي شديد پوٽائيءَ ۾ به مبتلا ٿي پوي ٿي جنهن سبب سندس ويم دؤران يا پوءِ مرڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا. اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته مليريا سبب اهڙي حامله عورت جو ٻار ضايع ٿي وڃي (ڇڪي اڇيس) يا گهڻو جلد، گهڻو ننڍڙو يا مئل ٻار پيدا ٿئيس.

مليريا جا ڪيترائي قسم ٿين ٿا. ماڻهو ساڳي قسم جي مليريا ۾ سالن تائين مبتلا رهي سگهن ٿا ته ڪن مان ڇٽي به وڃن ٿا. دماغي مليريا (cerebral malaria)، پلازموڊيم فالسيپئريم (*Plasmodium falciparum*) جي جيوڙي ۾ مبتلا ٿيڻ ڪانپوءِ ماڻهو 1 کان 2 ڏينهن اندر مري به سگهي ٿو. تنهنڪري دماغي مليريا ٿيندڙ هنڌن تي خاص طور تي جيڪڏهن توهانکي مليريا تي پوڻ جو شڪ هجي ته هڪدم ان جي تپاس ۽ علاج ڪرايو.

عام طور تي مليريا هر 2 يا 3 ڏينهن بخار (ٻيئڙ يا ٽيئڙ) پيدا ڪري ٿي. جڏهن ته شروعات ۾ اهڙو بخار روزانو به ٿي سگهي ٿو. هر اهو فرد، جنهنکي بخار جي ڪارڻ جي خبر نه پوندي هجي، ڪيس مليريا جي لاءِ رت جي ڇڪاس ڪرائڻ گهرجي جيڪا ڪيترن هيلٿ سينٽرن تي ڪري سگهبي آهي. **جيڪڏهن رت جي تپاس مان مليريا هجڻ جي پڪ ٿئي يا تپاس ڪرائڻ جي سهوليت موجود نه هجي ته هڪدم علاج ڪرائجي.**

مليريا جو گيت (موزمبيڪ ملڪ جو)

جيڪڏهن توهان جي ٻار کي بخار ٿيو هجي
ڪيس دست به نه هجن ۽
ڪيس ڪنگهه به نه هجي ته اها مليريا آهي
پنهنجي ٻار کي اسپتال کڻي وڃو
پهرئين ڏينهن کان دوائون شروع ڪيوس
اهي وڌيڪ ٻن ڏينهن تائين ڪارايوس

جڏهن هو ٺيڪ ٿي وڃي
ڪيس ٻن هفتن تائين روزانو
ٽي دفعا ڪجهه وڌيڪ کاڌو
ڏيندا رهو
ائين هو ڪيترا گهڻا سال زنده
رهي سگهندو.

نشانيون

مليريا جي حملي جا 3 درجا ٿين ٿا:

1. شروعاتي نشانين ۾ سياٽو يعني عام طور تي مٿي ۾ سور ٿي پوي ٿو. اهڙو فرد 15 منٽن کان هڪ ڪلاڪ تائين ڏڪندو رهي ٿو.

2. سياٽي ڪانپوءِ تيز بخار ٿي پوي ٿو. اهڙو فرد ڪمزور ٿي وڃي ٿو يعني وقتي پنهنجي ذهني توازن ۾ نٿو رهي (وائڙيپ). بخار ڪلاڪ يا ڪجهه ڏينهن تائين به هلي سگهي ٿو.

3. آخر ۾ اهڙو فرد پگهرجڻ شروع ٿئي ٿو يعني بخار گهٽجي ويندو آهي ٿو. بخار گهٽجڻ ڪانپوءِ ڪمزوري محسوس ڪري ٿو.

علاج

ٿي سگهي ته رت جي تپاس ڪرائجي. مليريا جي پهرين نشاني ظاهر ٿيڻ سان ئي جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي علاج شروع ڪجي. جيئن ته مليريا هڪ فرد کان ٻئي فرد تائين مڇر رستي پکڙجي ٿي، تنهنڪري اهڙي بيمار فرد جو علاج ڪرڻ جو مطلب ٿيو ٻين کي هن بيماريءَ کان بچائڻ. توهان جي علاج ڪرڻ سان جيڪڏهن مڇر توهانکي چڪ به پائيندو ته مليريا جا جيوڙا ڪنهن ٻئي فرد کي وچڙائي نه سگهندو.

ڏسو ته توهان جي مقامي صحت کاتي وارا مليريا لاءِ ڪهڙيون دوائون تجويز ڪن ٿا.

