

دمہ کے محرکات

دمہ پھیپھڑوں کا ایک عام مرض ہے جو بچوں اور بالغان دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ نیو یارک سٹی میں، 1 اور 13 سال کی عمر کے درمیان کے ہر 10 میں سے ایک سے زائد بچے کو دمہ ہے۔ دمہ کے دورے (حملے) کے دوران، پھیپھڑوں میں موجود ہوا کی نالیاں سوچ جاتی ہیں، جس کی وجہ سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگرچہ دمہ سے شفا نہیں ہو سکتی، مگر اسے قابو کیا جا سکتا ہے۔ دمہ کے حامل لوگ فعال، صحت مند زندگیاں جی سکتے ہیں۔

اپنے دمہ کو کنٹرول کرنے کے لیے، یقینی بنائیں کہ آپ حسب تجویز دوائیں لیتے اور محرکات سے گریز کرتے ہیں۔ محرکات کی وجہ سے دمہ کے دورے پڑ سکتے ہیں یا وہ دمہ کی علامات کو بدتر بنا سکتے ہیں۔ یہ گھر کے اندر اور باہر پائے جاتے ہیں۔ ہر شخص کے محرکات مختلف ہوتے ہیں، جو چیز آپ کے دمہ کو متاثر کرتی ہے، اس پر نظر رکھنا اہم ہے۔ ذیل میں کچھ عمومی محرکات اور ان سے پرہیز کرنے کے طریقے دیے گئے ہیں۔

مقام	محرک	جو آپ کر سکتے ہیں
باہر	بہت گرم یا بہت ٹھنڈا موسم 	موسم کی رپورٹ چیک کریں روزانہ برائے: • انتہائی درجہ حرارت (بہت گرمی یا بہت ٹھنڈ) • ہوا کی آلودگی کی سطحیں (ہوا کے معیار کے اشاریے کے بطور بھی معروف ہے) • زرگل کی تعداد
	ہوا کی آلودگی یا جنگل کی آگ کا دھواں 	انتہائی گرمی یا سردی والے دنوں میں یا جب فضائی آلودگی کی سطح یا زرگل کی تعداد زیادہ ہو تو باہر کم وقت گزاریں اور بھاری جسمانی سرگرمی کو محدود کریں۔
	زرگل 	اگر موسم اجازت دے، تو جب ہوا میں آلودگی کی سطحیں یا زرگل کی تعداد زیادہ ہو، کھڑکیوں اور دروازوں کو بند رکھیں۔ ایئر کنڈیشننگ کو ری سرکولیشن موڈ پر استعمال کریں تاکہ باہر کی ہوا کو اندر آنے سے روکا جائے۔ پورٹیبل اندرونی ایئر کلیئر استعمال کریں۔
بیرونی اور اندرونی جگہیں	نزلہ اور فلو کے وائرس 	ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں تاکہ نزلہ اور فلو سے بچا جا سکے۔ گھر پر کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کریں، خصوصاً جب کوئی بیمار ہو۔ فلو شاٹ لگوائیں ہر سال۔
اندرونی جگہیں	دھول 	تتر بتر چیزوں اور دھول کو باقاعدگی سے ہٹائیں۔ سطحوں سے دھول کو صاف کرنے کے لیے پونچھیں، ویکيوم کریں اور مائیکرو فائبر یا گیلے کپڑے استعمال کریں۔ جھاڑو لگانا دھول کو چاروں طرف پھیلا دیتا ہے اور دمہ کی علامات کو بدتر بنا سکتا ہے۔
	تंबاکو کا دھواں 	سگریٹ نوشی چھوڑیں اور اپنے گھر یا کار میں سگریٹ نوشی کرنے کی اجازت مت دیں۔
	پالتو جانور کی جھڑی بوئی جلد کے ذرات 	بالوں والے پالتو جانوروں کو آنے نہ دیں فرنیچر پر یا ان کمروں میں، جہاں دمہ والا کوئی شخص سوتا ہو۔
	پھپھوند اور سرائند 	نم حصوں کو ہوا لگوائیں، جیسا کہ آپ کا غسل خانہ یا باورچی خانہ، تاکہ پھپھوند اور سرائند کو روکا جائے۔ رساؤ کو ٹھیک کریں اور کوئی رکا ہوا پانی ہٹائیں۔
	تیز بو والے کیمیکلز (جیسا کہ صفائی والے پروڈکٹس، پینٹ، عفونت ربا یا ایئر فریشنرز) 	ایسے کیمیکلز استعمال کرنے سے گریز کریں جن کی بو تیز ہو۔ اگر آپ کے لیے انہیں استعمال کرنا ضروری ہو، تو کمترین ممکنہ مقدار استعمال کریں اور مہک سے نجات پانے کے لیے کھڑکیاں کھول دیں یا پنکھے استعمال کریں۔
	گیس کے چولہے اور کھانا پکانا 	چولہے کے اگزازسٹ فین کو چلائیں یا ہوا کے گزر کو بڑھانے کے لیے قریب موجود کسی کھڑکی یا دروازے کو کھولیں۔ کبھی بھی اپنے گھر کو گرم کرنے کے لیے گیس کا چولہا استعمال نہ کریں۔
	پیسٹس (جیسا کہ کاکروچز یا چوہے) 	اپنے گھر کو پیسٹ پروف بنائیں۔

