Urdu

aids&mobility europe

آئیے اپنی زبان میں ایچ آئی وی کے بارے میں جانیئے

تنظیم "ایڈز اور موبیلیٹی یورپ" کی راہ نما کتاب

Executive Agency for Health and Consumers

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

ختم الناشر

دليل الإيدز والتنقل – أوروبا
معلومات عن فيروس نقص المناعة – الإيدز – الإلتهاب الكبدى – الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس – جنس آمن واستخدام آمن للمخدرات
دليل للمهاجرين المتنقلين داخل أوروبا.

قام بتحريره وطباعته:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ), AIDS & Mobility Europe (A&M)
Coordinating Project Partner

العنوان : Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany

البريد الألكترونى : ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

تصميم : أيندروك – هانوفر

هذا الكتيب الإرشادي للإستخدام العام إلا أنه ومن أجل حماية المحتوى فجميع الحقوق محفوظة وأي استخدام خارج الإطار المسموح به قانونياً فلابد من الحصول على إذن مسبق من الناشر من فضلك أكتب إلينا وسيكون من دواعي سرورنا أن نمنحك الترخيص المطلوب.

هذا الكتيب الإرشادي متوفر باللغات التالية: الألبانية- الأمهرية – العربية – الدانماركية – الإستونية – الفارسية – الفرنسية –الألمانية – اليونانية – الإيطالية – البولندية – الكورمانسية – البرتغالية – الروسية – الصومالية – الإسبانية – التركية – الأردية

تم طبع هذا الكتيب الإرشادي بالتعاون مع شركاء مؤسسة AIDS & Mobility Europe
المجموعة الأوربية لمعالجة الإيدز- المنظمة الدولية للهجرة - المعهد القومى للصحة - الهجرة والفقر.

جمعية الصحة والتعليم

مشروع ناز – لندن

هذا الكتيب الإرشادي يحتوى على نص مبنى على منشورات طبعت على نفقة مشروع TAMPEP الشبكة الأوروبية لمكافحة الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً ورفع مستوى الصحة الجنسية لدى المهاجرين العاملين في المجال الجنسي.

تم النشر بواسطة مؤسسة TAMPEP الدولية، كما يمكن تحميل أي من النشرات وإعادة طباعتها وتوزيعها عن طريق منظمات أخرى خاضعة لاتفاقية مع مؤسسة TAMPEP الدولية.
www.tampep.eu

مارس 2011

فہرست

پیش لفظ	4
تعارف	5
آپ کے حقوق	6
انسانی جسم	7
ایچ آئی وی اور ایڈز کے بارے میں معلومات	8
محفوظ جنسی تعلق	12
نشہ آور ادویات/منشیات کا محفوظ استعمال	16
اہیپا ٹائٹس) یرقان(کے متعلق	20
ڈی بی کیا ہے؟	24
جنسی اختلاط سے منتقل ہونے والے انفیکشن (STIs) کے متعلق	26
حمل اور حمل سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر.	30
اپنے آپ کو محفوظ رکھیے	31
مزید معلومات	32

پیش لفظ

محترم قارئین!

یہ بات بہت اہم ہے کہ ایچ آئی وی(HIV) اورہیپا ٹائٹس(یرقان. Hepatitis) سے متاثرہ لوگ معاشرے میں کسی بھی سماجی ناانصافی اور امتیازی سلوک کے بغیر خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں.

ہم سب کیلئے یہ جاننا ضروری ہے کہ ان بیماریوں کے متاثر کرنے والے یہ عناصر کس طرح صحت مند لوگوں میں منتقل ہوتے ہیں اور کس طرح ہم اور ہماری بستیاں ان سے محفوظ رہ سکتی ہیں. ہمیں اپنی مختلف زبانوں اور ثقافتوں کے پس منظر کو پہچاننا بھی ضروری ہے. اپنے ساتھی پناہ گزینوں کے ساتھ کئی برس کام کرتے ہوئے میں نے یہ سیکھا ہے کہ اردگرد بسنے والے لوگوں اور مختلف ثقافت رکھنے والی اقلیتوں کو خوف کھانے کے کی ان بجائے ان بیماریوں کے بارے میں جاننا سب سے بہتر ہے. دراصل ان لوگوں کو کی اپنی زبان میں معلومات بہم پہنچانا ہی بنیادی کام ہے.

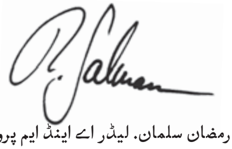
جنسیات، جنسی صحت اور نشہ آور ادویات کے استعمال کے بارے میں عام لوگوں سے گفتگو کرنا اور سیکھنا، یہاں تک کہ جنسی صحت اورمنشیات کا ٹیکہ کے ذریعے استعمال کو جاننا اور ان کے بارے میں گفتگو کرنا ہمیں محفوظ زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے.اگر چہ بعض مرتبہ ان موضوعات پر بات کرنا مشکل بھی ہوتا ہے. نوجوانوں، ان کے خاندانوں اوربرادری تک پہنچنے کے لیے یورپین کمیشن"ایڈز اینڈ موبیلیٹی یورپ (A&M) سے تعاون کرتا ہے. یہ راہ نما کتاب آپ تک ایڈز اینڈ موبیلیٹی نیٹ ورک نے پہنچائی ہے.

یہ آپ کو درج ذیل اہم ترین حقائق کے متعلق جاننے میں مدد دے گا:-کس طرح ایچ آئی وی کا وائرس، ہیپا ٹائٹس اور جنسی طریقے سے منتقل ہونے والی متعدی بیماریاں دوسرے کے جسم میں منتقل ہو جاتی ہیں؟ آپ کس طرح خود اور دوسروں کو ان اثرات اور بیماریوں سے بچا سکتے ہیں. آپ کس طرح جان سکتے ہیں کہ آپ ان بیماریوں سے متاثر ہیں اور ان کے تدراک کے لیے کون سا علاج دستیاب ہے. اس مہم کا مقصد اس موضوع پر تازہ ترین اور قابل عمل معلومات مہیا کرنا ہے اور یہ راہنمائی کرنا ہے کہ اگر آپ کو مزید ذاتی ہدایت اور معاونت کی ضرورت ہو تو یہ خصوصی سہولتیں کیسے حاصل کی جا سکتی ہیں

ایڈز اینڈ موبیلیٹی کا ادارہ حقائق جاننے کے لیے حوصلہ افزائی کرتا ہے اورایچ آئی وی (HIV) کے وائرس اور ہیپا ٹائٹس کے ٹیسٹ کروانے میں مددکرتا ہے. رضاکارانہ طور پر ٹیسٹ کروانا، ان امراض کا موثرعلاج اور ان سے بچاؤ کا پہلا قدم ہے.

برائے مہربانی مزید ہدایات کے لیے اس راہ نما کتاب کے آخری صفحہ پر دی گئی فہرست میں موجود تنظیموں سے رابطہ کریں. آپ کو کسی تنظیم سے رابطہ کرتے وقت اپنا اصل نام بتانے کی ضرورت نہیں.

میں‌اس راہ نما کتاب کو آپ کے لیے تجویز کرتے ہوئے نہایت خوشی اور فخر محسوس کرتا ہوں.
اس کے ساتھ ساتھ میں اس راہ نما کتاب کی تیاری اور اس کی نشرواشاعت میں تعاون کے لیے ایڈز اینڈ موبیلیٹی کے معاونین کا شکریہ بھی ادا کرنا چاہوں گا.



رمضان سلمان. لیڈر اے اینڈ ایم پروجیکٹ

تعارف

مدافعتی نظام کو تباہ کرنے والی بیماری "ایچ آئی وی" کے وائرس (HIV) سے بچاؤ ہر ایک کے لیے ضروری ہیں، اگرچہ آپ کا جنسی تعلق قائم کرنے یامنشیات کے استعمال کا ارادہ نہ ہو تب بھی ان کے بارے میں جاننا ضروری ہے کیوں کہ "علم بڑی طاقت ہے" اس راہ نما کتاب کو پڑھ کر آپ ایچ آئی وی اورمنشیات کے حوالے سے علم حاصل کر کے اس قابل ہو جائیں گے کہ ایک دن دوسروں کو بھی اس کے بارے میں بتا سکیں گے. یہ راہ نما کتاب ایڈز اور اس کے وائرس ایچ آئی وی سے بچاؤ، طبی معائنے، علاج، احتیاطوں اور مدد کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے. اس میں متعدی مرض ہیپا ٹائٹس(یرقان)، ٹی بی(T.B)، اور جنسی اختلاط سے منتقل ہونے والے متعدی بیماریوں (STIs) کے بارے میں بھی معلومات موجود ہیں.

یہ تمام بیماریاں انفیکشن سے پیدا ہوتی ہیں. "انفیکشن" سے مراد بہت ہی چھوٹا حیاتیاتی جسیمہ ہے. اکثر اوقات متعدی مرض کا زہریلا مادہ یاوبائی جراثیم انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور انسانی جسم میں تبدیلیوں کا موجب بنتے ہیں جس کی وجہ سے انسان بیمار ہو جاتا ہے.

بیماریاں پھیلانے والے مختلف انفیکشن انسانی جسم کے مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں. یہ جسم کا کوئی خاص حصہ بھی ہو سکتا ہے. مثال کے طور پر یہ جگر پر حملہ کر دے تو ہیپا ٹائٹس(یرقان) ہو جاتا ہے یااگر انسان کے مدافعتی نظام پر حملہ کر دے تو ایچ آئی وی ہو سکتا ہے.

ایچ آئی وی ، ہیپا ٹائٹس اورSTIs ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ جاتے ہیں. جیسا کہ جنسی تعلقات یا ٹیکہ سے دوائی کا استعمال جسم میں جراثیم کا داخلہ آسان بنا دیتے ہیں.

اپنی صحت کے تحفظ کے لیے:

- .آپ جب بھی جنسی تعلق قائم کریں تو محفوظ طریقے پر عمل کریں.
- .اگر آپ نشہ آور ادویات استعمال کرتے ہیں تو ان ادویات کا"محفوظ" استعمال کریں.
- .ہیپا ٹائٹس(یرقان) اے اور بی کے خلاف پیشگی حفاظتی تدابیر یعنی ویکسینیشن اختیار کریں.
- .ایڈز کے وائرس کی جانچ پڑتال کے ساتھ ساتھ جنسی صحت کے حوالے سے باقاعدگی سے معائنہ کرائیں.
- .اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کوٹی بی سے متاثر ہونے کا خطرہ ہے تو ٹی بی کے حوالے سے اپنا معائنہ کرائیں.

.یہ راہ نما کتاب ان تمام چیزوں کے بارے میں کیوں اور کیسے کا جواب دیتی ہے.

یہ راہ نما کتاب مختلف ثقافتی اور لسانی پس نظر رکھنے والے لوگوں کی معاونت کے لیے تحریر کی گئی ہے. یہ کتاب خاص طور پر نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کو ان بیماریوں سے بہتر انداز میں محفوظ رہنے کے لیے ہے. اس راہ نما کتاب کا مقصد لوگوں کا خوف دُور کرنابھی ہے تاکہ ایچ آئی وی ،ایڈز اور ہیپا ٹائٹس کے مریض اپنے خلاف ہونے والے امتیازی سلوک کے خلاف لڑ سکیں اور اس سلسلے میں با آسانی اور کھل کر بات کر سکیں.

"دی ایڈز اینڈ موبیلیٹی یورپ" کا منصوبہ مختلف زبانوں اور ثقافتوں کے حامل لوگوں کو قریب لا رہا ہے. اس راہ نما کتاب کے مندرجات کئی ممالک کے تجربات کی عکاسی کرتے ہیں.

یہ راہ نما کتاب ایڈز اینڈ موبیلیٹی کے زیر اہتمام ایچ آئی وی اور ایڈز کے تعلیمی پروگراموں کےلئے شائع کی گئی ہے .یہ تعلیم ان پروگراموں میں شامل ہونے والے لوگوں کو تجربہ کار اور مستند اساتذہ فراہم کرتے ہیں. یہ آپ کو مفت مہیا کی جا رہی ہے. ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اسے مفید پائیں گے.

اس راہ نما کتاب کے آخر میں دی گئی تنظیموں سے متعدی بیماریوں کے بارے میں مزید معلومات اور تعاون حاصل کیا جاسکتا ہے.