دنيا جي ڪيترن علائقن ۾ مليريا جي جيوڙي ۾ **دوائن لاءِ مزاحمت** پيدا ٿي چڪي آهي. جنهن جو مطلب ٿيو ته، ڪنهن دور ۾ جيڪي دوائون مليريا جي بچاءَ يا علاج لاءِ اثرائتيون ٿينديون هيون اهي هاڻ اثرائتيون نه رهيون آهن. مليريا جون جيڪي دوائون، ڪنهن هڪ علائقي ۾ اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون ممڪن آهي ته ڪنهن ٻئي ۾ اثرائتيون ثابت ٿي نه سگهن.

دنيا جي مختلف ملڪن ۾ هاڻ، مليريا جي علاج لاءِ جيڪي نيون دوائون يا گڏيل دوائون ڏنيون وڃن ٿيون انهن ۾ هڪ آرٽيميسينن (artemisinin) چين ۾ ڪيترن سالن تائين استعمال ٿيندي رهي آهي عام طور تي مليريا جي هڪ ٻيءَ دوا يا ڪنهن اينٽيبايٽڪ سان گڏ ورتي وڃي ٿي. جڏهن ته ڪيترن علائقن ۾ اڃان تائين به ڪلوروڪوئين (ڪيترن سالن تائين هڪ وڏي ۾ وڏي عام استعمال ٿيندڙ دوا) اثرائتي آهي. اهو ڏسڻ لاءِ ته توهانجي علائقي ۾ ڪهڙي دوا اثرائتي ٿئي ٿي، پنهنجي مقامي صحت کاتي کان پڇا ڪريو.

اهم ڳالهه: اهي سڀ دوائون اوترا ڏينهن کائو جيترا ڏينهن کائڻ لاءِ چيو ويو آهي. پوءِ پلي ته توهان ٿورو بهتر ڇو نه محسوس ڪندا هجو. جيڪڏهن توهان پاڻ دوائون کائڻ بند ڪري ڇڏيندؤ ته مليريا اٿلي سگهي ٿي يعني ممڪن آهي ته پوءِ اهي دوائون اثر نه ڪن.

جنهن عورت پنهنجيون سڀ دوائون کاڌيون اها بلڪل صحتياب ٿي ويئي.

جنهن سڀ دوائون نه کاڌيون اها اڃان بيمار ٿي کٽ تي پيل آهي.

بچاءُ

عام طور تي مليريا، گرم ۽ وسڪاري جي مند ۾ ٿئي ٿي. ڇاڪاڻ ته، مليريا پکيڙيندڙ مڇر گرم ۽ بيٺل پاڻيءَ تي ٿين ٿا. جڏهن ته دنيا جي ڪن حصن ۾ مليريا خشڪ موسم ۾ پڻ ٿئي ٿي، جتي مڇرن کي پاڻيءَ جي ننڍين ڍُبن ۾ واڌ ويجهه ڪرڻ جون جايون ملن ٿيون. ڊينگي ۽ پيلي بخار جيان، مليريا کان بچڻ جو به سٺو طريقو مڇرن جي چڪن کان پاڻ بچائڻ (ڏسو ص. 143) ۽ سڄي وسنديءَ ۾ مڇرن لاءِ بچاءَ جا اپاءَ وٺڻ ۾ آهي (ڏسو ص. 149 کان 153).

مليريا کان بچڻ ۾ ضابطي هيٺ رکڻ جو سٺو طريقو جيتمار دوائن مان نڪتل مهارن ۾ سمهڻ آهي. مهارن کي پائريٿرنس (pyrethrins) نالي جيتمار دوا مان ڪڍيو ويجي ٿو جيڪا خاص طور تي، مليريا تي پوڻ جي پيٽ ۾ نسبتاً بي مضر ٿئي ٿي. اهڙن مهارن مان وڌ ۾ وڌ خطرو تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن اهي جيتمار دوائن ۾ ٻوڙيا وڃن ٿا (جنهن سبب دوا چمڙي رستي جسم ۾ داخل ٿي سگهي ٿي)، جڏهن ٻارڙا اهڙن مهارن کي چوسين يا چباڙين ٿا (دوا ڳهي وڃن ٿا) ۽ جڏهن ڌوتا وڃن ٿا (تڏهن جيتمار دوائون پاڻيءَ جي لهوارن ذريعن کي زهريلو ڪري جيتن، مڇي، جانورن ۽ انسانن لاءِ هاڃيڪار ٿي پون ٿيون).

مهارا، رڳو تڏهن ئي بچاءُ ڪري سگهن ٿا جڏهن انهن جي سوراخن ۽ وٿين کي جلد بند ڪري ڇڏجي. ساڳئي طرح سان جيڪڏهن مهارو جلد ڌوئبو رهجي ته ان تي لڳل جيتمار دوا 6 کان 12 مهينن اندر يا اجان به جلد ختم ٿي وڃي ٿي. ڪن هنڌن تي اهڙا به مهارا ملن ٿا جن تي لڳل دوا جو اثر ڊگهي عرصي، هڪ سال کان به وڌيڪ هلي ٿو. جيڪڏهن مهارو اجان به سٺيءَ حالت ۾ آهي ته ان کي نئين جيتمار دوا / پيسٽيسائيڊ مان ڪڍي سگهجي ٿو پر جي ڪيترن هنڌن تان ڌري يا ڦاٽي پيو هجي ته بهتر تبديل ڪرڻ ٺئي ٿو. جڏهن مهاري کي نئين سر جيتمار دوا هڻجي ته دستانا استعمال ڪجن ۽ ان لاءِ ڏنل هدايتن ڌيان ڏجي.

