

# مینجائٹس اور سیپٹیمیما

علامات کو نظر انداز نہ کریں

چمکدار روشنی  
اچھی نہ لگنا

شدید  
سر درد

ذہنی الجھن اور/  
یلے چینی

جکڑی ہوئی  
گردن

تیز رفتار  
سانس

تیز رفتار  
سانس

پیشہ  
مروڑ

دورے/  
چکرا کر گرنا

ریشہ/  
خراس زدہ ریشہ

بلند  
درجہ حرارت

زرد داغ دار  
جلد

غنودگی یا  
چلنے میں مشکل

جوڑوں یا  
عضلات میں درد

ٹھنڈے ہاتھ  
اور پاؤں

یہ یقینی بنائیں کہ آپ، آپ کی فیملی اور آپ کے دوست  
ایک دوسرے کی علامات پر نظر رکھیں اور اگر کسی کو  
معلوم ہو کہ آپ بیمار ہیں تو وہ آپ کی نگرانی کر سکیں۔  
یہ زندگی بچانے والا اقدام ہو سکتا ہے!

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

مینجائٹس ریسرچ فاؤنڈیشن

مفت ہیلپ لائن: 0808 80 03 344

[www.meningitis.org](http://www.meningitis.org)

مینجائٹس ناؤ

24 گھنٹے کی ہیلپ لائن

0808 80 10 388

[www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org)

کارآمد لنکس:

[www.nhs.uk/conditions/meningitis](http://www.nhs.uk/conditions/meningitis)

[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)

[www.nhs.uk/conditions/vaccinations/men-acwy-vaccine](http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/men-acwy-vaccine)

## نشانیوں اور علامات

### مینجائٹس:

- بخار
- شدید سر درد
- قے
- جکڑی ہوئی گردن
- چمکدار روشنیوں کا اچھا نہ لگنا
- ریشہ
- ذہنی الجھن، ذہنی اضطراب (ڈیلیریم)
- شدید غنودگی، غیر شعوری کیفیت
- دورے

### خون کی زہریت (سیپٹیمیما):

- بخار اور کھپکی
- قے
- ہاتھوں پیروں اور جوڑوں میں شدید درد
- بہت ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں
- زرد یا دھبے دار جلد
- تیز رفتار سانس
- دست اور مروڑ
- سرخ یا جامنی 'خراس زدہ' یا داغ دار ریشہ جس پر ایسے دھبے  
ہوں جو دباؤ ڈالنے پر دھندلے نہ پڑیں - صفحے کے دوسری جانب  
دیا گیا گلاس ٹیسٹ انجام دیں۔ گہرے رنگ کی جلد پر، آنکھ  
کے پوٹوں یا منہ کے اندر تالو کو چیک کریں جہاں دھبے زیادہ  
نمایاں ہو سکتے ہیں
- چلنے یا کھڑے ہونے میں مشکل
- شدید غنودگی، غیر شعوری کیفیت

ہر شخص میں یہ علامات پیدا نہیں ہوں گی - یہ کسی بھی ترتیب میں ظاہر ہو سکتی  
ہیں اور دو امراض میں خلط ملط بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ یا آپ کے کسی دوست میں  
تشویشناک علامات پیدا ہوں یا تیزی سے بگڑتے ہوئے عارضے کا شکار ہوں، تو ابتدا ہی میں  
طبی مشورہ کر لینا ضروری ہے۔

## آگاہ رہیں، تیار رہیں

میننجوکوکل مینجائٹس (دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے گرد حفاظتی جھلیوں کی سوزش) اور سیپٹیمیما (خون کی زہریت) شاذو نادر ہونے والی لیکن خطرناک بیماریاں ہیں جو لوگوں کو ہلاک یا پھر زندگی بدل دینے والی معذوریوں اور صحت کے مسائل میں مبتلا کرسکتی ہیں۔ مینجائٹس اور سیپٹیمیما دونوں سیپس تک پہنچا سکتی ہیں۔

### ٹین ایجز اور یونیورسٹی کے طلبہ خاص طور پر زیادہ خطرے

کی زد میں ہوتے ہیں۔ لیکن آپ اپنی مفت MenACWY ویکسین لے کر میننجوکوکل عارضے کی چار اقسام سے خود کو بچا سکتے ہیں۔