آپ کے حقوق

صحت کا حق انسان کے بنیادی حقوق میں سے ایک ہے۔ یہ حق دنیا کہ تمام انسانوں کو حاصل ہے ۔ یہ ان کی شہریت اور رتبہ کے امتیاز کے بغیر حاصل ہے۔ جس کے وہ تمام لوگ حق دار ہیں جو اپنی حیثیت، شناخت اور شہریت کے حوالے سے معاشرے میں اپنا مقام کھو چکے ہیں۔ہجرت وطن کی وجہ سے تارکین وطن (مہاجر) کی اکثر اوقات رسائی ان معلومات اور صحت اور بیماریوں سے بچاؤ کی سہولیات تک نہیں ہوتی اوریہ وہ وقت ہے جب مہاجرین کو صحت کی خاص ضرورت ہوتی ہے اور ان کا ایچ آئی وی، ٹی بی اور ہیپا ٹائٹس کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

یورپی یونین کے تمام رکن ممالک نے معاشی، سماجی اور ثقافتی حقوق کے اقرار نامے پر دستخط کیے ہیں اور یہ یقین دہانی کرائی ہے کہ تمام لوگوں کو اعلیٰ درجے کی صحت کی قابل قبول سہولتیں ناصرف دستیاب ہونگی بلکہ ان کی پہنچ میں بھی ہونگی۔ ”پہنچ“ میں ہونے کا یہ مطلب ہے کہ اس ضمن میں ملنے والی تمام خدمات آسانی سے دستیاب ہیں اور یہ سہولیات مریضوں کے ثقافتی پس منظر کا خیال رکھ کر فراہم کی جارہی ہیں۔

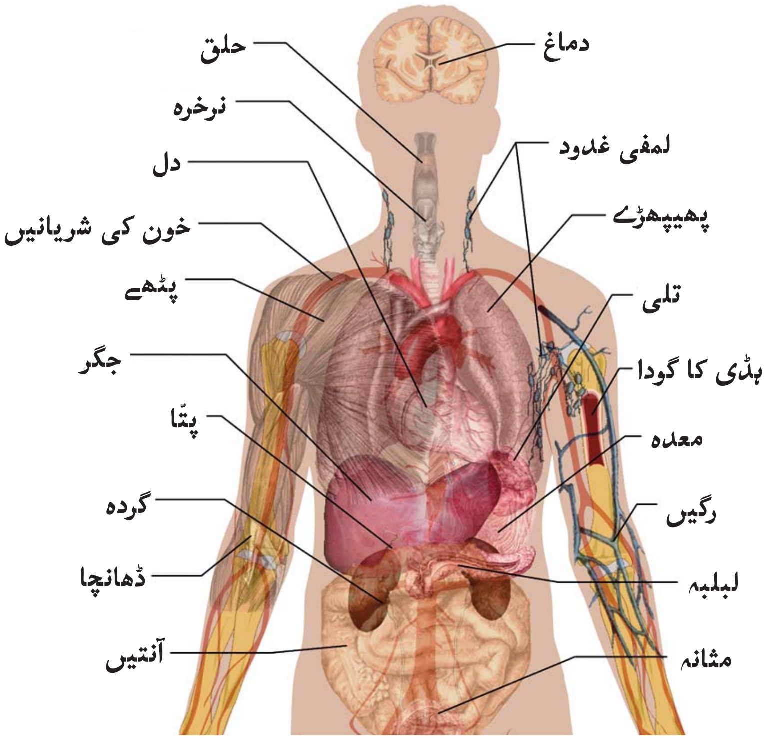
یورپی یونین کی سطح پر ضابطوں اور قرار دادوں میں اس عزم کا یقین دلایا گیا ہے کہ مہاجر یا متحرک آبادی یا غیر ملکی اقلیت ہونے کی حیثیت سے سب کو برابری کی بنیاد پر صحت کی سہولتیں حاصل ہوں گی اگرچہ آپ کسی دیہی علاقے میں غیر قانونی طور پر ہی کیوں نہ رہ رہے ہوں۔ ایسی صورت میں بھی آپ کو صحت کی بنیادی سہولتوں کا حق حاصل ہے اور اسی طرح طبی سہولیات تک بھی پہنچ حاصل ہونی چاہیے۔

اب جبکہ تمام ممالک سب لوگوں کے لیے مساوی صحت کی طرف کام کر رہے ہیں لیکن اس کے باوجود ہو سکتا ہے مہاجرین اور متحرک لوگوں کو اپنی زبان میں معلومات دستیاب نہ ہوں یا پھر کوئی ماہر ترجمہ کرنے والا میسرنہ ہو۔ ہو سکتا ہے آپ سے کسی خدمت یا سہولت کے عوض ادائیگی کی توقع کی جا رہی ہو یا ایسی تمام خدمات اور سہولتیں آپ کی پہنچ سے دور ہوں۔

صحت کی مزید خدمات اور سہولتیں تلاش کرنے کے لیے اپنے علاقے میں قریبی مہاجر خدمت کے معاون سے رابطہ کریں۔ اس کے علاوہ کتاب کے آخر میں دیے گئےاداروں کے پتے بھی رابطہ کرنے میں آپ کے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

انسانی جسم

انسانی ساخت



اس راہ نما کتاب میں دئیے گئے انفیکشن(Infection) جسم کے مختلف حصوں کو متاثر کرتے ہیں. یہ تصویر جسم کے ان تمام بڑے حصوں اور اعضاءکو ظاہر کرتی ہے.

ایچ آئی وی اور ایڈز کے بارے میں معلومات

- ایچ آئی وی وائرس (Human Immunodeficiency Virus) ایسا وائرس ہے کہ اگر اس کا مکمل علاج نہ کیا جائے تو آگے چل کر یہ ایڈز کی بیماری بن جاتا ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ ایچ آئی وی کی بیماری کے شروع میں کوئی علامات ظاہر نہ ہوں ۔ کوئی بھی شخص بغیر کسی علامت کے کئی سال تک ایچ آئی وی میں مبتلا رہ سکتا ہے۔ اور اس وائرس کو کسی دوسرے شخص میں منتقل بھی کر سکتا ہے۔
- ایچ آئی وی کا علاج بہت کامیابی کے ساتھ کیا جا رہا ہے۔ متاثرہ شخص کو ہمیشہ کیلئے صحت مند رکھ سکتاہے۔ ایچ آئی وی کی ادویات روزانہ استعمال کی جاتی ہیں مگر ان کے بعد کے مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔
- اگر اس وائرس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ انسانی جسم کے حفاظتی نظام کو متاثر کرتاہے اور جسم کو بیماریوں سے لڑنے کے قابل نہیں چھوڑتا۔ اور انسان مختلف انفیکشنز کی وجہ سے بیمار ہو جا تا ہے۔
- عِلاج کے ذریعے ایڈز سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ بیماری اُسی وقت بڑھتی ہے جب آپ کی قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں انسان مختلف خطر ناک بیماریوں اور انفیکشن کا شکار ہو جاتا ہے ،جس سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔
- ابھی تک ایسی دوا ایجاد نہیں ہوسکی جو ایچ آئی وی سے بچنے(بچاؤ) میں مدد دے سکے۔

ایچ آئی وی اور جسمانی رطوبتیں (مائع)

یہ وائرس متاثرہ انسان کی تمام جسمانی مائع رطو بتوں‌میں موجود ہوتا ہے۔مگر مندرجہ ذیل رطوبتوں میں اس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے کسی دوسرے انسان میں منتقل ہو سکتاہے :

- **خون، مادہ تولید(منی)، اندام نہانی کا آمیزہ اور ماں کا دودھ.**

ایک شخص کے اس وائرس سے متاثر ہونے کے لیے مناسب مقدار کاوائرس اس کے جسم میں مندرجہ ذیل حصوں سے داخل ہوسکتا ہے:

یہ جراثیم خون یاموکس جھلی (mucous membranes)، اندام نہانی ،مقعد(چوتڑکا سوراخ)، عضو تناسل کے سوراخ ،ختنہ کی جانے والی کھال کی اندرونی نم، حسا س اور پتلی جلدکے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔

ایچ آئی وی ان طریقوں سے منتقل ہوسکتا ہے:

- .جنسی تسکین کیلئے کنڈم کنڈم کے بغیر چوتڑ کے سوراخ یا اندام انہانی میں داخل ہونے سے.
- ٹیکے کی سوئیاں، سرنجیں اور اس قسم کے دوسرے آلات کا باہمی استعمال کرنے سے.
- کھال کو کندہ کرکے نشانات (Tattoo) بنوانے اورجسم چھیدوانے (Piercing) سے.
- .عضو تناسل پر کنڈم کنڈم چڑھائے بغیر یا ڈینٹل کریم کے استعمال کیئےے بغیر منہ کے ذریعے جنسی تسکین حاصل کرنے سے خطرہ کم ہو جاتا ہے. لیکن جس وقت منی منہ کے اندر چلی جائے اور منہ کی اندرونی جھلی زخمی ہو جائے تو خطرہ ہوتا ہے .
- ایڈز کے وائرس سے متاثرہ ماں سے دوران حمل یا پیدائش کے وقت یا چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران بچہ متاثر ہو سکتا ہے. ان تمام خطرات سے طبی احتیاط کے ذریعے محفوظ رہا جاسکتا ہے.
- بغیر ٹیسٹ کے خون لگوانا یا پھر جسم کا کوئی حصہ تبدیل/پیوند کاری کروانے سے بھی وائرس منتقل ہو سکتا ہے.

ایچ آئی وی کس طرح منتقل نہیں ہوسکتا؟

اگر آپ ایڈز سے متاثرہ شخص کو جانتے ہیں تو آپ مندرجہ ذیل چیزوں سے متاثر نہیں ہوسکتے:

- مریض کے پانی پینے کا گلاس، پلیٹیں، بستر اور بیت الخلا کے استعمال سے
- مریض کا پسینہ یا آنسو لگ جانے سے
- مریض شخص سے مصافحہ کرنے سے
- مریض کو چھونے اور بوسہ لینے سے
- عضو تناسل کو اندر داخل کیے بغیر بیرونی طور پر جنسی تسکین سے
- .عضو تناسل کو کنڈم کنڈم اور جیل کے ذریعے محفوظ جنسی تعلق قائم کرنے سے جوکہ منہ، اندام نہانی، اور چوتڑ کے سوراخ کے ذریعے قائم کیا گیا

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو ایڈز یا اس کے اثرات سے خطرہ ہے تو پھر آپ فورا ایچ آئی وی کا ٹیسٹ کروائیں.

اایچ آئی وی کا ٹیسٹ

- خون یا تھوک کے ٹیسٹ (Test) سے ایڈز کا وائرس کے ہونے یا نہ ہونے کا پتا چلتا ہے۔ کچھ کلینک فوری ٹیسٹ کر دیتے ہیں اور فوراً نتائج سے آگاہ کرتے ہیں لیکن زیادہ تر کلینک ٹیسٹ کے نتائج کئی دن بعد دیتے ہیں۔
- جب ایچ آئی وی کا وائرس انسانی جسم میں داخل ہوتا ہے تو خاص مرکبات (لحمیے) پیدا کہا جاتا ہے۔ایچ آئی وی ٹیسٹ اینٹی باڈیز کو(Antibodies) ہوتے ہیں جن کو اینٹی باڈیز ڈھونڈنے کے لیے لیے کیا جاتا ہے۔
- انسانی جسم میں انفیکشن کے داخل ہونے کے بعد اینٹی باڈیز تین سے بارہ ہفتوں کے درمیان نشوونما پالیتے ہیں۔انفیکشن اور اینٹی باڈیزکی نشوونما کی درمیانی مدت کو ''ونڈو پیریڈ'' (Window Period) کہتے ہیں۔ ''ونڈو پیریڈ'' میں لوگ ایچ آئی وی سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ ان کے خون میں ابھی اینٹی باڈیز موجود نہ ہوں جوکہ ٹیسٹ کے دوران پکڑی جاسکیں۔ تاہم ہو سکتا ہے کہ اس شخص (مرد یا عورت) کے اپنے خون یااس کے مادہ تولید(منی) ،اندام نہانی کی رطوبت یا عورت کی چھاتی کے دودھ میں پہلے ہی بڑے پیمانے پر ایچ آئی وی کا وائرس موجود ہو۔ اور وہ دوسرے لوگوں کو بھی ایچ آئی وی کا مرض منتقل کر دے۔
- اس کا مطلب ہے کہ ایچ آئی وی کا ٹیسٹ یہ بتاتا ہے کہ آپ 12 ہفتے قبل اس بیماری کا شکار تھے یا کہ نہیں
- جب آپ ایچ آئی وی ٹیسٹ کا انتظارکر رہے ہوں تو اپنی حفاظت سے غفلت مت برتیں کیونکہ یہ ٹیسٹ آپ کو انفیکشن سے محفوظ نہیں کر سکتا ۔
- اگر کسی شخص کے خون میں اینٹی باڈیز موجود ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ (مرد یا عورت)ایچ آئی وی سے متاثر ہو چکا ہے۔
- اگرٹیسٹ کے نتائج مثبت ہوں تو دوسراٹیسٹ کیا جا تا ثا ہے تاکہ نتائج کی تصدیق کی جا سکے۔

ایچ آئی وی اینٹی باڈی کے ٹیسٹ کے منفی رزلٹ کا مطلب !

- ایچ آئی وی کے ٹیسٹ میں اگر ایٹی باڈیز نہ پائے جائیں تو اس کا مطلب ہے اس شخص کو ایچ آئی وی کا مرض نہیں ہے۔

ایچ آئی وی اینٹی باڈی کے ٹیسٹ کے مثبت رزلٹ کا مطلب !