مليريا جا مڇر رات جو چڪ پائين ٿا. مليريا کان بچڻ لاءِ جيتمار دوا لڳل مهاري ۾ سمهجي.

سيني لاءِ علاج

مليريا، غريب ماڻهن ۾ گهڻي عام ٿئي ٿي ۽ هر سال مليريا سبب مرندڙن جي انگ ۾ واڌارو ٿيندو رهي ٿو. جڏهن ماڻهو رت جي تپاس ڪرائي، دوائون خريد ڪري نٿا سگهن ۽ کين صحت جون سهولتون به ميسر نه ٿيون هجن ته اهڙين حالتن ۾ کين مجبوراً هن بيماريءَ ۾ چوڙي مرڻو پوي ٿو. جيسيتائين ڪنهن هڪ فرد ۾ به مليريا موجود آهي، تيسيتائين هيءَ بيماري ٻين تائين پکڙبي رهندي.

مليريا، غربت ۽ سماجي ٻيائيءَ جي شڪار ٿيندڙن برادرين ۾ گهڻي عام ٿئي ٿي. مليريا جي بچاءَ جي مهم کي ڪامياب بڻائڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته، غربت ۽ سماجي بي انصافيءَ جي اصل ڪارڻن کي ختم ڪيو ۽ علاج جي سهوليت سيني کي ڏني وڃي.

ڊينگي / هڏ ڀڃ تپ / لولو تپ

ڊينگي يا ڊينگي بخار (Dengue fever) هڪ وائرس سبب ٿئي ٿو جيڪو هڪ ڇٽڪمرو مڇر پکيڙي ٿو. هن ڪاري جسم تي سفيد ٽٻڪا ٿين ٿا جيڪي پري کان پٽين جيان ڏسڻ ۾ اچن ٿا. انهن جون

گون پڻ پٽاپٽي ٿين ٿيون. هي مڇر ييلو فيور مسڪيٽو (yellow fever mosquito) جي نالي سان به سڏجي ٿو. چاڪاڻ ته بخار به ڪري وجهي ٿو (ڏسو ص. 148). ڊينگي عام طور تي گرم ۽ مينهوڳيءَ جي مند ۾ ٿئي ٿي. شهرن ۾ اهڙن هنڌن تي جتي پاڻي گڏ ٿي وڃي ۽ نيڪاس جو نظام ناقص هجي گهڻو عام ٿئي ٿو.

پهرئين دفعي، ڊينگي ۾ مبتلا ٿيندڙ فرد عام طور تي آرام ڪرڻ ۽ جهجهيون پاڻيون پيئڻ سان ٺيڪ ٿي وڃي ٿو پر جي ڪيس ٻيهر يا ان کانپوءِ ڪنهن وقت به ٿي پوي ته، وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿئي ٿي ۽ موت جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

نشانيون

پهرين دفعي بيمار ٿيڻ سان هڪدم تيز بخار سان گڏ سيانو ٿيڻ شروع ٿئي ٿو جسم سخت ڏکڻ لڳي ٿو (ان سبب ڊينگي کي ورلي، "هڏا ڀڄندڙ" (bone break fever) بخار جي نالي سان به سڏجي ٿو. مٿي جو سور ۽ نڙي متاثر ٿي پوي ٿي. اهڙو فرد گهڻو بيمار ۽ ڪمزوري محسوس ڪري ٿو. 3 کان 4 ڏينهن کانپوءِ عام طور تي چند ڪلاڪن کان 2 ڏينهن تائين پاڻ کي بهتر محسوس ڪري ٿو. ان کانپوءِ 1 کان 2 ڏينهن تائين وري بيمار ٿي پوي ٿو ۽ ان سان گڏ هٿن ۽ پيرن تي ڳاڙها نشان پيدا ٿيڻ شروع ٿين ٿا جيڪي آهستي آهستي ٻانهن، ٽنگن ۽ جسم تي پکڙجڻ لڳن ٿا (عام طور تي منهن تي نٿا ٿين).

