

27 جنوری 2025

عزیز والدین،

ملک بھر میں اور مقامی طور پر معدے کی بیماریوں (مثلاً الٹی، اسہال اور پیٹ سے متعلق دیگر بیماریاں) میں اضافہ ہوا ہے۔ خوش قسمتی سے، ہم نے اپنے طلباء میں اس کا اضافہ نہیں دیکھا۔ ہم آپ کی آگاہی کے لیے نورو وائرس کے بارے میں معلومات کا اشتراک کرنا چاہیں گے۔

کچھ جراثیم، جیسے نورو وائرس، اسکولوں میں بہت تیزی سے پھیل سکتے ہیں۔ نورو وائرس معدے کا ایک وائرس ہے جو الٹی اور اسہال کا باعث بن سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ ایک سے دو دن میں صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

**لوگ نورو وائرس سے بیمار ہو سکتے ہیں، اگر وہ:**

- نورو وائرس کے شکار شخص سے قریبی رابطے میں ہوں۔ رابطے میں ڈائپر تبدیل کرنا اور کھانا، کانٹے، چاقو، چمچ یا چاپ اسٹکس کا ایک دوسرے سے اشتراک شامل ہو سکتا ہے۔
- ایسی سطحوں کو چھوئیں جن پر نورو وائرس موجود ہو، اور پھر اپنے منہ کو چھوئیں
- ایسا کھانا کھائیں یا مشروب پیئیں جس میں نورو وائرس موجود ہو

**نورو وائرس کو پھیلنے سے کیسے روکا جائے:**

- اپنے ہاتھ اکثر گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ یہ خاص طور پر ہاتھ روم استعمال کرنے کے بعد، ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد، اور کھانا چھونے یا کھانے سے پہلے اہم ہے۔
- بچوں کو ہاتھ روم استعمال کرنے کے بعد اور کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھونے کی یاد دلائیں۔ چھوٹے بچوں پر نظر رکھیں کہ وہ صابن اور پانی کا استعمال کریں اور اپنے ہاتھ اچھی طرح خشک کریں۔
- ایسی سطحوں کو فوری طور پر صاف کریں سطحوں جو الٹی یا پاخانہ سے گندی ہو جائیں۔ بہترین نتائج کے لیے جراثیم کو مارنے والا کلینر، جیسے بلیچ، کا استعمال کریں۔ جراثیم کو مارنے والے کلینر کا استعمال کرتے وقت پیکج کی ہدایات پر عمل کرنا یقینی بنائیں۔
- اگر بچے بیمار ہوں، تو انہیں گھر پر رکھیں۔ جن بچوں کو الٹیاں آ رہی ہوں یا جو اسہال کا شکار ہوں، انہیں اس وقت تک گھر پر رہنا چاہیئے جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں۔ بچوں کو یاد دلائیں کہ وہ اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں، خاص طور پر بیماری کے دوران اور بعد میں۔

**nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور مزید معلومات کے لیے **norovirus (نورو وائرس)** کو سرچ کریں۔

اگر آپ اپنے بچے کی بیماری کے بارے میں فکر مند ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ یا اسکول کی نرس کو کال کریں۔

آپ کی مخلص،

*Cheryl Lawrence, MD FAAP*

MD FAAP، Cheryl Lawrence

میڈیکل ڈائریکٹر

آفس آف اسکول ہیلتھ