- ایچ آئی وی کے ٹیسٹ میں اگر اینٹی باڈیز خون میں موجود ہیں تو اسکا مطلب ہے جسم میں اثرات موجود ہیں۔یعنی وہ شخص ایچ آئی وی کا مریض بن چکا ہے۔

علامات

کچھ لوگوں میں ایچ آئی وی کے اثرات کے فوری بعد مختصر مدت کے لیے بخار کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔اس بیماری کو سیرو کنورژن (sero-conversion illness) کہتے ہیں۔ اس کے بعد علامات ظاہر ہونے میں کئی سال لگ سکتے ہیں لیکن متاثرہ شخص اب بھی دوسروں کوبیماری منتقل کر سکتا ہے۔ انفرادی طور پر ہر متاثرہ شخص ایچ آئی وی سے مختلف طریقے سے متاثر ہو سکتا ہے۔ مگر ان علامات میں مسلسل خارش اور کھجلی کے متعدی اثرات، بہت زیادہ تھکاوٹ، احتلام، بخار، وزن کا بہت کم ہو جانا، متواتر دست کا لگنا اور منھ یا جلد پر سرخ، جامنی یا گہرے خاکی رنگ کے نشانات شامل ہیں۔تاہم یاد رہے کہ ایسی علامات کئی اور بیماریوں کے ساتھ بھی واقع ہو سکتی ہیں۔ صرف خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ہی ایچ آئی وی کی صحیح تشخیص ہو سکتی ہے ۔ ایچ آئی وی کا علاج اینٹی باڈیز ادویات سے ممکن ہے ۔ یہ علاج انسان کو صحت مند رکھ سکتا ہے اور اوسط عمر تک زندگی سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیتا ہے۔ لیکن بیماری سے مکمل شفا ممکن نہیں ہے۔ایچ آئی وی کا علاج نہ کرانے کی وجہ سے بہت سے لوگ بعد میں ایڈز کا شکار ہو جاتے ہیں۔

علاج

. ایچ آئی وی کی دوائیاں مریضوں کو بہتر صحت اور اُن کی عمر کو اوسط عمر کے تقریباً برابر کرنے میں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں.ایچ آئی وی سے متاثرہ زیادہ تر لوگ جو علاج کراتے ہین اُن کو کبھی بھی ایڈز نہیں ہوتی. اس وقت ایسا کوئی علاج موجود نہیں کہ جس کی وجہ سے ایچ آئی وی آپ کے جسم سے ختم ہو سکے. مگر ایچ آئی وی کی دوائیاں استعمال کرنے سے آپ صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں اور ایڈز ہونے سے بھی بچ سکتے ہیں. یہ دوائیاں اس وائرس کو بڑھنے اور جسم کے مدافعاتی نظام کو مزید نقصان پہچانے سے محفوظ رکھتی ہیں. یہ دوائیاں روزانہ لینی پڑتی ہیں اور کبھی کبھار ان کے کافی مضر اثرات بھی ہوتے ہیں. ضروری نہیں کہ ہر مر ض میں دوائیاں اچھا اثر دکھائیں اور بعض اوقات کئی مریض یہ دوائیاں لینا بھی پسند نہیں کرتے .ان مریضوں کو چاہیے کہ وہ ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر سے اپنے معدافعتی نظام کا باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں‌تاکہ مناسب اور بروقت علاج شروع کیا جا سکے.

بیماری کا سامنا ہونے کے بعد کا ہنگامی علاج

ایچ آئی وی کے وائرس سے سامنا (جیسا کہ غیر محفوظ جنسی اختلاط ، کنڈم کا پھٹ جانایا کسی دوسرے کے انجکشن کا سامان کا استعمال)ہونے کے نتیجے میں وائرس کوجسم میں منتقل ہونے سے بچانے کیلئے ایک ہنگامی علاج کیا جاتا ہے جس کو پوسٹ ایکسپو ئیر پروفیلیکسس (Post-Exposure Prophylaxis) یا PEP کہتے ہیں.یہ علاج ایک ماہ کی ادویات پر مشتمل ہوتا ہے اوروائرس کا سامنا ہونے کے 72 گھنٹوں کے اندر اندر شروع کرنا ہوتا ہے.

یہ علاج کرنے سے پہلے ڈاکٹر آپ کے عمل اور اس کے نتیجے میں ہونے والے ممکنہ خطرے کے بارے میں سوال کرے گا کیوں کہ علاج کے مضراثرات بھی ہو سکتے ہیں.لہذا یہ علاج صرف شدید خطرے کی صورت میں کرنا چاہیے مختلف جگہوں پر مختلف طریقے سے PEP کا علاج کیا جاتاہے. مزید معلومات کے لیے مرکز صحت یا ایچ آئی وی سنٹر سے رابطہ کریں.

محفوظ جنسی تعلق

محفوظ جنسی تعلق یا اختلاط ایک جنسی سرگرمی ہے جوجنسی رطوبت کو منتقل نہ کر کے یا حفاظتی رکاوٹیں، مثلاً: کنڈم کااستعمال کر کے بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکتی ہے۔ ہمیشہ کے لیے یہ فیصلہ کر لیں کہ محفوظ جنسی اختلاط ہر ایک کے لیے ضروری ہے۔ اگر آپ عورت ہیں اور حاملہ ہونا چاہتی ہیں تو کنڈم کا استعمال ترک کرنے سے پہلے آپ اور آپ کے ساتھی دونوں کوایچ آئی وی اور دیگر جنسی بیماریوں کے ٹیسٹ کروا لینے چاہئیے۔
یاد رکھیں کہ شراب یا دوسری منشیات کا استعمال ہمیشہ محفوظ جنسی اختلاط کے فیصلے پر قائم رہنے کو بہت مشکل بنا سکتا ہے۔ اگر آپ وقت سے پہلے فیصلہ کر لیں تو ممکن حد تک محفوظ جنسی تعلق قائم کرسکتے ہیں اور اس کے لیے ہمیشہ کنڈم اپنے ہمراہ رکھیں اور شراب اور منشیات کے مضر اثرات سے پرہیز کریں۔

کنڈم (Condom)

مردانہ اور زنانہ کنڈم جنسی اختلاط سے ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے والے ایچ آئی وی سمیت تمام متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مردانہ کنڈم دودھیا آمیزے (کیمیائی رال) کی تھیلی سی ہوتی ہے جو عضو تناسل پر چڑھائی جاتی ہے اور مردانہ جرثوموں(منی) کو اندام نہانی(فرج)، بچہ دانی یاچوتڑ کے سوراخ کے اندر جانے سے روکتی ہے۔ منی کنڈم کے اندر رہ جاتی ہے اور خواتین میں یہ زنانہ انڈوں کو بار آور بنانے سے بچاتا ہے۔ لہذا اس طرح حمل نہیں ہو پاتا۔ زنانہ کنڈم بھی اسی طرح کا ہوتا ہے۔ صرف اس کا غلاف بڑا ہوتا ہے اور اس پر لچکدار چھلا لگا ہوا ہوتا ہے . یہ کنڈم جنسی تعلق سے پہلے اندام نہانی کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ زنانہ کنڈم ان خواتین کے لیے بہت فائدہ مند ہے جو محفوظ جنسی تعلق پر اپنی گرفت مضبوط رکھنا چاہتی ہیں ۔یہ زنانہ کنڈم ان مردوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے جو ایسے موقعوں پر مردانہ کنڈم چڑھانا پسند نہیں کرتے۔

مردانہ کنڈم مختلف ناپ، شکلوں، خوش بوؤں اور رنگوں میں ہر عضو تناسل کے سائز کی مناسبت سے ملتا ہے۔نہایت اہم بات یہ ہے کہ کنڈم پر تصدیقی مہر ثبت ہوتی ہے (سی ے"CE")۔ نیز اس پر استعمال کی آخری تاریخ بھی درج ہوتی ہے۔

ملک اور علاقے کی مناسبت سے کنڈم مقامی دکانوں، بڑی مارکیٹوں، ادویات کی دکانوں، سکہ ڈال کر چیز دینے والی مشینوں‌اور انٹر نیٹ سے بھی حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ نوجوانوں کی تنظیمیں ،سماجی کاموں اور صحت کے ادارے اکثروبیشتر یہ کنڈم مفت بھی تقسیم کرتے ہیں۔

اگر کنڈم کو صحیح طریقے سے استعمال کیاجائے تو یہ ایچ آئی وی کے وائرس اور جنسی اختلاط سے منتقل کرنے والے دوسرے زہریلے متعدی بیماریوں سے بچانے میں آپ اور آپ کے ساتھی کے لیے موثر ثابت ہوتا ہے۔

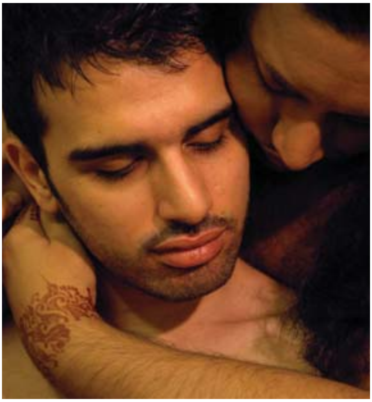
- اندام نہانی اور چوتڑ کے سوراخ میں جنسی اختلاط کرنے کے لیے لیے ہمیشہ کنڈم کنڈم استعمال کریں۔
- چھوٹے عضو تناسل کے لیے آپ چھوٹے اور تنگ کنڈم لے سکتے ہیں جو آسانی سے اترتے نہیں۔
- بڑے عضو تناسل کے لیے آپ چوڑے اور بڑے کنڈم کنڈم لے سکتے ہیں۔ جو دوران خون کومتاثر نہیں کرتے اور نہ آسانی سے پھٹتے ہیں۔
- منہ کے ذریعے جنسی لذت حاصل کرتے وقت آپ خوش بو دار کنڈم یا ایساکنڈم جس پر کوئی چکنی چیز نہ لگی ہو استعمال کر سکتے ہیں۔ خوش بو دار کنڈم اوپر لگے کیمیاوی اجزا کے ذائقے کو زبان پر ظاہر نہیں ہونے دیتا۔

چوتڑ کے سوراخ میں با آسانی داخل ہونے، مکمل لذت حاصل کرنے کیلئے اور کنڈم کے پھٹنے کے خطرے سے بچنے کے لیے ہمیشہ کوئی چکنی چیز (جیل یا کریم) استعمال کرنی چاہیے۔ کبھی دو کنڈم اکٹھے استعمال نہ کریں کیوں کہ ان کے آپس میں رگڑنے سے ان کے پھٹنے کا زیادہ امکان ہے۔

اگر دوران جنسی اختلاط کنڈم پھٹ جائے یا پھسل کر اتر جائے اور آپ کے خیال میں ایچ آئی وی وائرس کے منتقل ہونے کا خطرہ ہو تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ تا کہ PEP کا ہنگامی علاج شروع کیا جا سکے . یہ علاج 72 گھنٹے کے اندر شروع ہو جانا چا ہیے مگر اس سے بھی قبل علاج شروع کروانا زیادہ بہتر ہے .

اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ ہنگامی طور پر مانع حمل ادویات لے سکتی ہیں۔

چکناہٹ والی اشیاء (جیل یا جیلی - Lubricants)



ایسی چکنی جیل یا کریم جس میں پانی بھی شامل ہو تسکین اور لذت دونوں میں اضافہ کرتی ہیں. اگر اندام نہانی یاچوتڑ کا سوراخ خشک ہو تو اس وقت یہ کنڈم کو پھٹنے سے روکتی ہیں. کیوں کہ چوتڑ کے سوراخ میں اپنی چکناہٹ نہیں ہوتی.لہذا اس صورت میں جنسی لذت حاصل کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ چکناہٹ استعمال کریں

کچھ چکناہٹوں (کریم، جیل) میں مادہ تولید(منی) میں موجود تولیدی جراثیم ختم کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے. جس کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہرتا. تاہم تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ نان اوکسنل (Nonoxynol) چکناہٹ استعمال کرنے سے ایچ آئی وی انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں. اس لیے ایسی اشیا استعمال نہ کریں جس میں Nonoxynol موجود ہو.

خدمات کے اداروں کی فہرست اس کتاب کے آخر میں دی گئی ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ آپ اپنے ملک میں کنڈم اور چکناہٹ والی (Lubricants) اشیاءکہاں سے حاصل کر سکتے ہیں ،(PEP) تک رسائی کیسے حاصل کر سکتے ہیں اورکہاں سے ہنگامی طور پر مانع حمل اشیا ءحاصل کی جا سکتی ہیں؟

کنڈم کے متعلق ترکیبیں

کنڈم خریدتے وقت

- ہمیشہ ایسا کنڈم خریدیں جس پر "CE" یعنی معیار کی مہر لگی ہو.
- محفوظ جنسی اختلاط کے لیے ایسا کنڈ م موزوں ہوتا ہے جو قدرتی ربڑ یا کیمیاوی ربڑ سے بنا ہو.
- اس بات کا خیال رکھیں کہ کنڈم کا لفافہ پھٹا ہوا نہ ہو.
- پیکٹ پر آخری تاریخ استعمال بھی دیکھ لیں. اگر کنڈم پر لکھی ہوئی تاریخ استعمال گزر چکی ہو تو بہتر ہے کہ اس کنڈم کو ضائع کر دیں کیونکہ اس کے پھٹنے کا زیادہ امکان ہوگا.