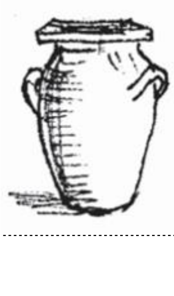
ابهم، ننڍڙا ٻارڙا ۽ پيرسن يا اهي جن جو اميون / قدرتي بچاءَ سرشتو هيٺو هجي ٿو (جهڙوڪ: ايچ آءِ وي ۾ مبتلا) خاص طور تي ڊينگي جي شديد قسم "خوني ڊينگي" (hemorrhagic dengue) ۾ مبتلا ٿين ٿا. جيڪڏهن ڊينگي جي هن قسم جو تڪڙي تي علاج شروع نه ڪجي ته چمڙيءَ مان رت وهڻ / ڇمهير شروع ٿئي ٿي ۽ اڳتي هلي اهڙو فرد مري به سگهي ٿو.

علاج

ڊينگي جو نه ته علاج ۽ نه ئي ان جي بچاءَ جي وئڪسين موجود آهي. اهڙين ڪيترين حالتن ۾ ڊينگي جو رڳو علاج گهر ۾ مڪمل آرام ڪرڻ، جهجهيون پاڻيون پيئڻ ۽ آئبوپروفين (ibuprofen) يا پئراسيٽامول (paracetamol) کائڻ آهي (اسپرين بنهه نه وٺجي) ته جيئن سور ۽ بخار کي گهٽائي سگهجي.

اهم ڳالهه: خوني ڊينگيءَ جو رڳو علاج، جسم جون ترت کان ترت پاڻيون ۽ رت تبديل ڪرڻ آهي. جيڪڏهن اهڙي فرد جي ڇمهير (چمڙيءَ مان رت وهڻ) ٿي رهي آهي، ڪائي پي نٿو سگهي يا منجهيل لڳي (بخار، ڪمزوريءَ ۽ سجاڳ نه رهي سگهڻ) ته هڪدم اسپتال داخل ڪرائجي. جيڪڏهن متاثر ٿيندڙ فرد ڪو ابهم، ننڍڙو ٻار يا پيرسن يا ڪيس صحت جو ڪو ٻيو سنگين مسئلو جهڙوڪ: ذيابطيس، دل جي بيماري يا ايچ آءِ وي آهي ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

اپاءُ / بچاءُ

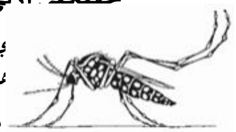


ڊينگي ڦهلائيندڙ مڇر، صاف بيٺل پاڻيءَ تي ٿئي ۽ واڌ ڪري ٿو. مليريا پيدا ڪندڙ مڇر جي ابتڙ، ڊينگي جو مڇر گهڻي ڀاڱي ڏينهن جو چڪي ٿو. ان سبب مهارن جي ڪا خاص اهميت نٿي ٿئي، سواءِ ننڍڙن ٻارن يا پيرسنن جي جيڪي ڏينهن جو به ننڊ ڪن ٿا. ڊينگي جا مڇر عام طور تي چانوري ۽ اونداهن هنڌن جهڙوڪ ميز يا کٽ يا اونداهين ڪُنڊن تي ٿين ٿا.

ڊينگي کان بچڻ لاءِ مڇرن جي چڪن کان بچڻو (ڏسو ص. 143) ۽ وسنديءَ جي سطح تي مڇرن جو بچاءُ ڪرڻو پوي ٿو (ڏسو ص. 149 کان 153).

پيلو بخار/اَرتي

پيلو بخار يا اَرتي (yellow fever) پکيڙيندڙ مڇر، آفريڪا ۽ ڏکڻ آمريڪا جي ڪن حصن ۾ ٿين ٿا. ارتيءَ جا ٻہ قسم ٿين ۽ مختلف طريقن سان پکڙجن ٿا.



جهنگلي ارتي (jungle yellow fever) متاثر مڇرن مان باندرن ۾ ۽ باندرن مان مڇرن ۾ پکڙبي ي ٿي. ماڻهو ارتي ۾ تڏهن متاثر ٿين ٿا، جڏهن اهڙو مڇر جيڪو باندرن مان متاثر ٿيو جي چڪ پائي ٿو. جهنگلي ارتي ورلي انهن فردن کي ٿئي ٿي، جيڪي گرم برساتي ٻيلن ۾ ڪم ڪن ٿا.

شهري ارتي (urban yellow fever) گهڻي ۽ وبائي بيماريءَ جي صورت ۾ پکڙجي ٿي. مليريا ۽ ڊينگي جيان شهري ارتي تڏهن پکڙجي ٿي جڏهن مڇر ڪنهن متاثر فرد کي چڪي ان جي رت چوسي پوءِ جڏهن ڪنهن صحتمند فرد کي چڪي ٿو تہ ان کي بيماري ڏئي ڇڏي ٿو.

ارتي ٻہ ساڳئي قسم جي چٽڪمري مڇر رستي پکڙجي ٿي جيڪو ڊينگي پکيڙي ٿو. هن مڇر جي پنيءَ ۽ ٽنگن تي سفيد ٽِبڪا ٿين ٿا ۽ شهرن، ڳوٺن ۽ واهڻن ۾ ٻيٺل پاڻيءَ تي ٿئي ٿو.

