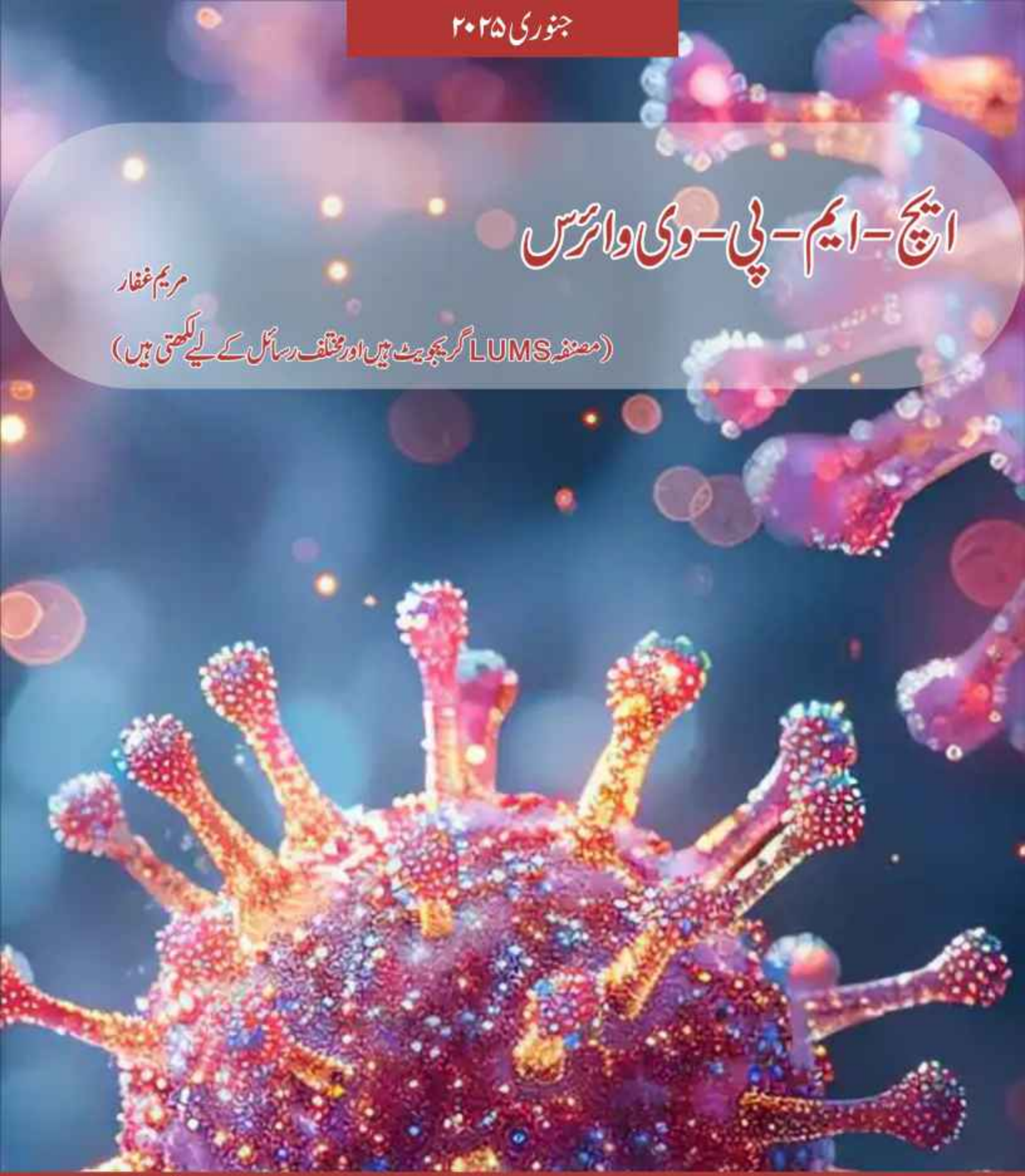