آپ جب بھی کنڈم استعمال کریں تو!

- ایسا کنڈم استعمال کریں جس پر معیار کی مہر لگی ہو اور اسے آخری تاریخ استعمال سے پہلے پہلے استعمال کریں.
- تازہ خرید کردہ کنڈم ایسی جگہ رکھیں جہاں وہ حرارت یا گرمی سے خراب نہ ہو.
- آپ جب بھی جنسی اختلاط کریں نیا کنڈم استعمال کریں.
- کنڈم کے ہمراہ ہمیشہ پانی ملی چکناہٹ استعمال کریں. مثلاً "جیلی" یا "جیل" وغیرہ.
- پیکٹ کو اپنی انگلیوں سے احتیاط سے کھولیں. تیز اور ٹوٹے ہوئے ناخنوں سے محتاط رہیں.

آپ جب بھی کنڈم استعمال کریں تو ان چیزوں سے پرہیز کریں

- بچوں کے استعمال کا تیل، ویزلین یا تیل سے بنی دوسری چکنائی کبھی بھی لیٹکس (Latex) سے بنے ہوئے کنڈم پر مت استعمال کریں.کیونکہ یہ چیزیں کنڈم میں باریک سوراخ کر سکتی ہیں یا پھاڑ سکتی ہیں.
- کبھی پیکٹ کو اپنے دانتوں یا قینچی سے نہ کھولیں کیوں کہ ہو سکتا ہے حادثاتی طور پر کنڈم پھٹ جائے.
- اپنے عضو تناسل پر چڑھانے سے پہلے کنڈم کوپورا مت کھولیں کیوں کہ کنڈم کے اگلے حصے میں ہوا باقی رہ جاتی ہے.

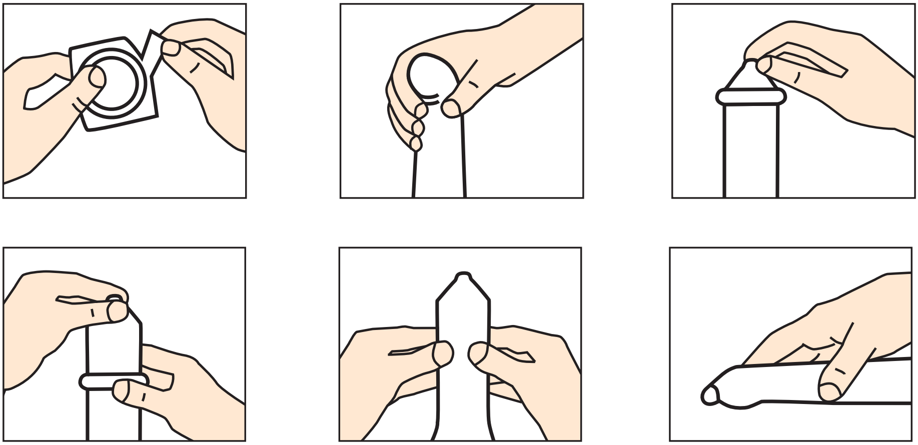
کنڈم کا استعمال کرنا

کب چڑھائیں

- عضو تناسل پر کنڈم چڑھانے سے پہلے اُسے تناؤ کی حالت میں لے آئیں۔
- کنڈم صرف اسی وقت چڑھائیں جب آپ کو جنسی اختلاط کی ضرورت پیش آئے۔

جنسی اختلاط کے دوران!

- جنسی اختلاط کے دوران یہ چیک کرتے رہیں کہ کنڈم بدستور چڑھا ہواہے. آپ جنسی اختلاط کے دوران بھی عضو تناسل کے نچلے حصے کے قریب کنڈم کے چھلے کو پکڑسکتے ہیں تاکہ یہ ازخودنہ اُتر جائے اور/ یاآپ کے ساتھی کے سوراخ میں نہ چلا جائے۔



عضوتناسل پر کنڈم کو چڑھانا

- اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے کنڈم کی نوک کو پکڑیں اور دبائیں اور یہ یقین کر لیں کہ اندر سے تمام ہوا خارج ہوجائے۔
- کنڈم کے اوپر ی حصے کو تھامے رکھتے ہوئے عضو تناسل کے سرے سے چڑھانا شروع کریں اور لمبائی میں نیچے کی طرف کھولتے جائیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کنڈم کو درست طریقے سے عضو تناسل کے نیچے تک چڑھا دیا گیا ہو۔

انزال کے بعد

- ڈھیلا پڑنے سے پہلے عضو تناسل باہر نکال لیں۔
- عضو تناسل کو باہر نکالتے وقت کنڈم کے کنارے (چھلے) کوتھامے رکھیں تاکہ ایسا نہ ہو کہ کھسک کر اتر جائے اورآپ کے ساتھی کے سوراخ میں ہی رہ جائے۔
- عضو تناسل کو باہر نکال کر کنڈم کو اتاریں اور کوڑے کے ڈبے میں ڈال دیں. (بیت الخلا یا فلش میں ہرگز نہ ڈالیں‌کیونکہ یہ بیت الخلا کی نالیوں اور پانی صاف کرنے کے پلانٹس کو بند کر دیتے ہیں)۔
- جگہ کو صاف کردیں، خاص طور پر اگر وہ جگہ کوئی عوامی مقام ہو

نشہ آور ادویات/منشیات کا محفوظ استعمال

سب سے بہترتو یہ ہے کہ نشہ آور ادویات یا منشیات کااستعمال نہ کریں اور اگر آپ کرتے ہیں تو ایسا طریقہ استعمال کریں جس کی وجہ سے خطرات کم ہو جاتے ہیں.

اگر آپ یا آپ کے دوست منشیات استعمال کرتے ہیں تو پھران کے محفوظ استعمال کے بارے میں اچھی طرح جاننا بہت ضروری ہے.

یورپی یونین کے تقریباً تمام ممالک منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کو سہارا اور مدد فراہم کرتے ہیں. یہ مدد دیتے وقت نہ تو منشیات استعمال کرنے والے کو منشیات کے استعمال سے منع کیا جاتا ہے اور نہ ہی اُس کے بارے میں کوئی منفی رائے قائم کی جاتی ہے. اس سلسلہ میں منشیات استعمال کرنے والوں سے گلیوں میں رابطہ کرتے ہیں اور ان کو صاف سوئیاں ، سرنجیں اور دوسرے آلات مہیا کیے جاتے ہیںیہ بھی ممکن ہے کہ نشہ کرنے والوں کو پناہ تلاش کرنے میں مدد اور طبی سہولتوں کی فراہمی میں بھی مدد کی جا سکے اس کے علاوہ متبادل علاج کے طور پر اوپی ایٹ(opiate)بھی شروع کروانے میں مدد کی جا سکتی ہے.کچھ ممالک میں نشہ آور ادویات ،محفوظ طریقے سے جسم میں داخل کرنے کے لیے خصوصی کمرے بھی موجود ہوتے ہیں. ان سہولیات اور خدمات کا بنیادی مقصد نشہ آور ادویات سے پہنچنے والے نقصانات اور صحت کے مسائل کو کم کرنا ہے.

اگر آپ نشہ آور ادویات استعمال کرتے ہیں تو اپنے قرب وجوار میں اس طرح کی سہولتیں تلاش کرنے کے بارے میں سوچیں اورمزید معلومات اور مدد کے لیے ان سے رابطہ کریں.

منشیات کے استعمال سے پیدا ہونے والے مختلف نوعیت کے خطرات:

- منشیات کی قسم جو آپ استعمال کرتے ہیں
- منشیات کے استعمال میں جو طریقہ آپ اپناتے ہیں.
- وہ ماحول جس میں آپ منشیات استعمال کرتے ہیں.

منشیات کا استعمال آپ کے فیصلوں کو بدل سکتا ہے جیسا کہ محفوظ جنسی اختلاط کا فیصلہ کچھ نشہ آور ادویات مثلاً قوت بخش ادویات، جنسی لذت کے حصول کی خواہش کو بڑھاتی ہیں تاہم یہ ادویات مرد کا عضو تناسل کھڑا کرنے اور کھڑا رکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہیں. جس کی وجہ سے کنڈم کا استعمال کرنا مشکل ہو جاتا ہے.

اس راہ نما کتاب میں ہم زیادہ تر اس بات پر توجہ دیں گے کہ کس طرح وہ تمام خطرات کم سے کم ہو جائیں جو منشیات کے طریقہ استعمال سے تعلق رکھتے ہیں.

منشیات کا انجکشن یا ٹیکے کے ذریعے استعمال کرناسب سے خطرناک طریقہ ہے.

ٹیکہ (انجکشن)لگوانے کا محفوظ طریقہ

1 اس بات کا اطمینان کر لیں کہ آپ کے آلات صاف ہیں

- جراثیم سے پا ک سرنجیں اور سوئیاں‌استعمال کریں.
- صرف اپنا صاف چمچہ، فلٹر اور پانی استعمال کریں (بوتل کا پانی یا ایسا پانی جو کم از کم پانچ منٹ ابالا گیا ہو)
- کسی دوسرے کا کوئی بھی آلہ یا برتن استعمال نہ کریں اسی طرح دوسروں کو بھی استعمال نہ کرنے دیں.

2 انجکشن لگانے سے پہلے:

- اپنے ہاتھ دھولیں
- انجکشن لگانے کی مناسب جگہ کا انتخاب کر لیں.
- انجکشن لگانے کی جگہ بدلتے رہیں: کیوں کہ مسلسل ایک ہی رگ/نس (Vein) میں انجکشن لگوانے سے یہ خراب ہو سکتی ہے.
- ٹیکے کی جگہ کو اسپرٹ کے پھوئے سے صاف کریں یا کم از کم صابن اور پانی سے تو ضرور دھولیں.

3 انجکشن لگانا

- انجکشن لگانے کے لیے آرام دہ جگہ تلاش کریں. دوستوں کی موجودگی میں انجکشن لگانا اکیلے میں لگوانے سے کم خطرناک ہے. (خاص طور پر منشیات کا حد سے زیادہ مقدار میں لینے کی صورت میں (Overdose).
- رگ کو ڈھونڈنے کے لیے ٹورنیکیٹ (Tourniquet) یا ٹائی سے باندھ لیں. اِسطرح سے رگ آسانی سے نظر آجائے گی اور سوئی سے ہونے والے نقصان سے آپ بچ پائیں گے.
- ٹیکے کی جگہ کو سپریٹ کے پھوئے سے صاف کریں.
- انجکشن لگاتے ہوئے سوئی کے تیز حصے کی طرف سے سرنج کو 45 ڈگری کے زاویے پر پکڑیں تاکہ جسم کے ٹشو (Tissues) کو کم سے کم نقصان پہنچے.ہمیشہ انجکشن خون کے بہاؤ (دل کی طرف) لگائیں.
- انجکشن لگاتے وقت خون کو سرنج میں‌تھوڑا سا نکال کر چیک کرلیں. اس طریقے سے آپ کو پتا چل جائےگا کہ سوئی خون کی رگ میں ہی گئی ہے کہ نہیں.
- خون روکنے کے لیے بندھی پٹی کو کھول دیں.
- سرنج کی دوا کو آہستہ آہستہ جسم میں داخل کریں.

4 انجکشن لگنے کے بعد

- خون کی شریان سے سوئی نکالنے کے بعد روئی، خشک پھوئے یا صاف ٹِشو پیپر سے ٹیکے کی جگہ کو دبائیں. روئی کے پھوئے یا ٹشو پیپر کے علاوہ انگلی یا کپڑے کا ٹکڑا استعمال نہ کریں کیوں کہ ان کے استعمال سے جراثیم آسانی سے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں. اس طریقے سے زخم سے بچا جا سکتا ہے.
- اس کے بعد ٹیکے والی جگہ کو سپریٹ کے پھوئے سے مت صاف کریں(اس طرح خون نہیں جم پاتا لہذا خون کا مسلسل بہنا زیادہ زخم بناتا ہے، زیادہ انفیکشن پیدا کرتا ہے اورزخم دیر سے بھرتا ہے). ٹیکے کی جگہ کو کبھی نہ چاٹیں (تھوک خطرناک انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے).
- جب خون رک جائے تو سوزش کو کم کرنے اور زخم کوٹھیک کرنے کے لیے اس پر "شریان کی کریم" (ایلوویرا، وٹامن ای یا اس سے ملتی جلتی) کریم لگائیں.
- اور کبھی نہ بھولیں:ٹیکے کی جگہ کو وقت بوقت بدلتے رہیں اوراپنی شریانوں کو آرام دیں اس کے علاوہ یہ یاد رکھیں کہ تمباکو نوشی، دھوئیں کو ناک سے کھینچنا اور نشہ آور دوائی کا کھا جانا انجکشن سے بہرصورت بہتر ہے.