نشانيون

پيلي بخار سبب بخار، ڏکڻي، مشڪن جو سور (خاص طور تي پنيءَ جو) مٿي جو سور، بک مري وڃڻ، اوڪارا، الٽي، تيز بخار، نبض جي هيٺي هلڻ جون نشانيون پيدا ٿين ٿيون. ڪيترن فردن ۾ 3 يا 4 ڏينهن ڪانپوءِ هيءَ بيماري ڇڏي وڃي ٿي.

ڪن ماڻهن، اٽڪل 7 مان 1 ۾ ٻهرين نشانين ختم ٿي وڃڻ جي 24 ڪلاڪن ڪانپوءِ وري بخار ٿئي، وات، نڪ، اکين ۽ معدي مان رت اچڻ ڪانپوءِ سائِي، پيٽ جو سور ۽ الٽي ٿي پوي ٿي. 10 کان 14 ڏينهن اندر اهڙو فرد مري بہ سگهي ٿو. جڏهن تہ اڌ کان مٿي فرد ارتيءَ جي ٻئي مرحلي ۾ لوڙڻ ڪانپوءِ بچي وڃن ٿا ۽ سندن صحت کي ڪو سنگين ڇيهو بہ نٿو رسي.

پيلي بخار کان بچڻ لاءِ، اهڙن هنڌن جي صفائي ڪري ڇڏجي جتي مڇر واڌ ويجهہ ڪري سگهي ٿو تہ پاڻيءَ جا ٽانو ۽ دٻا بہ ڍڪيل رکجن.

علاج

پيلي بخار جو بهترين علاج، مڪمل آرام ڪرڻ ۽ جهجهيون پاڻيٺون پيئڻ آهي. ڪيترا ماڻهو وقت سان گڏ بلڪل نيڪ ٿي وڃن ٿا ۽ منجهن هن بيماريءَ لاءِ مزاحمت پيدا ٿي وڃي ٿي. جڏهن تہ ماڻهن جي هڪ ننڍي انگ کي ٻهرئين دفعي جي بيماريءَ مان بلڪل صحتياب ٿيڻ کان اڳ ۾ ئي ساڳي بيماري اٿلي پوي ٿي پر تڏهن بہ عام طور تي اهي صحتياب ٿي وڃن ٿا.

بچاءُ

مليريا ۽ ڊينگي جيان، هن بيماريءَ کان بچڻ جو بہ بهترين اپاءُ مڇرن جي چڪن کان بچڻ (ڏسو ص. 143) ۽ مڇرن کي ضابطي هيٺ رکڻ آهي (ڏسو ص. 149 کان 153). پيلي بخار کان بچاءُ جو پڪو اپاءُ ان جي وئڪسين ڪرائڻ آهي پر ممڪن آهي تہ اها يا تہ ملي نہ سگهي يا گهڻي مهانگي ملي.

ڪنهن وسنديءَ ۾ مڇرن تي ضابطو رکڻ

مڇر، بيٺل پاڻيءَ تي آنا لاهين ٿا ۽ آنن کي ڦٽڻ ۾ 7 ڏينهن لڳن ٿا. هفتي ۾ هڪ دفعو بيٺل پاڻي نيڪال ڪرڻ يا اهڙي پاڻيءَ کي وهائيندي رهڻ سان مڇرن جي واڌ ۾ رڪاوٽ پوي ٿي جنهن سبب اهي بيماريون پيدا ڪري نٿا سگهن. مڇرن جي واڌ ويجهه روڪڻ لاءِ:

- اهڙن هنڌن کي ختم ڪري ڇڏيو جتي پاڻي بيهي رهي ٿو جهڙوڪ: موٽر گاڏين جا پراڻا ٽائر، گلن ۽ ٻوٽن جون ڪونڊيون، تيل جا ڊرم، ڪڏون ڪوپا، پاڻيءَ جا اڻ ڍڪيل ٽانڪا يا گهر ۾ ڪوبه بيٺل پاڻي.
- زمين جو خيال رکو ته جيئن اتي پاڻي بيهجي نه سگهي پر زمين ۾ جذب ٿي وڃي.
- يقين ڪريو ته شِمَ (watershed) وارو پاڻي وهندو رهي ٿو (ڏسو باب 9).

