

پہپھوندی کو قابو میں کرنے کے لئے:

- پہپھوندی سے بچائے رکھنے میں مدد کے لئے پانی کے رساؤ کو متعین کریں۔
- آپ کو کوئی پہپھوندی نظر آتی ہے تو اسے صاف کر دیں یا صابن اور پانی سے دھو دیں۔

اس کے علاوہ:

- جب آپ صفائی کرنے والی مصنوعات اور جراثیم کُش ادویات کا استعمال کریں تو تازہ ہوا اندر داخل ہونے دینے کو یقینی بنائیں۔ اسے کرنے کے لئے، کھڑکیاں کھول دیں یا ایئر کنڈیشنر چلا دیں۔ یقینی بنائیں کہ ایئر کنڈیشنر باہر سے ہوا کھینچ کر اندر کی طرف لا رہا ہے۔
- سگریٹ نوشی نہ کریں، اور خاص طور سے گھر کے اندر سگریٹ نہ پیئیں۔
- اگر آپ کو گیس کی بو آتی ہے تو، کوئی بھی شعلہ یا چنگاری نہ جلائیں اور ٹریلر کو بالکل یونہی چھوڑ دیں۔
- اگر آپ کو صحت کے عوارض لاحق ہیں تو، ڈاکٹر یا کسی اور طبّی پیشہ ور فرد کو دکھائیں۔



گھر کے اندر موجود ہوا میں فارمل ڈی ہائیڈ کے لئے کوئی وفاقی معیار نہیں ہے۔ ریاستہائے متحدہ کے گھروں میں عام طور سے قریب 10 تا 50 ppb کی سطح ہوتی ہے۔

اعلیٰ ترین سطحوں (50-80 ppb) والے کشتی گھروں کے لئے:

اس کشتی گھر میں فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح اس سے کہیں زیادہ ہی ہے جو عام طور پر گھروں میں دیکھنے میں آتا ہے لیکن ان سطحوں سے کم ہے جو عام طور پر حسّاس افراد میں صحت پر پڑنے والے شدید اثرات کا باعث بنتے ہیں۔ سطح کو کم کرنے کے فوائد ہیں۔ جس وقت آپ کشتی گھر میں ہوں، براہ کرم اس وقت ہوا کے معیار میں بہتری لانے کے لئے اس پرچے میں درج اقدامات پر عمل کریں۔

اوسط سطحوں (10-50 ppb) والے کشتی گھروں کے لئے:

آپ کے کشتی گھر میں فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح اعلیٰ ترین پیمانے کی نہیں تھی لیکن اس کے باوجود بھی سطح کو کم کرنے کے فوائد ہیں۔ جس وقت آپ کشتی گھر میں ہوں، براہ کرم اس وقت ہوا کے معیار میں بہتری لانے کے لئے اس پرچے میں درج اقدامات پر عمل کریں۔

کم سطحوں (10 ppb سے کم) والے کشتی گھروں کے لئے:

یہاں تک کہ خواہ آپ کے کشتی گھر میں فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح کم تھی، مگر اس کے باوجود بھی اس پرچے میں مذکور اقدامات پر عمل کر کے آپ ہوا کے معیار میں بہتری لاسکتے ہیں۔

اگر آپ کو گھر کے اندر کی ہوا کے معیار اور اپنی صحت کے بارے میں یا ٹریلرز اور کشتی گھروں میں فارمل ڈی ہائیڈ کے ضمن میں CDC کے مطالعے کے بارے میں مزید معلومات درکار ہے تو، براہ کرم **1-800-CDC-INFO** پر CDC کو ٹال فری کال کریں۔

اگر اپنے کشتی گھر کے بارے میں آپ کا کوئی سوال ہے تو براہ کرم **(TTY 1-800-462-7585) 1-866-562-2381** پر **FEMA** کو کال کریں۔

آپ کو جو کشتی گھر پیش کیا گیا ہے اس کے بارے میں آپ کو کوئی انتخاب کرنا ہوگا۔

مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

گشتی گھروں میں فارمل ڈی ہائیڈ کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہئے

یہ پرچہ آپ کو فیڈرل ایمرجنسی مینجمنٹ ایجنسی (FEMA) کے ذریعہ فراہم کردہ گشتی گھروں میں اندر کی ہوا کے بارے میں بتاتا ہے۔ چونکہ FEMA نے آپ کو عارضی رہائش کے طور پر ایک کشتی گھر کی پیشکش کی ہے، لہذا آپ کو ان جانچوں کے بارے میں جاننا چاہئے۔ یہ پرچہ آپ کو اس بارے میں بھی بتاتا ہے کہ اپنے گھر کے اندر کی ہوا کو کس طرح صحت بخش رکھا جائے تاکہ آپ کشتی گھر میں قیام کرتے ہوئے تندرست رہ سکیں۔

