

## پانی سے ناک صاف کرنے کا رسمی محفوظ طریقہ

### خود کو مہلک دماغی انفیکشن سے بچانے کے لیے محفوظ پانی کا استعمال کریں۔

نیم گرم پانی میں بہت سے چھوٹے جراثیم ہوتے ہیں۔ نائگلیریا فاؤلیری (Naegleria fowleri) ایک پانی پسند کرنے والا امیبا (نہایت چھوٹا جراثیم) ہے جو دنیا بھر کے تالابوں، جھیلوں اور ندیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ پانی کے نلکوں سے جڑے پائپ میں بھی چھپا رہ سکتا ہے۔

نائگلیریا اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ جو پانی دیکھنے، سونگھنے اور چکھنے میں صاف ستھرا لگے، اس میں بھی امیبا تیرتے رہتے ہیں۔ غیر محفوظ پانی سے ناک صاف کرنے سے انفیکشن ہوسکتا ہے۔

### خود کو محفوظ رکھنے کے لیے محفوظ پانی کا استعمال کریں۔\*

- نائگلیریا کے انفیکشن سے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے پانی سے ناک صاف کرنے کا رسمی طریقہ انجام دیتے وقت درج ذیل میں سے کم از کم ایک پر عمل کریں:
- **پانی ابال لیں:** ایسا پانی استعمال کریں جسے پہلے سے ہی 1 منٹ تک ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو۔
- « 6,500 فٹ سے زائد بلندی پر، پانی کو 3 منٹوں تک ابالیں۔
- **تقطیر (فلٹر) کریں:** ایسا فلٹر استعمال کریں جو پانی پسند کرنے والے بعض جراثیم کو ہٹانے کے لیے بنایا گیا ہو۔
- « جس کے لیبل پر "این ایس ایف 53" یا "این ایس ایف 58" لکھا ہو۔
- « ایسے فلٹر بھی مؤثر ہوتے ہیں جن کے لیبل پر "مطلق پور سائز 1 مائکرون یا اس سے کم تر" لکھا ہو۔
- **خریدیں:** ایسا پانی استعمال کریں جس پر ڈسٹنڈ یا جراثیم سے پاک کا لیبل لگا ہو۔
- **جراثیم سے پاک کریں:** پانی کے نائگلیریسے محفوظ ہونے کو یقینی بنانے کے لیے یہ سیکھیں کہ اسے جراثیم سے کیسے پاک کیا جائے۔
- « کلورین بلیچ کا صحیح مقدار میں اور صحیح دورانیہ تک استعمال پانی کو اس جراثیم سے پاک کر دے گا۔

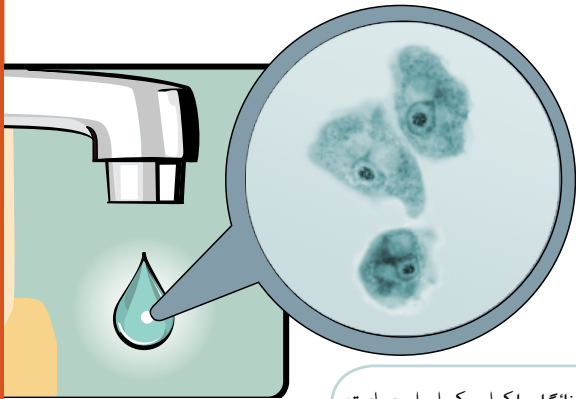
بہت سے لوگ پانی سے ناک صاف کرنے کا رسمی طریقہ انجام دیتے ہیں۔ یہ طریقہ یوگ، آیورید اور اسلامی روایات میں شامل ہے۔

اسلامی عقیدے کے مطابق، پانی سے ناک صاف کرنے کا رسمی طریقہ صفائی کے ایک طریقہ میں شامل ہے جسے "وضو" کہتے ہیں۔ یہ عموماً نماز کی تیاری کے لیے دن میں کئی بار کیا جاتا ہے۔



### نائگلیریا سے ہونے والے انفیکشنز مہلک اور شاذ و نادر ہوتے ہیں۔

- جب نائگلیریسے آلودہ پانی ناک میں اوپر چڑھایا جاتا ہے تو، امیبا دماغ تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے پرائمری امیبک میننگو انسیفلائٹس [Primary Amebic Meningoencephalitis (PAM)] نامی بیماری ہوسکتی ہے، جو دماغ کی بافتوں کو تباہ کردیتی ہے اور نتیجتاً موت واقع ہوسکتی ہے۔
- **انفیکشنز مہلک ہوتے ہیں:** 1962-2014 کے دوران امریکہ میں انفیکشن سے متاثر ہونے والے 133 افراد میں سے صرف تین افراد ہی زندہ بچے ہیں۔
- « زیادہ تر نائگلیریا انفیکشنز نیم گرم جھیلوں یا ندیوں میں تیراکی کرنے سے واقع ہوتے ہیں۔
- **انفیکشنز شاذ و نادر ہوتے ہیں:** امریکہ میں پانی سے ناک صاف کرنے کے رسمی طریقہ سے وابستہ صرف ایک انفیکشن کی اطلاع موصول ہوئی ہے۔
- « عالمی پیمانے پر پانی سے ناک صاف کرنے کے مذہبی فریضہ سے وابستہ مزید انفیکشنز کی اطلاع موصول ہوئی ہے۔
- « ایسے نمک کے محلول کے ساتھ جسے نلکوں کے آلودہ پانی سے تیار کیا گیا ہو، سائی نس (ناک کے اندرونی جوف) کو دھونے کے لیے نیشی پاٹ یا اسی قسم کے دیگر آلات کے استعمال کا تعلق دو انفیکشنز سے جوڑا گیا ہے۔



تصویر میں نائگلیریا کو اس کی اصل جسامت سے 1,000 گنا بڑا کر کے دکھایا گیا ہے۔

### اگر آپ کو تشویش ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

نائگلیریا انفیکشن شروع میں ہلکا ہوسکتا ہے اور اس میں سردی، بخار، متلی، یا قے شامل ہوتی ہے۔ بعد کی علاماتوں میں گردن میں اکڑن، الجھن، دورہ پڑنا اور فریب نظر شامل ہوسکتے ہیں۔ عام طور پر بیماری کی علامات کا آغاز ہونے کے تقریباً 5 دنوں کے اندر موت واقع ہوجاتی ہے۔

آپ آلودہ پانی پی کر اس PAM انفیکشن کا شکار نہیں ہوسکتے۔ آپ کو صرف ایسی صورت میں PAM ہوسکتا ہے جب آلودہ پانی آپ کی ناک میں اوپر چڑھایا جاتا ہے۔

\*نائگلیریا کے بارے میں مزید جاننے کے لیے <http://www.cdc.gov/naegleria/> پر جائیں



National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases  
Division of Foodborne, Waterborne, and Environmental Diseases