گهر ۽ وسنديءَ جي چوگرد مڇرن جي واڌ ويجهه وارا هنڌ ختم ڪري ڇڏيو

وسنديءَ جي مڇرن تي ضابطي رکڻ جا ڪجھ ٻيا طريقا آهن:

- **مڇرخور مڇي پالڻ. وچ آمريڪا جي مڇرخور مڇي**، ڏکڻ آمريڪا جي گپي (guppy) آفريڪي ڏَيو (tilapia)، ڪارپ (carp) ۽ اهڙين ٻين مڇين رستي مڇرن تي ضابطو رکي سگھجي ٿو. جيتوڻيڪ انهن مڇين کي دنيا جي مختلف هنڌن تي مختلف نالن سان سـ وڃي ٿو پر عام طور تي "مڇرخور مڇي" سڏجي ٿو.

- **پڪ ڪريو تہ پاڻي وهندو ۽ زمين مان بہ نيڪال ٿيندو رهي**. پاڻيءَ جي قدرتي وهڪرن ۽ ڪسين جي نيڪال ٿيندي رهڻ جي پڪ ڪجي ۽ آبپاشيءَ جون استعمال نـ ٿيندڙ کاهيون ۽ تلاءَ وغيره پُري ڇڏجن. سارين جي پوک ۾ بـ پاڻي هفتي ۾ 2 يا 3 ڏينهن اهڙي طرح سان وهائي ڇڏجي تہ مڇرن جا ٻچا مري وڃن ۽ فصل کي بہ نقصان نہ ٿئي.
- **وڻ پوکڻ** تہ جيئن پکين، چمڙن ۽ اهڙي ٻيءَ مڇرخور جيوت رهائش جي جاءِ ملي سگھي. آفريڪا ۽ انڊيا ۾ نم جو وڻ مڇ کي ڀڄائي ٿو ۽ پڻ دوا طور استعمال ڪري سگھجن ٿا.

جيتمار دوائون استعمال ڪرڻ

جن هنڌن تي مڇر، سال جي رڳو هڪ موسم ۾ ٿين ٿا تن کي جيتمار دوائن رستي سولائيءَ سان ماري سگھجي ٿو. ماضيءَ ۾، عام طور تي ڊي ڊي ٽي (D.D.T) رستي مڇرن کي ماريو ۽ مڇر ٿيندڙ ٻاهرين هنڌن تي ان جو ڦوهارو ڪيو ويندو هو. پر ڊي ڊي ٽي هڪ خطرناڪ زهر آهي، جيڪو انسانن ۽ جانورن کي وڏيڪ ڇيهو رسائي ٿو ڪينسر ۽ ٻارڙن ۾ جائي جمر جا نقص پيدا ڪري ٿو (ڏسو باب 16). ڊي ڊي ٽي هوا ۽ پاڻيءَ رستي اصل هنڌ کان پرانهن هنڌن تائين پهچي ڪيترن سالن تائين ماحول ۾ موجود رهڻ سبب وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿئي ٿي. ان سبب هاڻي دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ وسندين کي مڇرن کان بچائڻ لاءِ ڊي ڊي ٽيءَ بجاءِ گھٽ زهريلين جيتمار دوائن استعمال ڪيون وڃن ٿيون.

اهڙي هڪ قسم جي جيتمار دوا جيڪا پائرِيٿرنس نالي سڏجي انسانن، جانورن ۽ زمين لاءِ گھٽ ديرپا زهريلا اثر پيدا ڪري ٿي. ڊي ڊي ٽي يا مئلاٿيان (malathion، هڪ قسم جي عام ۽ خطرناڪ پيسٽيسائيڊ) جي ڀيٽ ۾ پائرِيٿرنس جو هڪ ٻيو فائدو هي بہ آهي تہ انهن جي ڀيٽ ۾ ڪنهن بہ گھربل ايراضيءَ ۾ گھٽ مقدار ۾ استعمال ڪرڻي پوي ٿي.

پائرِيٿرنس ماحول ۾ گڏ نٿي ٿئي پر تڏهن هاڃيڪار ثابت ٿئي ٿي جڏهن ڪو فرد ان ۾ وائڪو ٿئي ٿو تنهنڪري لازماً خبرداريءَ سان استعمال ڪرڻ گھرجي. پائرِيٿرنس چمڙي ۽ اکين جو ساڙو ۽ ڳاڙهن ڊٻڙن سميت ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف پيدا ڪري ٿي. خاص طور تي ٻارڙن ۽ حامله يا ٿڃ ڏارائيندڙن عورتن کي هن پيسٽيسائيڊ سان سڌي سنئين لاڳاپي ۾ اچڻ کان احتياط ڪجي. جيڪڏهن پائريٿرنس دوائون، پاڻيءَ جي ذريعن سان ملي وڃن تہ انتهائي زهريليون ثابت ٿين ٿيون.

پاڻيءَ جي وهڪرن ۽ تلائن ويجھو ڪڏهن بہ پائريٿرن دوائون استعمال نہ ڪجن.