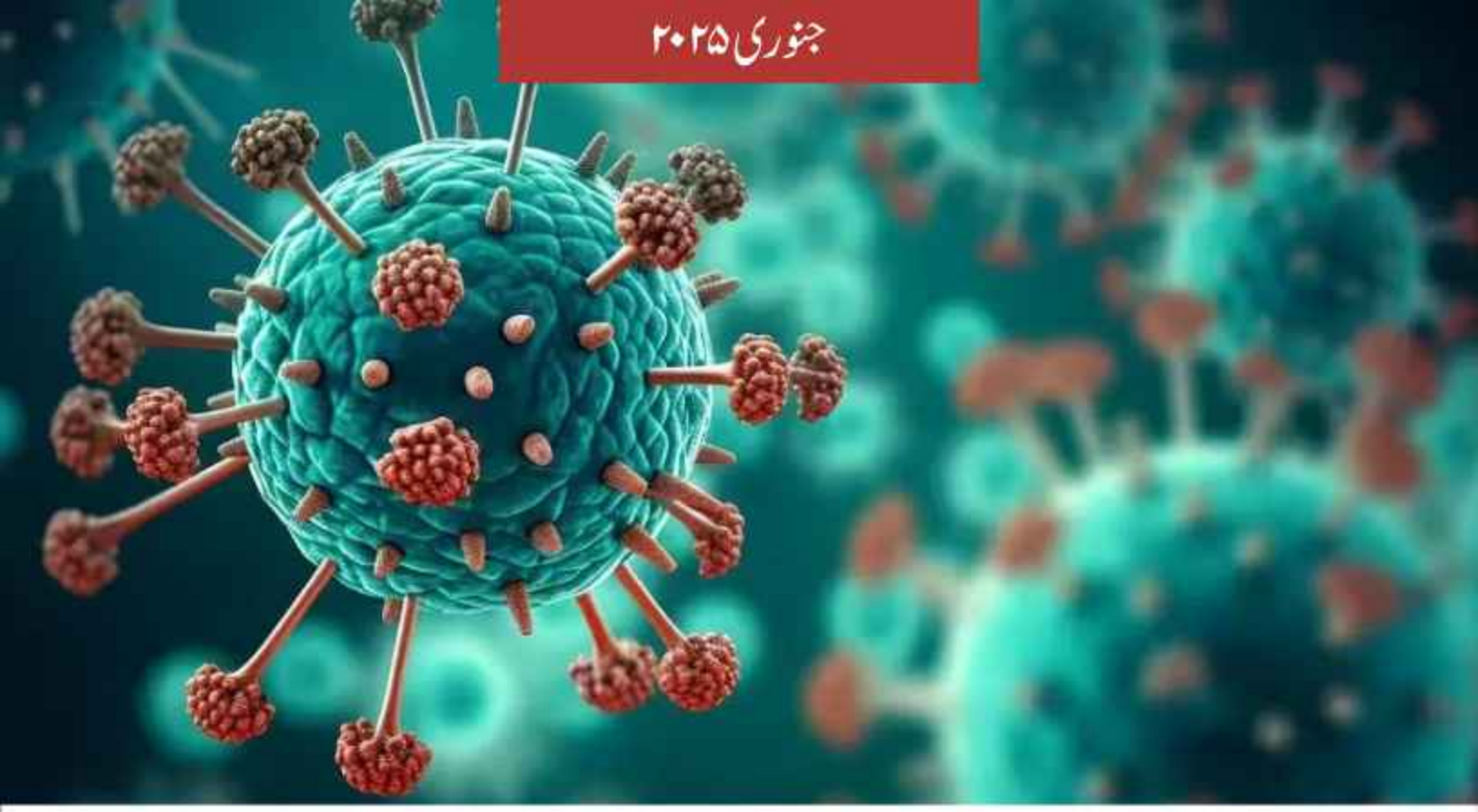
ایچ-ایم-پی-وی وائرس

