Guidelines about Dengue for Arba'in and Travelers going to Iran & Iraq for Ziyarat

General Safety Guidelines for Travelers from Pakistan to Iran Regarding Dengue Prevention

Dengue Overview

Dengue is a pandemic disease affecting more than 144 countries of the world. It is highly endemic in South American countries like Brazil, South Asian countries like India, Bangladesh & Indonesia and African countries as well. Annually more than 400 million people are affected worldwide, and actual infection is carried by 100 million people with a death toll of more than 30,000 people each year.

Dengue (break-bone fever) is a viral infection that spreads from mosquitoes to people. It is more common in tropical and subtropical climates.The most common symptoms are high fever (40°C/104°F), bleeding, headache, body aches, nausea, and rash. Most will get better in 1–2 weeks. Some people develop severe dengue and need care in a hospital.

Risks of Dengue Fever Infection for Arbaeen Zaeerin:

Given the large-scale movement of people during Arbaeen, including through regions with active mosquito populations, the risk of Dengue fever spreading among pilgrims is heightened. Travelers are urged to take precautions such as using mosquito repellents, wearing long sleeves and pants, and ensuring accommodations are equipped with proper mosquito control measures.

Iran has recently reported its first locally transmitted Dengue cases. The presence of the Aedes mosquito, particularly in southern provinces like Hormozgan, poses a risk of further spread. The influx of pilgrims for Arbaeen increases the potential for human-to-mosquito-to-human transmission cycles, especially if infected individuals travel through or stay in affected areas.

Iraq has reported imported cases of Dengue fever but has not yet seen widespread local transmission. However, the presence of the Aedes mosquito and the large number of pilgrims during Arbaeen increase the risk. The gathering of millions of people in close quarters provides an ideal environment for the spread of mosquito-borne diseases.

Pakistan has been dealing with periodic outbreaks of Dengue fever, particularly in densely populated and flood-prone areas. The presence of the Aedes mosquito, which transmits the Dengue virus, is significant in various regions, particularly during the monsoon season. The country has reported several thousand cases annually, with peaks during the rainy season.

Transmission of Dengue Fever

Dengue fever is primarily transmitted through the bite of infected female Aedes mosquitoes, mainly Aedes aegypti and Aedes albopictus. These mosquitoes are active during the day, particularly in the early morning and before dusk. The virus cannot spread directly from person to person.

Transmission Cycle:

Mosquito Bites an Infected Person: An Aedes mosquito becomes infected when it bites a person already infected with the Dengue virus.

Virus Incubation in Mosquito: The virus replicates inside the mosquito over a period of 8-12 days.

Mosquito Bites Another Person: The infected mosquito can then transmit the virus to other humans through its bites.

Human Incubation: After being bitten, the virus incubates in humans for 4-10 days before symptoms appear.

Symptoms

- High fever (40°C/104°F)
- Severe headache
- Pain behind the eyes
- Muscle and joint pains
- Nausea
- Vomiting

Rash.

Prevention

1. Stay Informed: Check for dengue outbreaks in the areas you plan to visit. Stay updated through local news and health advisories.

2. Use Insect Repellent: Apply a certified insect repellent on exposed skin and clothing.

3. Wear Protective Clothing: Wear long-sleeved shirts, long pants, socks, and shoes, especially during early morning and late afternoon when mosquitoes are most active.

4. Stay in Well-Screened Areas: Choose accommodations with air conditioning, window and door screens, or use LLINs (Long Lasting Insecticide Nets) where necessary. Avoid spending time outdoors needlessly.

5. Use Mosquito Nets: Sleep under a mosquito net if you're staying in areas without proper screening or air conditioning. Cover baby strollers/carriers with mosquito nets.

6. Avoid Stagnant Water: Stay away from areas with stagnant water where mosquitoes breed, such as ponds, puddles, and containers with standing water.

7. Keep Surroundings Clean: Ensure that your living area is clean and free from mosquito breeding sites. Dispose of containers that collect water.

8. Consult Health Professionals: Seek medical attention if you have a fever for more than 2 days along with any of the following symptoms: malaise, retro-orbital pain, excruciating back pain, or bleeding from the nose, gums, during coughing, or in stools.

Note: -

Seek medical attention for proper diagnosis & treatment and avoid travelling if you have high grade fever with any of two conditions.

Follow all the precautions especially while visiting overcrowded areas.