منشیات کی زیادتی (Overdose) سے بچاؤ!

- اچھی طرح دیکھ لیں آپ کو نسی منشیات استعمال کر رہے ہیں.
- اچھی طرح دیکھیں کہ آپ کی دوائی / منشیات کی طاقت کیا ہے. اس کا تھوڑا سا ٹیسٹ کر لیں. اگر آپ کچھ عرصے (چاہے دو ہفتے ہی کیوں نہ ہو) سے منشیات نہیں لے رہے یا آپ نے منشیات نئے ڈیلر سے لی ہیں تو اس صورت میں پہلے تھوڑی مقدار میں منشیات استعمال کریں.
- آپ تنہائی میں یا کسی چھپی ہوئی جگہ میں بیٹھ کر انجکشن نہ لگائیں
- *.آپ کو معلوم ہونا چا ہیے کہ حد سے زیادہ منشیات استعمال کرنے کی صورت میں کیا کرنا ہے.

حد سے زیادہ منشیات لینے کی نشانیاں

- ہونٹ اور ناخن نیلے پڑ جانا
- اچانک جسمانی حرکت بند ہو جانا
- انسان کا یا تو بہت آہستہ سانس لینایا پھر سانس بند ہو جانا

افیون کے زیادہ نشہ کی صورت میں کیا کرنا چاہیے

زیادہ تر واقعات میں ابتدائی طبی امداد کافی نہیں ہوتی . بلکہ فوری طور پر ہنگامی طبی امداد طلب کرنا بہت اہم ہے . کیونکہ مریض کو فوراً دوائی دے کر خطرے سے نکالا جا سکتا ہے.

اگر وہ شخص ہوش میں ہے تو

- اس شخص سے بات کریں
- اس شخص کو جگائے رکھیں

ایسا شخص جو بے ہوش ہے لیکن سانس لے رہا ہے

اُس شخص کو ان طریقوں سے جگانے کی کوشش کریں.

- اُس کے چہرے کو ہاتھوں سے تھپ تھپائیں
- گلے کی ہڈی کے اوپر کے پٹھے دبائیں
- اپنے انگوٹھے کے ناخن سے اس کی انگلی کا ناخن دبائیں.
- اُس کے چہرے پر ٹھنڈا پانی پھینکیں.

اگر یہ شخص پھر بھی بے ہوش ر ہے اور سانس نہ لے رہا ہو تو

- ایمرجنسی ٹیلی فون نمبر پر کال کریں.
- بے ہوش شخص کے ساتھ ہی رہیں.
- اگر آپ فرسٹ ایڈ کے طریقوں کو جانتے ہیں تو اُن کا استعمال کریں.

ہر شخص فرسٹ ایڈ اور بے ہوش آدمی کی مدد کرنا سیکھ سکتا ہے. مہر بانی فرما کر ابتدائی طبی امداد کی تربیت لینے کے لیے اس راہ نما کتاب کے پیچھے د یے گئے پتوں پر رابطہ کیجئے.

سونگھنا، نگلنا، دھواں لینا، یا سانس کیساتھ اند ر لے جانا

سونگھنا، نگلنا، دھواں لینا یا سانس کیساتھ اندر لے جانا، ٹیکہ کے ذریعے نشہ کرنے سے بہر صورت کم خطرناک ہیں . اگر آپ ایک دفعہ سونگھتے ، نگلتے،دھواں لیتے یا سانس کیساتھ نشہ کرتے ہیں تو ان کے اثرات میں ایک سے دو گھنٹے کی تاخیر بھی ہو سکتی ہے اور یہ اثرات آپ کی توقع سے زیادہ شدید بھی ہو سکتے ہیں.

خطرے کا پیمانہ محفوظ طریقے سے خطرناک طریقے کی طرف جاتے ہوئے کچھ اسطرح ہوگا.

1 بالکل کوئی نشہ نہ کرنا

2 نگلنا

3 دھواں سے لینا(تمباکو نوشی)

4 سانس کے ذریعے اندر لے جانا ، دم کھینچنا

5 سونگھنا(ناک کے ذریعے)

6 ٹیکہ کے ذریعے لینا

ٹیکہ کے ذریعے نشہ کرنا سب سے زیاہ خطر ناک ہے

- کیونکہ اس سے مخصوص خوراک حد سے زیادہ (Overdose) لی جا سکتی ہے.
- ایک دوسرے کی سرنج یا دوسرے اوزار استعمال کرنے سے ایچ آئی وی، ہیپا ٹائٹس بی،سی اور دیگر بیماریاں لگ سکتی ہیں.
- پیپ سے پکا ہوا پھوڑا (Abscesses) اور تباہ شدہ رگ
- خون کا جمنا ، لوتھڑا بننا، خون کا زہریلا ہونا اور جسم کے کسی حصے کا گل جانا یا اس میں زہر پڑ جانا

سونگھ کر(ناک کے ذریعے) نشہ کرنا ، دھواں لینے یا نگلنے کی نسبت زیادہ خطرناک ہیں.

- دھواں لینے یا نگلنے کی صورت میں زیادہ مقدار میں نشہ کرجانا زیادہ آسان اور ممکن ہے.
- سونگھنے کے اوزار ایک دوسرے کے استعمال میں لانے سے ایچ آئی وی ہیپا ٹائٹس بی اور سی ہو جانے کا خطرہ ہو تا ہے. کیونکہ اسطرح سے ناک کے اندر کی نازک جھلی /کھال سے آسانی سے خون آنے لگتا ہے.

سونگھنے کے محفوظ طریقے

- ہمیشہ پاؤڈر کو بہت اچھی طرح سے دو چمچوں کی مدد سے پیس لیں . اس طرح سے اچھا اور نفیس پاؤڈر بن جاتا ہے. جس کو استعمال کرنا آسان ہو جاتا ہے.
- ایک دوسرے کی ٹیوب یا سٹرا (Straw) سونگھنے کے لیے استعمال نہ کریں.کیونکہ ان میں استعمال کرنے والے کا تھوڑا بہت خون لگ سکتا ہے . جوکہ دوسرے استعمال کرنے والے شخص میں‌ایچ آئی وی اور ہیپا ٹائٹس کے انفیکشن بھیج سکتا ہے.
- بینک نوٹوں کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا کیونکہ ان میں بہت سارے جراثیم ہوتے ہیں.

ہیپاٹائٹس (یرقان) کے متعلق

ہیپا ٹائٹس کا مطلب ہے جگر کی سوزش، کچھ وائرس (جن کو اے ، بی ، سی، ڈی اور ای کہتے ہیں) ہیپا ٹائٹس کی وجہ بنتے ہیں . یہ اہم ہے کہ ہیپا ٹائٹس اے،بی اور سی کے متعلق جانا جائے تاکہ اپنی صحت کی حفاظت کی جا سکے. ہیپا ٹائٹس کی قسم یہ تعین کرتی ہے کہ مرض سخت (Acute) ہے یا کہ پرانا (Chronic) . سخت نوعیت (Acute) کی بیماری چند ہفتوں یا مہینوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے . جبکہ پرانی بیماری (Chronic) ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے اوریہ بھی ہو سکتا ہے کہ باقی ماندہ زندگی اِسی میں گذر جائے اور بیماری کے اثرات شاید آتے اور جاتے رہیں،البتہ کچھ اثرات زیادہ شدید ہوتے ہیں جو کہ جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں.

ہیپا ٹائٹس سی (یرقان)

منتقلی

یپا ٹائٹس ''سی'' کا جراثیم ایچ آئی وی سے زیادہ وبائی انفیکشن ہوتا ہے اور یہ خون کے ذریعے سے پھیلتا ہے : خاص طور پر کسی دوسرے شخص کی سرنج کے اوزار استعمال کرنے سے یہاں تک کہ نہایت چھوٹی مقدار میں خون جو نظر بھی نہیں آتا وہ بھی بیماری پھیلانے کے لیے کافی ہے.

جسم پر نقش و نگار (Tattoo) بنانے یا جسم چھیدوانے (Piercing) سے بھی جراثیم منتقل ہو سکتا ہے (اگر اوزار خاص طریقے سے صاف نہ کیے گئے ہوں) بغیر ٹیسٹ کئے گئے خون کی منتقلی اور ماں کے ذریعے بچے کو دورانِ حمل یا پیدائش کے بعد جراثیم منتقل ہو سکتا ہے.

جنسی تعلقات کی وجہ سے اس بیماری کا پھیلاؤ شازو نادر ہی ہوتا ہے. لیکن یہ اُس وقت ممکن ہے اگراس جنسی عمل کے دوران خون بھی نکل آئے.

جن لوگوں کا سامنا اس وائرس سے ہوتا ہے ان میں سے 75% کو پرانا (Chronic) ہیپا ٹائٹس'' سی'' ہو جاتا ہے جبکہ باقی ماندہ لوگ قدرتی طور پر مرض سے پاک ہو جاتے ہیں.

- ہیپا ٹائٹس'' سی'' سے بچنے کی کوئی دوائی (Vaccine) نہیں ہے

پرہیز

- کسی دوسرے کے انجکشن کے اوزار استعمال نہ کریں جن میں روئی کا پھاہا، فلٹر یا پھر خون روکنے کی پٹی (Tourniquet) شامل ہے.
- اگر آپ جسم پر ٹیٹو یا نقش و نگار کروا رہے ہوں‌یا جسم چھیدوا رہے ہوں تو ان کے متعلق پہلے پوری تسلی کر کیے اس کے اوزار کسی اور نے استعمال تو نہیں کیے اور یہ جراثیم سے پاک ہیں.
- جب کوئی ایسا کام کر رہے ہوں جس سے خون نکل رہا ہو تو ہمیشہ حفاظتی دستانے استعمال کریں اور گرے ہوئے خون کو بلیچ (Bleach) سے صاف کریں.

ٹیسٹ

- ٹیسٹ کے نمونے کیے لیے، لیے گئے خون میں اینٹی باڈیز کے اثرات اگر موجود ہوں تو ہیپاٹائٹس "سی "کو ظاہر کر دیتا ہے.
- اگر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے (یعنی ماضی میں آپ کا سامنا وائرس سے ہوا ہے تو آپ کو ایک دوسرا ٹیسٹ جسے PCR کہتے ہیں ، کرانا ہوگا تاکہ اس بات کا یقین کیا جا سکے کہ آپ مرض سے پاک ہو چکے ہیں یا کہ آپ کا مرض پرانا (Chronic) ہو چکا ہے. اگر آپ کو پرانا (Chronic) ہیپا ٹائٹس "سی" ہے تو آپ کو مسلسل معائنہ کرانا ہوگا .
- اور جب ضرورت پڑے تو علاج بھی کرانا ہوگا.

ان تمام ممالک جہاں خون کی مناسب سکریننگ (جانچ) نہیں ہوتی تھی (عموماً 1990 سے پہلے) وہاں کے لوگوں نے اگر کبھی انجکشن کے ذریعے منشیات لی ہوں یا جسم پر نقش و نگار بنوائے ہوں یا خون لیا ہو تو ان کو ہیپا ٹائٹس کا ٹیسٹ کرانا چاہیئے.

علامات

بہت سے لوگ اس وائرس کی اپنے جسم میں موجودگی سے لا علم ہوتے ہیں . کیونکہ اکثر پرانے(Chronic) ہیپا ٹائٹس"سی" کی علامات کئی سالوں تک ظاہر ہی نہیں ہوتی ہیں.کئی دفعہ علامات موجود تو ہوتی ہیں مگر وہ غیر واضح ہوتی ہیں یا آتی اور چلی جاتی ہیں . کچھ لوگ غیر متوقع تھکاوٹ اور اپنے آپ کو بیمار محسوس کرتے ہیں.

کئی لوگوں کے جگر پر ہلکی سوزش ہوتی ہے. اُ ن کی یہ بیماری مزید نہیں بڑھتی. لیکن بعض اوقات یہ سوزش جگر کو تباہ کر دیتی ہے اور کینسر اور سیروسز (Cirrhosis) کا باعث بنتی ہے کئی دفعہ اس عمل میں 20 سے 30 سال تک لگ جاتے ہیں.

علاج

آج کل ہیپا ٹائٹس "سی" کے وائرس کا علاج اینٹی وائرل (Antiviral) ادویات سے کیا جاتا ہے اور وائرس کی قسم کے لحاظ سے 50 – 80 فیصد تک لوگ مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں. تمام مریضوں کا علاج نہیں کیا جاتااور کچھ لوگوں کا صرف باقاعدگی سے چیک اپ کیا جاتا ہے تاکہ جگر پر ہونے والے نقصان کا اندازہ کیا جا سکے. موجودہ دستیاب علاج چھ سے بارہ ماہ تک کیا جاتا ہے اور اس کے شدید مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں . مگر انفیکشن کا مکمل علاج جگر کو مزید نقصان سے بچا سکتا ہے.