مریم غفار

(مصنفہ LUMS گریجویٹ ہیں اور مختلف رسائل کے لیے لکھتی ہیں)





یہ ایک سانس کی بیماری پھیلانے والا وائرس ہے جو لوگوں کے درمیان براہ راست رابطے یا آلودہ سطح کو چھونے سے پھیلتا ہے۔

گزشتہ چند ماہ میں چین میں ایچ ایم پی وی سے متاثر ہونے والے افراد کی تعداد میں اضافہ دیکھنے کو ملا ہے۔ یہ ایک سانس کی بیماری پھیلانے والا وائرس ہے جس کے بڑھتے واقعات نے دنیا بھر میں تشویش پیدا کی ہے۔ چین کے مختلف ہسپتالوں سے آتی تصاویر ہمیں کووڈ کے دور کی یاد دلاتی ہیں، اور دنیا یہ خوف محسوس کر رہی ہے کہ کیا ہم واقعی ایک اور وبا کے قریب ہیں؟ یہ مضمون وائرس کی ابتدا اور ممکنہ اثرات کا جائزہ لے گا، نیز اس وائرس کے کورونا وبا سے مشابہت پہ بھی نظر ڈالی جائے گی۔

ایچ ایم پی وی کیا ہے؟

اس وائرس کو سب سے پہلے 2001 میں نیدرلینڈز میں شناخت کیا گیا تھا۔ یہ ایک سانس کی بیماری پھیلانے والا وائرس ہے جو لوگوں کے درمیان براہ راست رابطے یا آلودہ سطح کو چھونے سے پھیلتا ہے۔ دیگر سانس کی بیماریوں کی طرح، یہ کھانسی، چھینک اور بات کرنے سے بھی منتقل ہوسکتا ہے۔ یہ وائرس بنیادی طور پر سانس کی نالی کو متاثر کرتا ہے اور معمولی انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔ بیشتر لوگوں کے لئے، ایچ ایم پی وی انفیکشن کی علامات عام نزلہ یا فلو سے ملتی جلتی ہیں۔ ان میں کھانسی، بخار، ناک کا بند ہونا، اور تھکاوٹ شامل ہیں۔

اگرچہ ایچ ایم پی وی زیادہ خطرناک بیماری نہیں ہے، لیکن یہ چھوٹے بچوں، بزرگ افراد، اور وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو، ان کے لیے جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔ بزرگ افراد اور وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو، جیسے کینسر کے مریض یا وہ افراد جنہیں دائمی سانس کی

بیماری ہو، پیچیدگیوں کا بھی زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔

ایچ ایم پی وی کی علامات اور اثرات

زیادہ تر افراد کے لیے ایچ ایم پی وی کی علامات فلو سے مشابہت رکھتی ہیں۔ ان میں بخار، کھانسی، اور گلے کی خرابی شامل ہیں۔ ساتھ ہی عمومی طور پر بے چینی بھی ہوتی ہے۔ سنگین بیماری کی صورت میں، وائرس سانس لینے میں دشواری اور سانس کی نالی پہ اپنے اثرات پیدا کر سکتا ہے، جیسے کہ نمونیا۔ ایسی صورتحال میں افراد کو علاج کے لئے ہسپتال میں داخلے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ایچ ایم پی وی کس طرح پھیلتا ہے؟ ایچ ایم پی وی بھی دیگر سانس کی بیماریوں کی طرح پھیلتا ہے۔ یہ وائرس متعدی ہوتا ہے اور جب کوئی متاثرہ شخص کھانسے یا چھینکے تو یہ منتقل ہوتا ہے۔ یہ وائرس سردیوں کے مہینوں میں زیادہ آسانی سے پھیلتا ہے؛ جب لوگ زیادہ وقت اندر گزار رہے ہوتے ہیں۔ نیز سرد موسم وائرس کو سطحوں پر طویل عرصے تک زندہ رہنے میں مدد دیتا ہے۔



چین میں کیسز میں اضافے کا تعلق شمالی علاقوں میں سرد ہواؤں سے تھا، جہاں درجہ حرارت مارچ تک کم رہنے کی توقع ہے۔ اسی طرح کے رجحانات شمالی نصف کرہ کے دیگر حصوں میں بھی دیکھے گئے ہیں، بشمول امریکہ اور یورپ۔

کیا یہ ایک اور وبا کی شکل اختیار کر سکتا ہے؟

چین میں ایچ ایم پی وی کے کیسز میں حالیہ اضافہ سرد آب و ہوا سے منسلک ہے۔ ایسی آب و ہوا میں وائرس جیسے کہ ایچ ایم پی وی بہتر