ماضيءَ جي پيٽ ۾ هاڻ، ڊي ڊي ٽيءَ جو مختلف طريقن سان استعمال ڪرڻ شروع ڪيو ويو ۽ عمارتن اندر ان جي رڳو محدود استعمال جي سفارش ڪئي ويئي آهي ۽ اهو بہ انڊور ريزيڊيوئل اسپرينگ (indoor residual spraying) واري طريقي سان. هن طريقي ۾ ڊي ڊي ٽيءَ جو ننڍڙو مقدار، گهر جي پٽين جي اندرين پاسن کان اڇي ويهندڙ مڇرن مارڻ لاءِ ڦوهارو ڪيو ويجي ٿو. هن طريقي سان ننڍڙي ايراضيءَ ۾ گهٽ زهر استعمال ڪرڻ سان ان جي پاڻيءَ جي ذريعن ۾ شامل ٿيڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو تہ مڇرن ۾ بہ هن زهر جي گهٽ مزاحمت پيدا ٿيڻ جو امڪان ٿئي ٿو.

جيت مار دوائن جو استعمال مڇرن تي ضابطي جو عارضي اپاءُ آهي. جيڪڏهن اهي ضرور استعمال ڪرڻيون آهن تہ بچاءَ جون پوشاڪون پائجن.

سڀ جيتمار دوائون زهريليون ٿين ٿيون.

جڏهن ڊي ڊي ٽي، پائريٿرنس يا ڪنهن بہ ٻئي قسم جي ڪا جيتمار دوا استعمال ڪجي تڏهن:

- ڏسيل هدايتن موجب ۽ احتياط سان ڦوهارو ڪجي
- ڦوهاري ڪرڻ لاءِ هميشہ بچاءَ جي پوشاڪ پائجي (ڏسو ضميمو A)
- جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي گهٽ ۾ گهٽ دوا استعمال ڪجي. رڳو انهن هنڌن تي ڦوهارو ڪجي، جتان مڇر گهر ۾ داخل ٿين ٿا ۽ جتي رهن يا آرام ڪن ٿا
- ڪڏهن بہ ٻارڙن، حاملہ يا ٿڃ ڌارائيندڙ / ڍڪ ڏيندڙ عورتن ويجهو ڦوهارو نہ ڪجي.
- ڌيان ڏجي تہ ڪو بہ ٻارڙو جيتمار دوا لڳل مهارو وات ۾ نہ وجهي ۽ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، ڪين مهاري کي ڇُهڻ کان پري رکڻ گهرجي.
- جڏهن جيتمار دوا لڳل مهارو ڌوئڻو هجي تہ ان لاءِ تب استعمال ڪجي ۽ ڌوپ وارو پاڻي گند ۽ غلاظت ڇهندڙ کڏ (ڏسو ص. 82) ۾ ڦٽو ڪجي تہ جيئن پاڻيءَ جي وهڪرن ۾ پيئڻ لاءِ ڪتب ايندڙ ذريعن جو بچاءُ ٿي سگهي.

ڪنهن بہ جيتمار دوا جي حد کان وڌيڪ استعمال ڪرڻ سان مڇرن ۾ ان جي لاءِ مزاحمت پيدا ٿئي ٿي ۽ پوءِ اهڙي جيتمار دوا انهن کي ماري نٿي سگهي (جيتمار دوائن جي خطرن ۽ انهن جي وڌ ۾ وڌ سلامتيءَ سان استعمال ڪرڻ جي وڌيڪ ڄاڻ لاءِ ڏسو باب 14).

جيتمار دوائن جو ڦوهارو، مڇرن کي ضابطي هيٺ رکڻ جو هڪ هنگامي اپاءُ آهي. جيتمار دوائن رستي مڇرن کي تڏهن ئي ضابطي ۾ رکي سگهجي ٿو جڏهن ايئن هڪ سٽاءَ سان ڪجي. جنهن ۾ هر هڪ فرد جو علاج، وسنديءَ جي سطح تي مڇرن جي واڌ ويجهہ روڪڻ ۽ برادرين کي اهڙي ڄاڻ ڏيڻ اچي وڃي ٿي.

مڇرن جي خاتمي رستي ڊينگي ختم ڪرڻ

25 سالن کان به مٿي عرصي کان ماناگوا (Managua)، نڪاراگوا جا ماڻهو ڏينهون ڏينهن وڌندڙ ڊينگي سبب ماندا ۽ بيزار ٿي پيا آهن. ڇاڪاڻ ته، ڊينگي پکيڙيندڙ مڇرُ گهرن اندر ۽ گهرن جي چوگرد پاڻيءَ تي ٽئي ٿو. جڏهن ماڻهو گرم شهرن ڏانهن لڏپلاڻ ڪن ٿا جتي پاڻيءَ ساندڻ جو سٺو بندوبست ۽ ڪسين جي نيڪاس جو مناسب انتظام ناهي، تڏهن ڊينگي دور دراز هنڌن تائين پکڙجي وڃي ٿي.