ہیپا ٹائٹس ''بی''

منتقلی / پھیلنے کا طریقہ

ہیپاٹائٹس '' بی '' بھی ایچ آئی وی سے زیادہ شدید انفیکشن ہے اور یہ ایک سے دوسرے شخص کو جسم کے پانی سے منتقل ہو تا ہے. (جیسے خون ، تولیدی مادہ/ منی, زنانہ تولیدی مادہ، اورلعاب)پاخانے کو چھونے سے بھی یہ انفیکشن لگ سکتا ہے. یورپ میں یہ بیماری زیادہ تر جنسی تعلق خصوصاً چوتڑ کے سوراخ میں جنسی اختلاط اور کسی دوسرے شخص کے انجکشن کا سامان استعمال کرنے سے ہوتی ہیں. جسم پر نقش و نگاری ، جسم چھدوانا جبکہ اوزار صاف نہ ہو ں،کسی دوسرے کا دانتوں کا برش استعمال کرنا اوغیر محفوظ خون کی مصنوعات کا استعمال بھی بیماری کی منتقلی کا باعث بنتے ہیں.
کچھ نسلوں پہلے ہیپاٹائٹس ''بی'' یورپ بالخصوص جنوبی یورپ میں عام تھا .

- ہیپا ٹائٹس ''بی '' سے بچاؤ کی دوائی (Vaccine) میسر ہے
- ہر ایک کو ہیپا ٹائٹس ''بی'' سے بچاؤ کی دوائی (Vaccine) لینی چاہیے. بہت سے ملکوں میں بچوں اور نومولودکو حفاظتی ٹیکے لگائے جانے کے پروگرام موجود ہیں.
- اپنے ڈاکٹر یا مرکز صحت سے رابطہ کریں اور حفاظتی ٹیکے لگوائیں.

بچاؤ

- ہیپا ٹائٹس بی کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوائیں .
- استعمال شدہ ٹیکے یا اوزار مت استعمال کریں.
- محفوظ طریقے سے جنسی تعلق بنائیں . اس کے لیے کنڈوم استعمال کریں.
- اگر جسم پر نقش و نگار بنائیں یا جسم چھدوائیں تو ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ اوزار جراثیم سے پاک ہوں اور صرف ایک دفعہ استعمال کیے جائیں.

ٹیسٹ

ٹیسٹ مختلف قسم کے ٹیسٹوں سے یہ پتہ چل جاتا ہے کہ کبھی آپ کا سامنا ہیپا ٹائٹس بی سے ہوا اور کیا آپ کوہیپا ٹائٹس بی کا مرض لاحق ہوگیاہے. اس کے علاوہ یہ بھی پتا چل جاتا ہے کہ حفاظتی ٹیکوں یا قدرتی طور پر آپ ہیپا ٹائٹس ''بی'' سے محفوظ ہو گئے ہیں یااس کے خلاف آپ کے جسم میںمعدافعت دواؤں (Vaccination) یاوائرس کا سامناہو نے کی وجہ سے پیداہو گئی ہے.

علامات اور علاج

بیماری کے حملہ کے ایک سے چھ ماہ کے درمیان علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں عموماً فلو (نزلہ زکام)، تھکاوٹ ، دردیں، بخار اور بھوک نہ لگنا اس کی علامات ہوتی ہیں اور کبھی کبھی یہ علامات زیادہ شدت بھی اختیار کر سکتی ہیں.
ہیپا ٹائٹس ''بی'' شدید یا دائمی/پرانا مرض پیدا کر سکتا ہے ،زیادہ تر ہیپا ٹائٹس کے بالغ مریضوں کو علاج کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ ان کا جگر زیادہ خراب نہیں ہوتا .وہ زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں اور انہیں زیادہ آرام کی ضرورت ہوسکتی ہے لیکن وہ آہستہ آہستہ صحت یاب ہو جاتے ہیں .
پرانا ہیپا ٹائٹس ''بی''کے مریض علا ج سے بہتر بھی ہوسکتے ہیں . انہیں مسلسل ماہر ڈاکٹر کو دیکھانے کی ضرورت ہو تی ہے (کم از کم ہر چھ ماہ بعد) تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ اُن کے جگر کا کیا حال ہے اورمزید علاج کی ضرورت ہے کہ نہیں.
علاج کا مقصد وائرس کو آگے بڑھنے اور جگر کو خراب ہونے سے بچانا ہے
کچھ دوائیاں جو ایچ آئی وی کیلئے استعمال ہوتی ہیں وہ ہیپا ٹائٹس ''بی'' کیلئے بھی کارگر ہیں.

ہیپا ٹائٹس ’’اے‘‘

منتقلی
ہیپا ٹائٹس اے کا وائرس آلودہ یا پھر گندے پانی اور کھانے یا پھر گندگی کی وجہ سے، پاخانے کو چھو جانے یا پھر جنسی اختلاط سے منتقل ہوتا ہے. ہیپا ٹائٹس ا ے گرم ملکوں میں زیادہ عام ہے جیسا کہ افریقہ، ایشیائ، لاطینی امریکہ،مڈل ایسٹ(مشرقی وسطیٰ) جنوبی اور مغربی یورپ

- ہیپا ٹائٹس’’ اے‘‘ کے حفاظتی ٹیکے (Vaccine) میسر ہیں

بچاؤ
ہیپا ٹائٹس ’’اے‘‘ سے بچاؤ کا ٹیکہ لگوائیں.اپنے ڈاکٹر سے یا صحت کے مرکز سے رابطہ کریں اور ٹیسٹ کروا کرٹیکہ لگوائیں.

صفائی کا خاص خیال رکھیں، اپنی ذاتی صفائی ، کھانے کی صفائی اور باقاعدگی سے ہاتھ دھونے سے انفیکشن کا خطرہ کم کیا جا سکتا ہے. پاخانے کو چھونے سے پر ہیز کریں. چوتڑ کے سوراخ کے ذریعے جنسی اختلاط کے وقت کنڈوم کا استعمال کریں . سفر کرنے سے پہلے اگر آپ کو کوئی صحت کے متعلق سیاحتی مقام پر خطرہ محسوس ہوتا ہے تو دفتر خارجہ سے رابطہ کریں یا پھرسیاحتی کلینک جائیں. اور مشورہ کریں کہ اُس سیاحتی مقام پر کس طرح صحت مند رہا جا سکتا ہے.

ٹیسٹ
خون کے ٹیسٹ سے پتہ چلایا جا سکتا ہے کہ آپ کو ہیپاٹائٹس ’’اے‘‘ کی شکایت ہے یا آپ اس سے محفوظ ہیں .

علامات اور علاج
اس بیماری کے لگنے کے بعد 2 سے 6 ہفتوں کے درمیان علامات نمودار ہو نا شروع ہوتی ہیں . اس کی کئی علامات تقریباً ایسی ہی ہوتی ہیں جیسے ہیپا ٹائٹس ’’بی‘‘ کی ہوتی ہیں. کچھ لوگ تھوڑے سے بیمار ہو جاتے ہیں لیکن ہو سکتا ہے کہ انہیںنہ معلوم ہو کہ انہیں بیمار ی نے آ گھیرا ہے مگر وہ دوسروں تک اس کے جراثیم پھیلا سکتے ہیں. کچھ لوگ زیادہ بیمار ہو جاتے ہیں اور انہیں ہسپتال داخل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے . علامات میں متلی ہونا، اُلٹی آنا، پیٹ میں درد، اور دست لگنا شامل ہیں . یہ علامات ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ دیر رہ سکتی ہیں اور پھرہیپا ٹائٹس(یرقان) میں تبدیل ہو سکتی ہیں. یہ تبدیلی با آسانی سمجھی جا سکتی ہے کیونکہ آنکھوں کی سفیدی پیلی ہو جاتی ہے اور اگر زیادہ شدید ہوتو جلدبھی پیلی ہو جاتی ہے. پیشاب گہرے رنگ کا آتا ہے اور پاخانہ بھی ٹھیک طریقے سے نہیں آتا . اگرہیپا ٹائٹس(یرقان) نمودار ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں. بہت سی دیگر بیماریاں جو کہ وائرس کی وجہ سے ہوتی ہیں کی طرح اس کا بھی کوئی مخصوص علاج نہیں ہے. تاہم ادویات علامات کو ٹھیک کر سکتی ہیں.زیادہ تر لوگ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں. انہیں عام آدمی سے زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں اتنا کھانا پینا چاہیے جتنا وہ کھا پی سکتے ہیں . شراب نوشی سے باز رہنا چاہیے.

ڈی بی (T.B) کے متعلق

ڈی بی متعدی اور وبائی بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر جوان لوگوں کو متاثر کرتی ہے . اس بیماری کا تعلق غربت سے بھی ہوتا ہے اور ڈی بی کے اکثر مریض ترقی پذیر ممالک میں ملتے ہیں۔ دنیا میں ایچ آئی وی سے متعلق سب سے زیادہ اموات ڈی بی سے ہوتی ہیں.کچھ ممالک میں جہاں ایچ آئی وی کے مریضوں کی تعداد زیادہ ہے وہاں 80 فیصد تک ڈی بی کے مریضوں کو ایچ آئی وی بھی ہوتی ہے۔

ڈی بی متعدی اور وبائی بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر جوان لوگوں کو متاثر کرتی ہے . اس بیماری کا تعلق غربت سے بھی ہوتا ہے اور ڈی بی کے اکثر مریض ترقی پذیر ممالک میں ملتے ہیں۔ دنیا میں ایچ آئی وی سے متعلق سب سے زیادہ اموات ڈی بی سے ہوتی ہیں.کچھ ممالک میں جہاں ایچ آئی وی کے مریضوں کی تعداد زیادہ ہے وہاں 80 فیصد تک ڈی بی کے مریضوں کو ایچ آئی وی بھی ہوتی ہے۔

کسی شخص کو موثر (Active) اورغیر موثر (Inactive) ڈی بی ہو سکتی ہے۔ موثر ڈی بی کا مطلب ہے کہ جراثیم (Bacteria) جسم میں تیزی سے کام کررہے ہیں اور قوتِ مدافعت اُن کو روکنے کے قابل نہیں ہے جو کہ بیماری کا باعث بن رہی ہے.وہ لوگ جن کے پھیپھڑوں میں ڈی بی موثر ہو وہ اپنے قریب آنے والے لوگوں کو بھی ڈی بی منتقل کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں موجود غیر موثر ڈی بی کا بھی لوگ شکار ہو سکتے ہیں۔ غیر موثر ڈی بی کو پوشیدہ ڈی بی بھی کہا جاتا ہے۔ ایسے لوگ جنہیں پوشیدہ ڈی بی ہو وہ بیماری محسوس نہیں کرتے اور ان میں ڈی بی کی علامات بھی نہیں ہوتی . اور وہ بیماری بھی نہیں پھیلاتے . ایسے لوگ جن کو ایچ آئی وی اور پوشیدہ ڈی بی دونوں بیماریاں ہوں اُن لوگوں کی نسبت جن کو ایچ آئی وی نہ ہوکو 800 فیصد زیادہ خطرہ ہوتا ہے کہ اُن کو موثر ڈی بی ہو جائے گی۔

علامات: علامات کا انحصار اس با ت پر ہے کہ ٹی بی کے جراثیم جسم کے کس حصے میں بڑھ رہے ہیں ۔ ٹی بی اکثر پھیپھڑوں پر ہوتی ہے جس کی وجہ سے کافی زیادہ کھانسی ہوتی ہے جو دو ہفتوں سے زیادہ جاری رہتی ہے. اس کے علاوہ سینے میں درد اور کھانسی میں بلغم اور خون بھی آتا ہے. دوسری علامات میں کمزوری اور تھکاوٹ ، وزن کا کم ہونا ، بھوک کم لگنا، سردی لگنا، بخار اور رات کو سوتے میں پسینہ آنا شامل ہیں. جسم کے دوسرے حصوں میں‌بھی ٹی بی انفیکشن کی کافی زیادہ علامات ہوتی ہیں.

ٹیسٹ اور علاج: بیکٹریا کو مارنے کے لیے اینٹی بائیوٹیک ادویات استعمال کی جاتی ہیں.تاہم کچھ جراثیم میں اینٹی بائیوٹیک ادویات کے خلاف قوتِ مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ٹی بی کا موثر علاج مشکل بھی ہو سکتا ہے. اس علاج میں‌کچھ وقت بھی لگ سکتا ہے (تقریباً 6 سے 24 مہینے لگ سکتے ہیں)

بچاؤ!: ٹی بی کو پھیلنے سے روکنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ٹی بی کے مریضوں اور ان کے قریب رہنے والے لوگوں کی شناخت کی جائے اور ان کا علاج کیا جائے اور بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں. بالغ لوگوں کیلئے حفاظتی ٹیکے (Vaccination) نہیں ہیں جو کہ قابل بھروسہ تحفظ دے سکیں. اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو "ٹی بی" نے آ گھیرا ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے ملئیے یا صحت کے مرکز میں جا کر ٹیسٹ کرائیں.