These guidelines are designed to help travellers from Pakistan to Iran reduce the risk of contracting dengue and ensure a safer trip.

اربعین اور زیارتوں کے لیے ایران اور عراق جانے والے مسافروں کے لئے ڈینگی سےمتعلق چند ہدایات

پاکستان سے ایران سفر کرنے والے مسافروں کے لیے ڈینگی سے بچاؤ کے متعلق عمومی حفاظتی ہدایات

ڈینگی کیا ہے:

ڈینگی ایک وبائی مرض ہے جو دنیا کے 144 سے زائد ممالک کو متاثر کر رہا ہے۔ یہ برازیل جیسے جنوبی امریکی ممالک، بھارت، بنگلہ دیش اور انڈونیشیا جیسے جنوبی ایشیائی ممالک اور افریقی ممالک میں بھی انتہائی عام ہے۔ ہر سال دنیا بھر میں 400 ملین سے زیادہ افراد متاثر ہوتے ہیں ، اور اصل انفیکشن 100 ملین افراد کو لے جاتا ہے اور ہر سال 30،000 سے زیادہ افراد ہلاک ہوجاتے ہیں۔

ڈینگی (ہڈیوں کا بخار) ایک وائرل انفیکشن ہے جو مچھروں سے لوگوں میں پھیلتا ہے۔ یہ ٹراپیکل اور سب ٹروپیکل آب و ہوا میں زیادہ عام ہے۔ سب سے عام علامات تیز بخار (40 ڈگری سینٹی گریڈ / 104 ڈگری فارن ہائیٹ) ، خون بہنا ، سر درد ، جسم میں درد ، متلی اور دانے ہیں۔ زیادہ تر 1-2 ہفتوں میں بہتر ہو جائیں گے۔ کچھ لوگوں کو شدید ڈینگی ہوتا ہے اور انہیں اسپتال میں دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

اربعین زائرین میں ڈینگی بخار کے انفیکشن کے خطرات:

اربعین کے دوران بڑے پیمانے پر لوگوں کی نقل و حرکت کو دیکھتے ہوئے ، بشمول مچھروں کی فعال آبادی والے علاقوں میں ، زائرین میں ڈینگی بخار پھیلنے کا خطرہ بڑھ گیا ہے۔ مسافروں پر زور دیا جاتا ہے کہ وہ احتیاطی تدابیر اختیار کریں جیسے مچھروں سے بچاؤ کے آلات کا استعمال، لمبی آستین اور پتلون پہننا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ رہائش گاہوں میں مچھروں پر قابو پانے کے مناسب اقدامات ہوں۔

ایران نے حال ہی میں مقامی طور پر پھیلنے والے ڈینگی کے پہلے کیس کی اطلاع دی ہے۔ ایڈیز مچھر کی موجودگی ، خاص طور پر جنوبی صوبوں جیسے ہرمزگان میں ، مزید پھیلنے کا خطرہ ہے۔ اربعین کے لیے زائرین کی آمد سے انسانوں سے مچھروں سے انسانوں میں منتقلی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، خاص طور پر اگر متاثرہ افراد متاثرہ علاقوں سے گزرتے ہیں یا رہتے ہیں۔

عراق میں ڈینگی بخار کے درآمدشدہ کیسز رپورٹ ہوئے ہیں لیکن ابھی تک بڑے پیمانے پر مقامی سطح پر اس کی منتقلی نہیں ہوئی ہے۔ تاہم اربعین کے دوران ایڈیز مچھر کی موجودگی اور زائرین کی بڑی تعداد خطرے میں اضافہ کرتی ہے۔ لاکھوں لوگوں کا قریب سے جمع ہونا مچھروں سے پھیلنے والی بیماریوں کے پھیلاؤ کے لئے ایک مثالی ماحول فراہم کرتا ہے۔

پاکستان خاص طور پر گنجان آباد اور سیلاب زدہ علاقوں میں وقتا فوقتا ڈینگی بخار کے پھیلاؤ سے نمٹ رہا ہے۔ ڈینگی وائرس پھیلانے والے ایڈیز مچھر کی موجودگی مختلف علاقوں میں خاص طور پر مون سون کے موسم میں نمایاں ہے۔ ملک میں سالانہ کئی ہزار کیسز رپورٹ ہوتے ہیں، جن میں بارش وں کے موسم میں سب سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔

ڈینگی ٹرانسمیشن:

ڈینگی بخار بنیادی طور پر متاثرہ مادہ ایڈیز مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے ، خاص طور پر ایڈیز ایجپٹی اور ایڈیز البوپیکٹس۔ یہ مچھر دن کے وقت خاص طور پر صبح سویرے اور شام سے پہلے سرگرم رہتے ہیں۔ یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں براہ راست نہیں پھیل سکتا۔

ٹرانسمیشن سائیکل:

مچھر ایک متاثرہ شخص کو کاٹتا ہے: ایڈیز مچھر اس وقت متاثر ہوتا ہے جب وہ پہلے سے ہی ڈینگی وائرس سے متاثرہ شخص کو کاٹتا ہے۔

مچھر میں وائرس انکیوبیشن: وائرس 8-12 دنوں کی مدت میں مچھر کے اندر نقل کرتا ہے۔

مچھر کسی دوسرے شخص کو کاٹتا ہے: متاثرہ مچھر پھر اپنے کاٹنے سے وائرس کو دوسرے انسانوں میں منتقل کرسکتا ہے۔

ہیومن انکیوبیشن: کاٹنے کے بعد، وائرس علامات ظاہر ہونے سے پہلے 4-10 دن تک انسانوں میں پھیلجاتا ہے.

علامات:

• تیز بخار (40° C/104°F) • شدید سر درد • آنکھوں کے پیچھے درد • پٹھوں اور جوڑوں کا درد۔متلی • قے • خارش۔

روک تھام:

1. باخبر رہیں: جن علاقوں کا آپ دورہ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں وہاں ڈینگی پھیلنے کی جانچ پڑتال کریں۔ مقامی خبروں اور صحت کے مشورے کے ذریعے اپ ڈیٹ رہیں۔

2. کیڑوں سے بچنے والی دوا کا استعمال کریں: کھلی جلد اور کپڑوں پر تصدیق شدہ کیڑے مار دوا لگائیں۔

3.حفاظتی لباس پہنیں: لمبی آستین والی شرٹس، لمبی پتلون، موزے اور جوتے پہنیں، خاص طور پر صبح سویرے اور دوپہر کے آخر میں جب مچھر سب سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں۔

4. اچھی طرح سے اسکرین والے علاقوں میں رہیں: ایئر کنڈیشننگ، کھڑکی اور دروازے کی اسکرینوں کے ساتھ رہائش کا انتخاب کریں، یا جہاں ضروری ہو وہاں ایل ایل آئی این (طویل مدتی کیڑے مار جال) کا استعمال کریں۔ غیر ضروری طور پر باہر وقت گزارنے سے گریز کریں۔

5. مچھر دانی کا استعمال کریں: اگر آپ مناسب اسکریننگ یا ایئر کنڈیشننگ کے بغیر علاقوں میں رہ رہے ہیں تو مچھر دانی کے نیچے سوجائیں۔ مچھر دانیوں کے ساتھ بچوں کی چہل قدمی کرنے والوں / کیریئرز کو ڈھانپ یں۔

6.جمے ہوئے پانی سے بچیں: جمے ہوئے پانی والے علاقوں سے دور رہیں جہاں مچھر پرورش پاتے ہیں، جیسے تالاب، گڑھے اور کھڑے پانی والے کنٹینر۔

7.آس پاس کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں: اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا رہنے کا علاقہ صاف ستھرا اور مچھروں کی افزائش کے مقامات سے پاک ہو۔ پانی جمع کرنے والے کنٹینرز کو ٹھکانے لگائیں۔

8.ہیلتھ پروفیشنلز سے مشورہ کریں: اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کسی ایک کے ساتھ 2 دن سے زیادہ بخار ہے تو طبی توجہ حاصل کریں: بے چینی، ریٹرو آربیٹل درد، کمر میں تکلیف دہ درد، یا ناک، مسوڑھوں، کھانسی کے دوران، یا سٹول میں خون آنا.

نوٹ:-

مناسب تشخیص اور علاج کے لئے طبی توجہ حاصل کریں اور اگر آپ کو دو حالتوں میں سے کسی کے ساتھ تیز درجے کا بخار ہے تو سفر کرنے سے گریز کریں۔

خاص طور پر بھیڑ بھاڑ والے علاقوں کا دورہ کرتے وقت تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

یہ ہدایات پاکستان سے ایران جانے والے مسافروں کو ڈینگی کے خطرے کو کم کرنے اور محفوظ سفر کو یقینی بنانے میں مدد کرنے کے لئے