اپنے گھر کو پیسٹ پروف بنائیں تاکہ دمے کے محرکات کو کم کیا جا سکے

کاکروچز اور چوبے گھر کے اندر ہوا کے معیار کو متاثر کرتے ہیں اور الرجی کے ردعمل یا دمہ کے حملوں کو تحریک دے سکتے ہیں۔ پیسٹس سے پاک گھروں میں رہنے والے دمے میں مبتلا بچوں کو علامات والے دنوں، ہسپتال میں قیام یا اسکول میں غیر حاضریوں کا پیسٹس والے گھروں میں رہنے والے بچوں کی نسبت کم سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پیسٹس کو زندہ رہنے کے لیے درکار غذا، پانی اور پناہ گاہ سے نجات پانے کے لیے کوڑا کرکٹ ہٹائیں، رساؤ کو ٹھیک کریں اور درزوں کو مہر بند کریں۔ پیسٹس کو کنٹرول کرنے کا یہ محفوظ طریقہ **انٹیگریٹڈ پیسٹ مینیجمنٹ (Integrated Pest Management, IPM)** کہلاتا ہے۔

- مضبوطی سے بند ہونے والے ڈھکن والے کھرے کے ڈبے رکھیں۔ - ری سائیکل کے قابل حیزیں ری سائیکل بن میں ڈالنے سے پہلے انہیں دھو لیں۔ - کوڑا کرکٹ اور ریسائیکلنگ روزانہ باہر نکالیں۔ - کوڑے کرکٹ والے تھیلوں کو کمپیوٹر شوٹس میں ڈالنے سے پہلے انہیں باندھ دیں۔ شوٹس میں کھلا کوڑا کرکٹ یا کھلے تھیلے مت ڈالیں اور کمپیوٹر شوٹس کو اوپر تک مت بھریں۔	 کوڑا کرکٹ کا نظم کریں	- کھانے کو بند کنٹینرز میں رکھیں۔ - کاؤنٹرز اور سنکس کو غذائی کھرے اور گندے برتنوں سے پاک رکھیں۔ - کارپٹس کو ویکيوم کریں اور سخت فرشوں کو کم از کم ہفتہ وار گیلا کر کے صاف کریں۔ - تتر بتر حیزوں، جیسے گتے، اخبارات اور کاغذ کے تھیلوں سے چھٹکارا پائیں۔ - پالتو جانور کی غذا رات بھر باہر نہ رکھیں۔	 اپنے گھر کو صاف اور خشک رکھیں
- اگر آپ کو پیسٹس نظر آتے ہیں، تو فوراً اپنے حائیداد کے مالک کو بتائیں۔ اگر آپ کا حائیداد کا مالک مسئلے کو ٹھیک نہیں کرتا ہے، تو 311 پر کال کریں۔ - آنے والے عمارت کے عملہ کو کوئی درکار مرمتیں کرنے کے لیے اپنے گھر میں آنے دیں۔ - پیسٹ مینیجمنٹ کے پیشہ ورانہ ماہرین کو پیسٹ کنٹرول کے لیے اپنے گھر میں آنے دیں۔ - اگر گھر میں بچے یا پالتو جانور ہوں، تو انہیں بتانا یقینی بنائیں۔	 عمارت کے عملہ کو پانی کے رساؤ، سوراخوں اور پیسٹس کی اطلاع دیں	- کاکروچز اور حیوٹنیوں کے لیے بیٹ اسٹیشنز اور حیل استعمال کریں۔ - حوبوں کے لیے پھندے استعمال کریں۔ - کبھی بھی فوگرز، اسپرے، بم یا کھلے روڈینٹ بیٹ استعمال نہ کریں۔ - کبھی بھی غیر قانونی یا بغیر لیبل والی پیسٹیسائیڈز، جیسا کہ Tres Pasitos, Sniper DDVP، پش آؤٹ/فاسفائیڈ، چینی جاک یا Tempo Dust استعمال نہ کریں۔ - پیسٹیسائیڈز کو بحفاظت رکھیں اور پھندے ایسی جگہوں پر رکھیں جہاں بچے اور پالتو جانور انہیں تلاش نہ کر سکیں۔	 اگر پیسٹ کنٹرول کے دیگر اقدامات درکار ہوں

پیسٹس کے محفوظ اور مؤثر کنٹرول کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/healthyhomes ملاحظہ کریں۔

دمے کو کنٹرول کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/asthma ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں اور "Healthy Homes" (ہیلڈی ہومز) کے بارے میں پوچھیں۔