جنسی اختلاط سے منتقل ہونے والے انفیکشن (STIs) کے متعلق

STIs ایسی انفیکشن ہیں جو جنسی اختلاط کی وجہ سے منتقل ہوتے ہیں. جس کی وجہ سے سوزش، جلدی امراض اور بعض اوقات خطرناک بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں.

STIs کی وجہ سے ایچ آئی وی کی منتقلی زیادہ آسانی سے ہو سکتی ہے کیونکہ یہ جلد اور بلغمی جھلی (Mucous Membranes) کو نقصان پہنچاتی ہیں. اس وجہ سے مدافعاتی نظام کے سیل ایچ آئی وی کا با آسانی شکار ہو جاتے ہیں. اس کے علاوہ ایچ آئی وی میں مبتلا شخص میں ایچ آئی وی کے وائرس کی تعداد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے.

بعض اوقات ان کی واضح علامات نہیں ہوتی .اگر ان کا علاج نہ کیا جائے تو STIs لمبے عرصے تک کی مشکلات پیدا کر سکتی ہیں جیسا کہ بانجھ پن، کئی قسم کی STIs کا اینٹی بائیٹک ادویات سے با آسانی علاج بھی ہو سکتا ہے.

محفوظ جنسی اختلاط (کنڈوم کا استعمال) آپکو زیادہ تر (تمام نہیں) STIs کی منتقلی سے بچا سکتاہے.

اگر آپ جنسی طور پر متحرک ہیں تو باقاعدگی سے اپنی جنسی صحت کا چیک اپ اپنے ڈاکٹر یا مقامی کلینک سے کرائیں(جہاں‌آپ کا نام صیغہ راز میں رکھا جائے)

کلامیڈیا (Chlamydia)

کلا میڈیاسب سے زیادہ پائی جانے والی STI ہے اور عموماً جوان لوگوں پر اثر انداز ہوتی ہے .عام طور پر اس کی کوئی علامات نہیں ہوتی مگر اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بانجھ پن کا سبب بن سکتی ہے.

وجہ: بیکٹریا

علامات

زیادہ ترمردوں اور عورتوں میں‌کوئی علامات نہیں ہوتیں مگر کچھ عورتوں میں ایک یا ایک سے زیادہ مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں:

- زنانہ مادہ کا زیادہ بہنا
- پیشاب کرتے ہوئے درد ہونا
- جنسی تعلق کے بعد کبھی کبھار خون کا بہنا
- جنسی احتلاط کے وقت درد کا ہونا
- پیٹ میں درد ہونا

کچھ مردوں میں مندرجہ ذیل علامت ہوتی ہیں:.

- پیشاب کرتے ہوئے درد ہونا

ٹیسٹ اور علاج

کلامیڈیا انفیکشن کا پیشاب کے نمونے سے بہت آسانی سے پتہ لگایا جا سکتا ہے اور اینٹی بائیوٹیک ادویات کے کورس سے بڑی آسانی سے علاج کیا جا سکتا ہے. ہمیشہ تجویز کیے گئے علاج کو مکمل کریں.

سوزاک (Gonorrhoea)

سوزاک بھی STI کی بہت عام قسم ہے. اگر اسکا بھی علاج نہ کیا جائے تو یہ بانجھ پن کی طرف لے جا سکتی ہے.

وجہ: بیکٹریا

علامات

- بہت سے مردوں کو پیشاب کرتے وقت جلن یا درد محسوس ہوتا ہے.
- اکثر عورتوں میں کوئی بھی علامات نہیں ہوتی البتہ کچھ عورتوں میں ایک یا ا س سے زیادہ مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں:.
- سبز یا پیلے رنگ کا زنانہ پانی کا بڑھ کر کبھی کبھار آنا
- پیشاب کرتے ہوئے درد ہونا
- پیٹ میں درد ہونا

ٹیسٹ اور علاج

سوزاک کی انفیکشن کی پیشاب ، سواب (Swab) یا اندام نہانی کے منہ سے لئے گئے ٹیسٹ سے باآسانی تشخیص ہو سکتی ہے. اور اس کا علاج اینٹی بائیو ٹیک ادویات کے کورس سے کیا جاسکتا ہے.

اعضائے تناسل کی ہرپیس (Genital Herpes)

اعضائے تناسل کی ہرپیس ایک عام انفیکشن ہے اور اسکا کوئی علاج نہیں ہے. یہ بالکل دکھتے ہوئے پھوڑے کی طرح ہوتی ہے چوتڑ کے سوراخ یا منہ کے اردگرد ہوتے ہیں جو کہ ہونٹوں کے ارد گردنمودار ہوتی ہے.

وجہ: وائرس

علامات

یہ چھوٹے تکلیف دہ یا کھجلی کرنے والے چھالے ہوتے ہیں جو کہ عورتوں کی اندام نہانی، مردوں کے اعضا تناسل، چوتڑ کے سوراخ یا منہ کے ارد گرد ہوتے ہیں.

- پیشاب کرتے ہوئے جلن ہونا
- لمفی غدود (Lymph Glands) میں کھجلی سوزش یا کبھی کبھار درد ہونا

یہ علامات دو سے تین ہفتوں بعد غائب ہو جاتی ہیں لیکن بعد میں دوبارہ نمودار ہو سکتی ہیں.

ٹیسٹ اور علاج

ہر پیس انفیکشن کی تشخیص با آسانی میڈیکل چیک اپ کے دوران(جب چھالے موجود ہوں) سواب (Swab) یا ٹشوکلچر ٹیسٹ کے ذریعے کی جا سکتی ہے. اس وقت ہرپیس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے مگر ڈاکٹر علامات کو دور کرنے کی ادویات تجویز کر سکتا ہے.

آتشک (Syphilis)

اینٹی بائیوٹیک ادویات کے علاج سے پہلے سے آتشک ایک عام STIs کی بیماری تھی. آجکل یہ دوبارہ اُن مردوں میں بڑھ گئی ہے جو ہم جنسی تعلقات رکھتے ہیں. اگر اِسکا علاج نہ کیا جائے تو صحت کیلئے سنگین نتائج نکل سکتے ہیں اور یہ جان لیوا بھی ہو سکتی ہے. آتشک کی بیماری کے دوران حمل زچہ سے بچہ کو منتقل ہو سکتی ہے. اور اس سے اسقاطِ حمل اور اس سے بچوں میں پیدا ئشی نقا ئص بھی ہو سکتے ہیں.

وجہ: بیکٹریا

علامات:

پہلا مرحلہ (انفیکشن کے بعد ۲ سے ۱۲ ہفتے)

- ایک یا ایک سے زیادہ سخت اور درد کے بغیر پھوڑے جو کہ 1 سینٹی میٹر چوڑے ہوتے ہیں.وہ آلہ تناسل، اندام نہانی، چوتڑ کے سوراخ یا منہ پر نمودار ہوتے ہیں. بعض اوقات انھیں دیکھنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ اندام نہانی یا چوتڑ کے سوراخ کے اندر ہوتے ہیں.
- گردن یا چڈھے (ٹانگوں کے درمیان) پر سوجے ہوئے لمفی غدود (Lymph Glands)

دوسرا مرحلہ (انفیکشن کے ۱۲ ہفتے بعد)

- تمام جسم پرسر خ دھبے پڑنا مگر خاص طور پر ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں پر
- زکام کی طرح کی علامات،سر درد، گلے میں درد، تھکاوٹ، بخار
- بالوں کا گرنا،سر پر گنج نمودار ہونا

یہ علامات کئی سالوں تک آتی اور جاتی رہتی ہیں.

تیسرا مرحلہ (انفیکشن کے کئی سالوں بعد)

- اگر اسکا علاج نہ کیا جائے تو یہ مرحلہ 30 فیصد کیسوں میں سامنے آتا ہے
- اس کا اثر دِل، خون کی رگوں ، ریڑھ کی ہڈی اور دماغ پر بھی ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے بہت زیادہ پیچیدگیاں ، معذوریاں اور موت تک واقع ہو سکتی ہے.

ٹیسٹ اور علاج

آتشک کے انفیشکن کی طبی معائنہ کے دوران خون کے ٹیسٹ سے تشخیص ہو سکتی ہے. البتہ انفیکشن کا ٹیسٹ میں ظاہرہونے میں تین ماہ تک کا عرصہ لگ سکتا ہے. ٹیسٹ کا رزلٹ آنے میں ایک ہفتہ لگ جاتا ہے اور آتشککے مریض کا علاج اینٹی بائیوٹیک ٹیکے سے با آسانی ہو سکتا ہے . لیکن آپ کو مزید ڈاکٹر ی معائنہ کرانا ہوگا تاکہ یہ تصدیق کی جا سکے کہ انفیکشن کا مکمل علاج ہوگیا ہے. علاج کا کورس ہمیشہ مکمل کرائیں اور آخری طبی معائنہ ضرور کرائیں.

عضو تناسل کا مسا
(Genital Warts)

وجہ: وائرس

علامات

انفیکشن کے بعد علامات کچھ ہفتوں یا آٹھ مہینوں بعد تک ظاہر ہوتی ہیں۔

- یہ مسے اندام نہانی ، چوتڑ کے سوراخ یا مرد کے عضو تناسل کے اندر یا ارد گرد ہوتے ہیں۔ اِن میں درد نہیں ہوتی لیکن خارش ہو سکتی ہے۔ مسے جو کہ اندام نہانی ،یا چوتڑ کے سوراخ کے اندر ہوتے ہین زیادہ تر علامات کے بغیر ہوتے ہیں۔ جینٹل مسے عورتوں اور مردوں دونوں کے چھرے یا منہ اور گلے میں ہو سکتے ہیں۔

انسانی پیپپی لوما (Papilloma) وائر س ، سروکس- (Cervix بچہ دانی کا نچلا حصہ) اور چوتڑ کے سوراخ کے کینسرکا باعث بھی بنتے ہیں .

ٹیسٹ اور علاج

طبی معائنہ کے دوران یا پیپ سمیر(Pap Smear) ٹیسٹ کے ذریعے نظر آنے والے جینیٹل مسوں کی آسانی سے تشخیص ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر ان کو ختم کرنے کے لیے ایک سلو شن لگا سکتا ہے جس کی مدد سے یہ سکڑ جاتے ہیں اور غائب ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان مسوں کو جما کر ، جلا کر یا جراحی (اپریشن) کرکے بھی ختم کیا جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ مسوں کا علاج جلد کروایا جائے قبل اس کے کہ یہ مزید پھیل جائیں۔ جتنا آپ انتظار کریں گے اتنے ہی مسے زیادہ بن جائیں گے اور اُن کا علاج ہونے میں زیادہ عرصہ درکار ہوگا۔ مسے دوبارہ بھی نمودار ہوسکتے ہیں لہذا آپ کو باقاعدگی سے اپنا چیک اپ کرنا ہوگاکہ کہیں یہ دوبارہ تو نہیں نکل آئے۔

بچاؤ

انسانی پیپپی لوما وائرس انفکیشن کی ویکسینیشن (Vaccination) کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کر یں۔ ایسا کرنے سے مسون کے ذریعے ہونے والے کینسر کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ مختلف ملکوں میں مختلف طرح کی HPV ویکسینیشن سکیمیں موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لیے صحت کے مرکز یا اپنے ڈاکٹر سے رجو ع کریں۔

جنسی اختلاط کے دوران کنڈوم کا استعمال انفیکشن کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔

ترچومونیسا سز
(Trichomoniasis)

وجہ: ایسا پیرا سایٹ (ایک سیل والا زی حیات) جو کہ اندام نہانی ، آلہ تناسل اور مثانہ پر اثر کرتا ہے۔

علامات

- عورت کی اندام نہانی پر کھجلی اور درد ہوتا ہے اور اس سے ہرے / پیلے رنگ کی بد بو دار جھاگ والی غیر معمولی رطوبت خارج ہو سکتی ہے۔
- مردوں میں عموماً کوئی علامات نہیں ہوتیں مگر آلہ تناسل سے رطوبت کا اخراج اور اس کی ٹوپی پر ورم ہو سکتا ہے .
- مرد اور عورتیں پیشاب کرتے وقت تکلیف محسوس کر سکتے ہیں۔
- بعض اوقات کوئی بھی علامات نہیں‌ہوتی .