طریقے سے افزائش پاتے ہیں اور زیادہ آسانی سے منتقل ہوتے ہیں۔

ایچ ایم پی وی کیسز میں اضافے کے حوالے سے ایک بڑا خدشہ یہ ہے کہ کہیں یہ ایک اور عالمی وبا کا سبب نہ بن جائے، جیسا کہ کورونا کے ساتھ ہوا تھا۔ تاہم، طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی کسی صورتِ حال کے امکانات انتہائی کم ہیں۔ کورونا کے برعکس، جو ایک نئے اور نادیدہ وائرس کی وجہ سے پھیلا تھا، ایچ ایم پی وی عالمی سطح پر کئی سالوں سے گردش کر رہا ہے۔ یہ نیا وائرس نہیں ہے اور بیشتر لوگ کسی نہ کسی موقع پر اس سے پہلے ہی متاثر ہو چکے ہیں۔ اس وسیع تر آلودگی کا مطلب یہ ہے کہ عالمی آبادی میں پہلے ہی ایک حد تک مدافعت موجود ہے، جو وبا کی سطح پر پھیلنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ طبی علم میں ایسا کوئی اشارہ نہیں ملتا کہ ایچ ایم پی وی زیادہ خطرناک یا زیادہ پھیلنے والا مرض ثابت ہو رہا ہے۔ تاہم، کسی بھی وائرس کی طرح، احتیاطی تدابیر اپنانا ضروری ہے تاکہ انفیکشن کے خطرے کو کم کیا جا سکے، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔



اس بیماری کو لے کر حال ہی میں سفری پابندیوں کا بھی ذکر سننے کو ملتا ہے۔ جیسے کورونا کے وقت میں دنیا بھر میں سفر پہ پابندیاں عائد کر دی گئی تھیں۔ یہ تشویش کی جاتی ہے کہ شاید یہ دنیا ایک اور سفری لاک ڈاؤن کی جانب بڑھ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے حالیہ رسک اسیسمنٹ کے بعد کسی بھی قسم کی سفری یا تجارتی پابندی عائد کرنے سے اپنے رکن ممالک کو منع کیا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ نہ اب تک وبا

جیسی صورتحال پیدا ہوئی ہے اور ہی قریب مستقبل میں اس کا امکان ہے۔

ایچ ایم پی وی اور دیگر سانس کی بیماریوں کے لیے احتیاطی تدابیر

طبی ماہرین خاص طور پر سردیوں کے مہینوں میں سانس کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ان تدابیر میں شامل ہیں:

1) بھیڑ بھاڑ والے مقامات پر ماسک پہننا

2) بڑی بھیڑوں سے گریز کرنا، خاص طور پر بچوں، بزرگوں اور ان افراد کے لیے جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو۔

3) صفائی کا خیال رکھنا، جیسے کہ ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونا، خاص طور پر آلودہ سطحوں کو چھونے یا عوامی مقامات پر جانے کے بعد۔

4) اپنے منہ اور ناک کو چھینکتے یا کھانستے وقت کہنی سے ڈھانپنا۔

5) اپنے چہرے، ناک، منہ، اور آنکھوں کو چھونے سے پرہیز کرنا۔

6) ہینڈ سینیٹائزر کا باقاعدگی سے استعمال۔

ان بنیادی تدابیر پہ عمل کرتے ہوئے افراد اس وائرس سے بچ سکتے ہیں۔

اگرچہ چین میں ایچ ایم پی وی کیسز میں اضافہ تشویش کا باعث ہے، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ یہ ایک موسمی رجحان ہے، نہ کہ ایک نئی وبا کی علامت۔ ایچ ایم پی وی ایک ایسا وائرس ہے جو عالمی سطح پر کئی سالوں سے گردش کر رہا ہے، اور بیشتر لوگ جو اس کا شکار ہوتے ہیں، وہ نزلہ یا فلو جیسی ہلکی علامات کا سامنا کرتے ہیں۔

علامی ادارہ صحت صورتحال کا جائزہ لینے کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ یہ کورونا جیسی وبا کے خطرے کی شدت کو ظاہر نہیں کرتا۔ایچ ایم پی وی کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے احتیاطی تدابیر اپنانا ضروری ہے تاکہ انفیکشن کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

