

جون 2026

محترم خاندانوں،

اس موسم گرما میں اپنے خاندان کو محفوظ اور صحت مند رکھیں، چاہے آپ نیویارک شہر میں ہوں یا سفر کر رہے ہوں! بعض انفیکشنز کے بڑھتے ہوئے خطرے کے باعث مسافروں کو اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

موسم گرما اور سفر کے لیے حفاظتی مشورے



کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے ہونے والی بیماریوں سے بچیں۔ چھڑیاں اور مچھر نیویارک شہر اور امریکہ اور دنیا کے کئی حصوں میں بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ ایسا انسیکٹ ریپیلنٹ (کیڑے بھگانے والی دوا) استعمال کریں جس میں IR3535، picaridin، DEET یا لیمن یوکلپٹس کا تیل شامل ہو۔ لباس اور سامان پر permethrin کا استعمال کریں اور لمبی آستینوں والی قمیصیں، لمبی پتلونیں، بند جوتے اور ٹوپیاں پہنیں۔ جنگلاتی علاقوں اور لمبی گھاس والے میدانوں میں رہنے کے بعد چھڑیوں کی موجودگی چیک کریں۔ اگر امریکہ سے باہر ہوں، تو مچھروں سے پھیلنے والی بیماریوں والے علاقوں میں قیام کے دوران مچھر دانی کے اندر سوئیں۔ مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں: nyc.gov/health/ticks اور nyc.gov/mosquito



گرم موسم میں احتیاط برتیں۔ بلکے اور ڈھیلے ڈھالے کیڑے پہنیں۔ ٹھنڈی جگہ پر، سائے میں اور براہ راست دھوپ سے دور رہیں۔ پیاس نہ لگنے کی صورت میں بھی وافر مقدار میں مائع اشیاء پئیں اور میٹھے مشروبات سے پرہیز کریں۔ ایئر کنڈیشنڈ جگہ پر محض چند گھنٹے گزارنا بھی گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں: nyc.gov/health/heat



پانی میں بچوں کو صحت مند رکھیں۔ تیراکی یا پانی میں کھیلتے ہوئے بچوں کی ہر وقت نگرانی کریں۔ اگر آپ کو گزشتہ دو ہفتوں کے دوران اسہال کی شکایت رہی ہو تو پانی میں داخل نہ ہوں۔ بچوں کو یاد دلانیں کہ پانی نہ نگلیں۔ بچوں کو کثرت سے ہاتھ روم لے کر جائیں۔



جانوروں کے قریب محفوظ رہیں۔ جنگلی جانوروں کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی انہیں کھانا کھلائیں۔ کتے، بلی یا کسی دوسرے پالتو جانور کو چھونے کے لیے اس کے مالک سے اجازت لیں۔ سوزاک کے انفیکشنز جن میں cephalexin کے ذریعے علاج کی ناکامی کا شبہ ہو، ان کے لیے کلینیکل مشاورت نیویارک شہر محکمہ صحت کی پرووائیڈر ایکسیس لائن کو 866-692-3641 پر کال کر کے مل سکتی ہے۔



بین الاقوامی سفر سے کم از کم چار ہفتے قبل اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے ملاقات کریں۔ اپنے سفر کی جگہ کے لحاظ سے ضروری ادویات یا ویکسینیشن کے بارے میں دریافت کریں، جیسے کہ ملیریا، ٹائیفائیڈ بخار یا ہیپاٹائٹس A کے لیے۔ 6 سے 11 ماہ کی عمر کے شیر خوار بچوں کو خسرہ سے بچاؤ کی ویکسین کی ایک ابتدائی اور اضافی خوراک ملنی چاہیے، اور 12 ماہ یا اس سے زائد عمر کے بچوں کو سفر سے پہلے پہلی یا دوسری خوراک ملنی چاہیے۔ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے بچے معمول کی ساری ویکسینز لگوا چکے ہوں۔ ویکسینیشن سینٹر تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں یا وزٹ کریں: nyc.gov/healthmap/vaccines



بین الاقوامی سفر کے دوران اسہال کی بیماری سے بچیں۔ بوتل بند پانی پئیں یا پانی کو کم از کم ایک منٹ تک ابال کر جراثیم سے پاک کریں۔ مشروبات میں برف اور ایسے کچے پھل یا سبزیاں کھانے سے پرہیز کریں جنہیں چھپلا نہ جا سکے۔ یقینی بنائیں کہ گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہو اور گرم پیش کیا گیا ہو۔

اگرچہ موسم گرما ابھی شروع ہی ہوا ہے، لیکن خزاں میں اسکول واپسی کی صحت مند منصوبہ بندی شروع کرنا اہم ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ بچوں کی معمول کی ویکسینیشنز مکمل ہیں اور ان کی ضروری ادویات اور ہیلتھ فارمز تیار ہیں۔ داخلے کے لیے مطلوبہ نئے جسمانی معائنے مکمل کریں اور نئے تعلیمی سال کے آغاز سے پہلے بچوں اور نوجوانوں کے صحت کے معائنے کا فارم (Child and Adolescent Health Examination Form, CH205) ان کی اسکول کی نرس کے پاس جمع کرائیں۔

مخلص،

Shama Ahuja, PhD, MPH
معاون کمشنر، بیورو آف کمیونیکیشن ڈیزیز