ماناگوا جي ماڻهن سائنسدانن، غير سرڪاري تنظيمن ۽ وزارت صحت سان گڏجي ڊينگي کي آسپاس جي 10 وسندين ۾ گهٽائڻ ۽ بچاءَ جو ڪم ڪيو. ان لاءِ هنن سڀ کان پهريون ڪم ڊينگي جي پکڙجڻ جا "ثبوت" گڏ ڪيا. ٻارن پاڻيءَ جا نمونا، جن ۾ مڇر مختلف مرحلن ۾ واڌ ڪندڙهيا گڏ ڪيا. سائنسدانن ٻارڙن جي پِڪ جي تپاس ڪري ڏٺو ته ڪيترن کي ڊينگي پکيڙيندڙ مڇرن چڪيو آهي ۽ برادريءَ وارن ماڻهن جي گهر گهر وڃي ڪانئن پڇا ڪئي ته ڪين ڊينگي بابت ڪيتري ڄاڻ آهي ۽ ان بابت سندن ڪهڙا ويچار آهن.

هنن ڊينگي بابت جيڪي ڪجهه سکيو ۽ ڄاڻ حاصل ڪئي، اها ماڻهن تائين پهچائڻ لاءِ گڏجاڻيون ڪيون، پوسٽر تيار ڪيا ۽ **سماجي ناٽڪن** رستي ٻڌائي. ٻارن رانديون ڪيون ۽ راندين دوران ڊينگي مڇرن جون ٺهيل ڊانديون پتيلون پيچي منجهن لڪل ڪتمنڙا پکيڙي ڇڏيا. نوجوانن برادريءَ جي وڏڙن سان ملي ڊينگي جي بچاءَ لاءِ گيت لکيا ۽ ڳايا.

ايئن آسپاس جي هر وسنديءَ وارن، مڇرن کي ضابطي هيٺ رکڻ جا پنهنجا پنهنجا سٽاءَ سٽيا جو ڪين خبر هئي ته، مڇر ردي ٽائرن ۾ واڌ ويجهه ڪن ٿا. هڪ ٽوليءَ ردي ٽائر گڏ ڪري، مٽيءَ سان ڀري انهن کي اوڪين چاڙهين چڙهڻ لاءِ ڏاڪڻ طور استعمال ڪرڻ جو فيصلو ڪيو. ايئن ڪرڻ سان سندن مڇرن جي آزار مان جان ڇٽي ۽ هو سولائيءَ سان ٽڪريءَ جي آسپاس وارن هنڌن تي چڙهي لهي ٿي سگهيا. ٻين وري ٽائرن کي وڏين ڪونڊين طور استعمال ڪيو.

اهڙيءَ هڪ ٻيءَ ٽوليءَ انهن مان پاڻيءَ جي ڍرمن کي ڍڪڻ لاءِ سستا ڍڪ ٺاهي وڪرو ڪيا. ايئن ڪرڻ سان سندن نہ رڳو ميڙن جي واڌ وارن هنڌن مان هميشہ لاءِ جان ڇٽي پيئي تہ ساڳئي وقت پنهنجي برادريءَ لاءِ آمدنيءَ جو هڪ ذريعو بہ پيدا ٿي پيو.

اڄ بہ اتي، برادريءَ جي سطح تي ڊينگي جي بچاءَ جا پروگرام هلندڙ آهن. اتي هاڻ، رڳو ڪي چند فرد ڊينگي جي بخار ۾ مبتلا ٿين ٿا تہ هن پروگرام مان ٻيا بہ ڪيترائي فائدا رسن ٿا:

- نوجوانن، هڪ ٻي ٽوليءَ جي ميمبرن سان گڏجي پنهنجي آسپاس ۾ سٺيون تبديليون آنديون جنهن سان برادريءَ ۾ ويجهڙائپ بہ ٿي.
- موسيقارن ماڻهن ۾ سجاڳي پيدا ڪرڻ لاءِ لوڪ گيت جوڙيا. ايئن ڊينگي جي بچاءُ جون ڳالهيون مزي ۾ مٽجي ويون.
- مختلف مذهبي ۽ سياسي ڌرين پنهنجا ويڇا وساري هڪ گڏيل رٿا تي ڪم ڪرڻ شروع ڪيو.
- صحت جي مقامي سرگرم ڪارڪنن کي، وزارت صحت جي ڪاروباري ڪميٽيءَ تي صحت جي مختلف عهدن ۽ مرڪزن تي ڪم ڪرڻ لاءِ چيو ويو.

هاڻ، انهن 10 وسندين جا ماڻهو ٻين برادرين کي منظم ڪرڻ ۾ مدد ڪري رهيا آهن تہ جيئن ڊينگي جي هميشہ لاءِ پاڙ پٽي وسنديءَ ۾ صحت ۽ زندگيءَ جو معيار وڌائي سگهجي.