جنوری ۲۰۲۵

ہماری مطبوعات

نمبر شمار	مطبوعات	زبان	قیمت پاکستان میں	قیمت بیرون ملک
1	قائداعظم محمد علی جناح کے خطبات اور بیانات گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (جلد اول)	انگریزی	150/-	$-05
2	قائداعظم محمد علی جناح کے خطبات اور بیانات گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (دی بیگ)	انگریزی	150/-	$-05
3	قائداعظم محمد علی جناح کے خطبات اور بیانات گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (دی بیگ)	اردو	350/-	$-17
4	قائداعظم محمد علی جناح (تصویری البم) 1876ء تا 1948ء (جلد اول)	انگریزی	350/-	$-17
5	قائداعظم محمد علی جناح (تصویری البم) 1876ء تا 1948ء (دی بیگ)	انگریزی	350/-	$-17
6	قائداعظم کے سو اقوال	انگریزی	100/-	$-04
7	اقوال قائد (دی بیگ)	انگریزی	50/-	$-03
8	قائداعظم کے بیانی خطبات جلد ۲	انگریزی	400/-	$-15
9	جشن آزادی کا سفر (دی بیگ)	انگریزی	250/-	$-10
10	خدا حافظ پاکستان	اردو	250/-	$-10
11	خدا حافظ تصویری البم	اردو	250/-	$-10
12	پاکستان ورثہ کی پہچان	انگریزی	200/-	$-04
13	پاکستان کی خاری 1947ء تا 2008ء (چوہدری)	انگریزی	450/-	$-17
14	پاکستان کی خاری 1947ء تا 2008ء (دی بیگ) (چوہدری)	انگریزی	400/-	$-15
15	پاکستان کی خاری	انگریزی	250/-	
16	پاکستان کی خاری (اردو)	انگریزی	50/-	$-02
17	آئین پاکستان ایک تاریخی نظر	انگریزی	2000/-	$-120
18	پاکستان کے قومی ترانے کی تاریخ (ترانہ کی ریکارڈنگ کا مکمل پس منظر)	انگریزی	1000/-	$-20
19	پاکستان کی مسلح افواج کی تاریخ (دی بیگ بیلجیم)	انگریزی، عربی، فرانسیسی، اردو	500/-	$-20
20	ڈکشنری آف پاکستان	انگریزی	2500/-	$-125
21	پاکستان کے 75 سال	انگریزی	50/-	
22	پاکستان ایکسپلورڈ	انگریزی	200/-	$-12
23	ٹیکسٹائل	انگریزی	200/-	$-08
24	گائیڈ ٹو دی سٹیٹ بینک آف پاکستان (ڈیزائن، تعارف اور تاریخ)	انگریزی	100/-	$-04
25	سکے اور بینک نوٹ آف پاکستان (ڈیزائن، تعارف اور تاریخ)	انگریزی	100/-	$-04
26	اسٹوڈنٹ سوانح نگار	اردو	15/-	$-01
27	دستور اساسی (مکمل متن)	اردو	100/-	$-04
28	دستور کا ارتقاء (مبادیات و تاریخ)	انگریزی	615/-	$-60
29	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	500/-	$-60
30	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	350/-	$-17
31	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	500/-	$-60
32	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	500/-	$-60
33	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	500/-	$-60
34	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-60
35	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	500/-	$-60
36	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-60
37	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-60
38	بانی پاکستان 2018ء (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-60
39	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-15
40	بانی پاکستان (آفسٹ پیپر پر)	اردو	400/-	$-60
41	بانی پاکستان (گلوسٹ پیپر)	اردو	100/- فی جلد	
42	بانی پاکستان (آرٹ پیپر)	اردو		
43	پاک سوسائٹی ڈاٹ کام (آفسٹ پیپر پر)	اردو	10/-	
44	پاک سوسائٹی ڈاٹ کام (گلوسٹ پیپر)	اردو	100/- فی جلد	
45	پاک سوسائٹی ڈاٹ کام (آرٹ پیپر)	اردو		
46	پاکستان ہمارا ہے	انگریزی	200/-	$-120

رابطہ برائے خریداری

منیجر: ڈائریکٹوریٹ جنرل آف الیکٹرانک میڈیا پبلی کیشنز، بی۔ایف بلڈنگ نمبر ۱، ریڈیو پاکستان، اسلام آباد، پاکستان۔ فون: 051-9252182 فیکس: 051-9252176



ڈائریکٹوریٹ آف الیکٹرانک میڈیا اینڈ پبلی کیشنز، اسلام آباد
ریجنل آفس: 291 اے، ایم اے جوہر ٹاؤن لاہور۔