NYC Department of Health and Mental Hygiene | Public Schools

جنوری 2026

عزیز والدین،

سردیوں کے آتے ہی، معدے اور سانس کے وائرس کا پھیلاؤ عام طور پر بڑھ جاتا ہے۔ معدے کے وائرس جیسے نورو وائرس، اور سانس کے وائرس، جیسے COVID-19، انفلوئنزا اور رسپیریٹری سنسچیل وائرس (RSV) اسکولوں میں تیزی سے پھیل سکتے ہیں۔ اس وقت، ہم نے اپنے طلباء میں (وائرس کے) اضافے کا مشاہدہ نہیں کیا ہے۔ تاہم، ہم آپکی آگاہی اور انسداد کے لیے نورو وائرس کے متعلق معلومات بانٹنا چاہیں گے۔

نورو وائرس کے متعلق:
نورو وائرس معدے کا ایک عام وائرس ہے جو آسانی سے پھیل سکتا ہے، خاص طور پر اسکولوں اور گروپ ترتیبوں میں۔ یہ الٹی اور پیچش جیسی علامات کا باعث بن سکتا ہے۔ زیادہ تر افراد اُس سے ایک سے دو دن میں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

نورو وائرس کس طرح پھیلتا ہے
لوگ نورو وائرس سے ذیل کے ذریع متاثر ہوسکتے ہیں:

- کسی بیمار شخص کے ساتھ قریبی رابطے سے، بشمول کسی بچے کی نگہداشت کرنے، کھانا یا کھانے کی چیزوں (کانٹے، چھریاں، چمچے یا چوپ اسٹکس) کا اشتراک کرنے۔
- ایسی سطحوں کو ہاتھ لگانا جو نورو وائرس سے آلودہ ہوں اور پھر اپنے منہ کو چھونا۔
- نورو وائرس سے آلودہ کھانا کھانا یا پانی پینا۔

نور وائرس کے پھیلاؤ سے بچنے میں کیسے مدد کی جائے

- گرم پانی اور صابن سے اکثر ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر باتھ روم استعمال کرنے کے بعد، ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد، اور کھانا تیار کرنے یا کھانے سے پہلے۔
- بچوں کو باتھ روم استعمال کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا یاد دلائیں۔ نوعمر بچوں کی صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھونے اور خشک کرنے کو یقینی بنانے کے لیے نگرانی کی جانی چاہیے۔
- الٹی یا اجابت سے گندی ہوئی جگھوں کو فوراً صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ نورو وائرس کے خلاف کارآمد جراثیم کُش استعمال کریں، جیسے بلیچ والا صفائی کا محلول اور لیبل کی ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔
- بچے جب بیمار ہوں تو انہیں گھر پر رکھیں۔ وہ بچے جنہیں الٹیاں آرہی ہوں یا جنہیں اسہال ہو، انہیں علامات کے ٹھیک ہوجانے تک گھر پر رہنا چاہیے۔ بیماری کے دوران اور بعد میں ہاتھوں کی اچھی صفائی پر زور دیں۔

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health** پر جائیں اور نورو وائرس تلاش کریں اور
https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/norovirus-what-to-do-if-your-child-catches-this-highly-contagious-stomach-bug.aspx.

اگر آپکو اپنے بچے کی علامات کے بارے میں تشویش ہے، برائے مہربانی اپنے اسکول کے فزیشن، اسکول نرس، یا صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

بخلوص،

Cheryl Lawrence, MD FAAP

میڈیکل ڈائریکٹر
اسکول کا دفترِ صحت