ٹیسٹ اور علاج

اس انفیکشن کی طبّی معائنے کے دوران ایک سواب (Swab) ٹیسٹ کے ذریعے باآسانی تشخیص ہو سکتی ہے اور اس کا علاج اینٹی بائیوٹک ادویات کے ایک کور س سے ہو جاتا ہے . اس کے لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں . علاج والے دن شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

حمل اور حمل سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

اگر آپ نے مانع حمل چیزیں (Contraceptives) نہیں لیں یا کنڈوم پھٹ جائے اور آپ حمل نہ چاہتے ہوں تو فوری عمل کی ضرورت ہے۔ آپ جنسی اختلاط کے 72 گھنٹے کے اندراندر ہنگامی مانع حمل تدابیر اختیار کرکے حمل ٹھہرنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ ہنگامی مانع حمل تدابیر فیملی پلاننگ سنٹر یا صحت کے مراکز سے حاصل کر سکتے ہیں ۔

ایسا حمل جوآپ نہیں چاہتیں
اگر آپ کی ماہوار ی آنے کا وقت گزر چکا ہے تو آپ کو حمل کا ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ آپ خود سے ہی ٹیسٹ کرنے کی کٹ میڈیکل سٹور سے خرید سکتی ہیں یاپھر اس ٹیسٹ کے لیے آپ اپنے ڈاکٹر یا فیملی پلاننگ سنٹر سے رابطہ کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اس بات کا فیصلہ کریں کہ آپ بچہ پیدا کرنا چاہتی ہیں یا نہیں۔ بہت سے ملکوں میں اسقاطِ حمل کی سہولت موجود ہے۔ لیکن عموماً یہ 12 ہفتوں کا حمل ہونے کے بعد نہیں کیا جاتا ۔

اگر آپ حاملہ ہیں اور اسقاطِ حمل چاہتی ہیں تو اس سلسلے میں رہنمائی اور اپنے حقوق کے متعلق جاننے کے لیے کتاب کے آخر میں دی گئی تنظیموں‌سے رابطہ کریں۔

ایسا حمل جو آپ چاہتی ہیں
اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو محفوظ رکھیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں اور بچے کی تمنا رکھتی ہیں تو اس کتاب کے پیچھے دے گئے پتوں‌پر ان تنظیموں سے رابطہ کریں اور اپنے حمل اور بچے کی پیدائش کے متعلق صحت کے حقوق کے بارے میں معلوم کریں۔ اس کے علاوہ آپ ان تنظیموں سے بچے کی پیدائش کے بعد اپنے اور اپنے بچے کے حقوق کے بارے میں بھی معلومات لے سکتی ہیں۔

یہ آ پ پر منحصر ہے
حمل سے پرہیز کے لیے مناسب مانع حمل تدابیر کا انتخاب نہایت اہم ہے ۔ لیکن ہمیشہ جنسی اختلاط کے وقت ایچ آئی وی اور دیگر جنسی اختلاط سے منتقل ہونے والی انفیکشن سے بچنے کیلئے کنڈوم کا استعمال کریں۔

ہمیشہ مانع حمل تدابیر کیلئے اپنے ڈاکٹر یا فیملی پلاننگ سنٹر سے رجوع کریں۔

اپنے آپ کو محفوظ رکھیں.

ہمیشہ کنڈم کا استعمال کریں.

- کنڈم اور پانی والی چکنائی کا استعمال آپ کو ایچ آئی وی ، ہیپاٹائٹس "بی " اور "سی" اور دوسرے جنسی اختلاط سے منتقل ہونے والی انفیکشن سے بچاتا ہے. اس کے علاوہ یہ حمل ہونے سے بھی بچاتے ہیں .

ہمیشہ نئی سوئی اور سرنج کا استعما ل کریں

- ہر وقت نئی جراثیم سے پاک سوئی اور سرنج استعمال کریں اور کسی اور کے استعمال شدہ اوزار استعمال نہ کرنے سے آپ ایچ آئی وی ، ہیپاٹائٹس "بی "اور "سی" سے محفوظ رہ سکتے ہیں.

اپنے جسم کی حفاظت کریں

- ایچ آئی وی ، ہیپا ٹائٹس "بی " اور "سی" کے ٹیسٹ کرائیں، ہیپاٹائٹس "بی" کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں
- جنسی صحت کا مسلسل معائنہ کرائیں . چاہے آپ میں کوئی علامت نہ بھی پائی جاتی ہو.
- ڈاکٹر جو علاج تجویز کرے ہمیشہ اس کو مکمل کرائیں.
- اگر آپ نے غیر محفوظ جنسی اختلاط کیا ہے یا کسی اور کی سرنج یا سوئی استعمال کی ہے یا آپ کا کنڈوم پھٹ گیا ہے توپی ای پی (PEP) کروائیں.

ہمیں اُمید ہے یہ راہ نما کتاب پڑھنا آپ کے لیے کافی مدد گار ثابت ہوا ہوگا .محفوظ جنسی اختلاط اور منشیات کے محفوظ استعمال کے بارے میں علم بہت سی زندگیاں بچا سکتا ہے. اب آپ نہ صرف حقائق کے بارے میں جان چکے ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ کس طرح اپنے آپ کو اور اپنے حلقہ احباب کو محفوظ رکھ سکتے ہیں بلکہ اب آپ دوسروں تک یہ اہم معلومات بھی پہنچا سکتے ہیں.

آئیے ایچ آئی وی کے متعلق اپنی زبان میں بات کرتے رہیں

مزید معلومات

انٹر نیٹ سے مختلف عنوانات پر بہت ساری معلومات باآسانی مل جاتی ہیں‌جن میں ایچ آئی وی، ایڈز، ہیپاٹائٹس ،STIs ، ٹی بی ، منشیات کا محفوظ استعمال ، محفوظ جنس اور جنسی اختلاط کی معلومات بھی شامل ہیں . لہذا اس طریقے سے آپ مزیدمفید معلومات حاصل کر سکتے ہیں.

لیکن معلومات جو انٹرنیٹ، کسی کتاب یا کسی اور ذریعے سے ملتی ہیں وہ کسی طرح بھی ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو دیے گئے مشور ے کا متبادل نہیں ہو سکتیں صرف ایک ڈاکٹر ہی آپ کو دیکھنے کے بعد اور آپ کے بارے میں جان کر ہی آپ کو طبی مشورہ دے سکتا ہے.

انٹرنیٹ سے جو معلومات ملتی ہیں اُن کے معیار اور درستگی کے متعلق کچھ کہنا آسان نہیں ہے کیونکہ کچھ معلومات کی بنیاد سائنسی ثبوتوں پر نہیں ہوتی یا وہ غلط یا گمراہ کن ہوتی ہیں.

مندرجہ ذیل معلومات کی بنیاد ہونکوڈ (HONcode) پر رکھی گئی ہیں،جو کہ انٹر نیٹ پر صحت اور طبی معلومات کے معیار اور اخلاق سے متعلق قانون ہے:

- عوامی صحت کی خدمت اور عوامی پیسے سے چلنے والے اداروں (عوامی ہسپتال، یونیورسٹیاں ، این جی اوز) کی ویب سائٹس یہ عموماً قابلِ اعتماد اور کار آمد معلومات فراہم کی جاتی ہیں.
- ایسے معلومات فراہم کرنے والوں کو ڈھونڈیں جو کہ آپ کی مدد اور آپ کو فائدہ پہنچانا چاہتے ہوں‌اور یہ بھی دیکھیں کہ کہیں وہ کسی قسم کے نظریہ ، منافع، سیاست، مذہبی یا ثقافتی تعصب کے زیر اثر تو نہیں ہیں.
- قابل اعتباراور متعلقہ ویب سائٹس کے بارے میں معلومات کے لیے طبّی ماہر یا ایچ آئی وی اور ایڈز کی تنظیم سے رابطہ رکریں.
- شک کی صورت میں ایک سے زیادہ ویب سائٹس کا استعمال کریں تاکہ متوازن نقطئہ نظر اور درست معلومات حاصل ہو سکیں.
- دیکھئے کہ معلومات کا ذریعہ کیا ہے. کس نے یہ صحت کے متعلق معلومات لکھیں ہیں؟ کیا وہ شخص اتنا قابل اورتعلیم یافتہ ہے کہ یہ معلومات فراہم کر سکے؟اگر نہیں تو کیا اُس شخص نے ان معلو مات کو حاصل کرنے کے ذرائع کے بار ے میں لکھا ہے.

- ویب سائٹس پرکئے گئے دعوؤں کے ثبوت تلاش کریں.

- ویب سائٹ کی ذاتی معلومات کے بارے پالیسی کے بارے میں معلوم کریں کہ وہ آپ کے بارے میں کیا معلومات اکٹھی کر رہے ہیں اور وہ اس سے کیا کر یں گے.

- بہت سے قابلِ اعتماد ویب سائٹس قابل بھروسہ تنظیموں مثلاً ہیلتھ آن دی نیٹ کی تصدیقی مہر حاصل کرتی ہیں. اس تصدیق کا مطلب ہے کہ ویب سائٹ پر مصنف ، رازداری ، پیسہ کہاں سے آ رہا ہے اور کون یہ ویب سائٹ چلا رہا ہے کے بارے میں شفاف معلومات موجود ہے. اس کے علاوہ یہ بھی تصدیق کی جاتی ہے کہ کون سی معلومات اشتہار ہے اور کون سے معلومات مصنف نے اصل موضوع پر لکھی ہے . ہمیشہ تصیدیقی مہر پر کلک کریں اور یہ چیک کریں کہ کہیں اس کی تصدیق کی معیاد تو ختم نہیں ہوگئی.

- آپ ویب سائٹ کی تصدیقی مہر کی مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے تصدیق کر سکتے ہیں.
http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html

- اگر آپ کو کوئی شک ہو تو کسی طبّی ماہر سے رجو ع کریں.

تمام یورپ میں

ایچ آئی وی کلیئرنگ ہاؤس
انٹر نیٹ
www.aidsactioneurope.org
کوریلشن II نیٹ ورک
Stadhouderskade 159
1074 BC Amsterdam
The Netherlands
فون: 6721192 20 31 +
رقم الفاکس: 6719694 20 31 +
انٹرنیٹ:
www.correlation-net.org
ٹیمپپ انٹرنیشنل فاؤنڈیشن
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
فون: 6926912 20 31 +
رقم الفاکس: 6080083 20 31 +
انٹرنیٹ: www.tampep.eu
ای میل: info@tampep.eu

آپ کے ملک میں

نوٹس:

ناشر کے بارے میں

رمضان سلمان سماجی علوم کے سائنس دان اور ماہر صحت ہیں. آپ استنبول میں 1960 پیدا ہوئے. آپ جرمنی میں 1966پہلی بار ایک مہاجر مزدور کے بیٹے کی حیثیت سے آئے. ان کا ہمیشہ سے یہ مقصد رہا ہے کہ وہ مہاجرین کی صحت کے بارے میں کام کریں اسی لیے انھوں نے ہینوور میں "ایتھنو میڈیکل سینٹر" قائم کیا اور باقاعدگی سے اسے چلا رہے ہیں. جہاں انھوں نے مختلف تہذیبوں کے لیے ثالثی کے ماڈل تیار کیے ہیں جو ایڈز اینڈ موبیلیٹی پروجیکٹ میں استعمال کیے جارہے ہیں.

آپ لوئر سیکسونی کی ریاستی پارلیمنٹ کے انضمامی کمیشن کے رکن ہیں. نیز آپ وفاقی جرمنی کی انضمامی کانفرنس، یورپی کونسل کی آبادی کی نقل مکانی، ہجرت اور حفاظت صحت کے بارے میں ماہرین کی مجلس اور بین الاقوامی معاشی ادارے (WEF) اور یورپی سائنس دانوں اور غریب لوگوں، مہاجرین اور صحت کے مربوط کام کے ادارے (ENHMP) میں بھی نمائندگی کر چکے ہیں.

رمضان سلمان نے کئی اعزازات اور عوامی تمغے حاصل کر رکھے ہیں. ان میں شوابے فاؤنڈیشن کی طرف سے ۲۰۰۸ میں دیا گیا اس سال کے سماجی کاموں اور خدمات کی ذمہ دار شخصیت (Social Entrepreneur Of The Year) کا اعزاز اور 2009 میں وفاقی جرمن کراس برائے قابلیت کے اعزازات شامل ہیں.

مزید یہ کہ انھوں نے ہینوور، سینٹ گیلن، ژیورخ، رینسیں، پیکس اور ہائڈل برگ کی یونیورسٹیوں میں بطور لیکچرار کام کیا ہے. انھوں نے باہمی ربط، ہجرت کی پالیسی اور مہاجرین کی صحت کے حوالے سے سات کتابیں بھی تحریر کی ہیں.

خصوصی ذمہ داری سے انکار

یہ رہنما کتاب مکمل طور پر مصنف کے خیالات کو ظاہر کرتی ہے لہذا یورپی کمیشن اس سے لی گئی معلومات کے کسی بھی قسم کے استعمال کا ذمہ دار نہ ہوگا۔

اس راہ نما کتاب کا اُردو میں ترجمعہ اور اشاعت کرنے میں جہانداد سوسائٹی فار کمیونٹی ڈویلپمنٹ، پاکستان (www.jscd.org.pk) کا تعاون شامل ہے۔

کمیونٹی ایکشن ان دی فلیڈ آف پبلک ہیلتھ 2003–2008 پروگرام کے تحت
یورپی یونین نے اس کتاب کو کوفنڈ (Cofunding) کیا ہے .

Executive Agency for Health and Consumers