### MenACWY ویکسین کے ذریعے خود کو محفوظ بنائیں

UK میں ستمبر 1996 سے پیدا ہونے والے زیادہ تر ٹین ایجز اور نوجوانوں کو اسکول میں زیر تعلیم ہونے کے دوران MenACWY دی جائے گی لیکن وہ 25 سالگرہ تک اہل رہتے ہیں۔ UK یونیورسٹی میں پہلی مرتبہ آنے والے ایسے غیر ملکی طلبہ جنہیں MenACWY ویکسین نہیں دی گئی ہے، وہ بھی اپنی 25 سالگرہ تک اہل ہیں۔ اگر آپ کا شمار ان میں سے کسی گروپ میں ہوتا ہے اور آپ کو ابھی تک ویکسین نہیں لگی ہے تو ابھی اپنے GP پریکٹس کے پاس اپائنٹمنٹ بک کروائیں۔ اگر آپ بے یقینی کا شکار ہوں تو اس حوالے سے اپنے GP پریکٹس سے بات کریں۔

MenACWY ویکسین MenA، MenC، MenW اور MenY کے باعث پیدا ہونے والے میننجوکوکل مینجائٹس اور سیپٹیمیما کی روک تھام کے لیے بہت مؤثر ہے۔

لیکن یاد رکھیں کہ یہ ویکسین ہر قسم کے مینجائٹس اور سیپٹیمیما کی روک تھام نہیں کرتی۔ لہذا یہ بہت اہم ہے کہ آپ نشانیوں اور علامات سے آگاہ رہیں۔

اگر کسی کی طبیعت ناساز ہو تو باقاعدگی سے اس کا معائنہ کریں، آپ کسی کی زندگی بچا سکتے ہیں



مینجائٹس اور سیپٹیمیما کی نشانیوں اور علامات کو جانیں



### گلاس ٹیسٹ

گلاس کے ایک طرف کے حصے کو ریشز پر سختی سے دبائیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا یہ دباؤ پڑنے پر دھندلے ہوئے یا نہیں۔ اگر یہ دھندلے نہ ہوں، تو فوری طور پر طبی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ بہت زیادہ بیمار محسوس کر رہے ہوں، تو ہر صورت میں مدد حاصل کریں، خواہ ریشز دھندلا جائیں یا بالکل ہی نظر نہ آئیں۔

## نشانیوں اور علامات کیا ہیں؟

بہت سی ابتدائی علامات - ف، بخار، درد، عمومی تھکن اور سر درد - کم سنگین امراض جیسے کہ نزلہ زکام کی علامات بھی ہوتی ہیں۔ لیکن مینجائٹس یا سیپٹیمیما میں مبتلا شخص عموماً چند گھنٹوں میں ہی شدید بیمار ہو جاتا ہے۔

اسی لیے کسی بیمار شخص کا معائنہ کرتے رہنا بہت اہم ہے تاکہ آپ یہ جان سکیں کہ آیا ان کی طبیعت تیزی سے بگڑ تو نہیں رہی اور آپ نشانیوں اور علامات کی نگرانی کرسکیں۔ اگر آپ ان کی یا اپنی صحت کے حوالے سے تشویش کا شکار ہوں تو فوری طور پر طبی مدد حاصل کریں۔

ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں، ہاتھوں پیروں میں شدید درد، اور زرد اور داغ دار جلد کی نگرانی کرنا بھی اہم ہے، کیونکہ یہ علامات مرض کی ابتدا میں نمودار ہوتی ہیں۔ علامات جیسے کہ نہ دھندلانے والے ریشز (پچھے دیا گیا گلاس ٹیسٹ انجام دیں)، ذہنی الجھن یا اضطراب کا شکار ہونا، یا اتنی غنودگی کہ جاگنا مشکل ہو، بہت سنگین علامات ہیں۔

### مینجائٹس کیسے پہلتا ہے؟

ان امراض کا سبب بننے والے بیکٹیریا عموماً قریب کے حامل یا طویل رابطوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ زیادہ تر کیسز انفرادی سطح پر ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات اسکولوں یا اجتماع گاہوں جیسے کہ یونیورسٹی ہالز میں یہ وبائی صورت بھی اختیار کرلیتے ہیں۔

اپنے GP پریکٹس سے اپنی MenACWY ویکسین لگوائیں۔ بعض علاقوں میں یہ آپ کی فارمیسی میں دستیاب ہوسکتی ہے۔