مقصد

دسمبر 2007 اور جنوری 2008 میں مراکز برائے ضبط و انسداد امراض [سنٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن (CDC)] نے لوسیانہ اور میسی سٹی میں FEMA کے فراہم کردہ ٹریلرز اور کشتی گھروں کی جانچ پڑتال کی۔ CDC کو ان دو ریاستوں میں مقیم مکینوں کے لئے ٹریلرز اور کشتی گھروں کے بارے میں کچھ مفید حقائق کا پتہ چلا۔ مطالعہ کے نتائج کی بنیاد پر، FEMA اب ہر ایک کشتی گھر کو عارضی رہائش کے طور پر استعمال کرنے سے قبل اس میں فارمل ڈی ہائیڈ کی جانچ پڑتال کر رہی ہے۔ CDC کو جو کچھ بھی معلوم ہوا اس کا اطلاق صرف لوسیانہ اور میسی سٹی پر ہی ہوتا ہے، جہاں انہوں نے FEMA کے فراہم کردہ ٹریلرز اور کشتی گھروں کی جانچ پڑتال کی۔

آپ کو جو کشتی گھر پیش کیا گیا ہے اس میں فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح کی جانچ کر لی گئی ہے، اور ایک ماہر نے یہ یقینی بنایا ہے کہ نتائج درست ہیں۔

پس منظر

فارمل ڈی ہائیڈ ایک بے رنگ، تیز بو والی گیس ہے۔ اس کا استعمال تعمیری مواد اور گھریلو مصنوعات کی تیاری میں ہوتا ہے۔ فارمل ڈی ہائیڈ کا استعمال ٹریلرز اور کشتی گھروں میں دیواریں، کینٹنس، اور فرنیچر بنانے کے لئے ہوتا ہے۔

FEMA نے آپ کو جو کشتی گھر پیش کیا ہے اس میں پیمائش کردہ فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح کیا تھی؟

تھی۔ _____ ppb کو آپ کے کشتی گھر میں پیمائش کردہ سطح _____

1000	اگر آپ کی ریڈنگ اعلیٰ تر پیمانے میں آتی ہے تو، خود کو فارمل ڈی ہائیڈ کی زد میں آنے کو کم کرنے پر آپ کو اولین ترجیح دینی ہوگی۔ اگر کنبے کے افراد میں عمر رسیدہ، نوعمر بچے ہیں یا ان کو صحت کے عوارض جیسے دمہ لاحق ہیں تو یہ خاص طور سے اہم ہے۔
100	اگر آپ کی ریڈنگ متوسط پیمانے میں آتی ہے تو، فارمل ڈی ہائیڈ کے خطرے سے سوزش لاحق ہونے کا اندیشہ کمتر ہوجاتا ہے، لیکن اس کے باوجود بھی خود کو فارمل ڈی ہائیڈ کی زد میں آنے کو کم کرنے کے لئے اقدامات کرنا ضروری ہے۔ اگر کنبے کے افراد میں عمر رسیدہ، نوعمر بچے ہیں یا ان کو صحت کے عوارض جیسے دمہ لاحق ہیں تو یہ خاص طور سے اہم ہے۔
10	اگر آپ کی ریڈنگ کمتر پیمانے میں آتی ہے تو یہ سطحیں تو بہت سارے شہروں کی گلیوں میں اور بہت ساری عمارتوں میں پائی جاتی ہیں۔ ان سطحوں پر صحت کو لاحق ہونے والی دشواریوں کا خطرہ کم ہے۔
1	

نوٹ: سطحوں کو اجزاء فی بلین [پارٹس پر بلین (ppb)] میں بیان کیا گیا ہے۔ اجزاء فی ملین (ppm) میں بدلنے کے لئے، اس کو 1000 سے ضرب دیا جاتا ہے۔

فارمل ڈی ہائیڈ کی سطح کے علاوہ، آپ کو دیگر عوامل کے بارے میں بھی سوچنا چاہئے۔

- **عمر**۔ فارمل ڈی ہائیڈ کی ابتلاء بچوں اور عمر رسیدہ افراد کے لئے خصوصی تشویش کا باعث ہے۔ بچے فارمل ڈی ہائیڈ کے تئیں زیادہ آسانی سے حسّاس ہوسکتے ہیں، جس سے ان کے بیمار ہوجانے کا زیادہ امکان ہوسکتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد فارمل ڈی ہائیڈ کی ابتلاء کو برداشت کرنے کے اتنے زیادہ قابل نہیں ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کے گشتی گھر میں بچے یا عمر رسیدہ افراد ہیں تو، ان کو فارمل ڈی ہائیڈ کی زد میں آنے کو کم کرنا ضروری ہے۔
- **صحت کے عوارض**۔ فارمل ڈی ہائیڈ سے ہوا کی گزرگاہوں میں سوزش آجاتی ہے۔ دمہ، سعال، یا سانس کے دیگر عوارض میں مبتلا افراد خاص طور سے فارمل ڈی ہائیڈ کے تئیں زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ دیگر دیرینہ عوارض میں مبتلا افراد بھی فارمل ڈی ہائیڈ کی ابتلاء کو برداشت کرنے کے زیادہ قابل نہیں ہوتے ہیں۔ حاملہ خواتین اور ان کے حمل میں موجود بچوں کو زیادہ خطرہ تو نہیں ہوسکتا ہے، لیکن انہیں خطرے کے بارے میں محتاط رہنا چاہئے۔ اگر آپ کے گشتی گھر میں رہنے والے کسی بھی فرد میں یہ علامات ہیں تو، فارمل ڈی ہائیڈ میں ان کے مبتلا ہونے کو کم کرنا ضروری ہے۔
- **گشتی گھر کا استعمال کیسے ہوتا ہے**۔ کچھ لوگ دن کا زیادہ تر وقت اپنے گشتی گھر میں ہی گزارتے ہیں۔ دیگر افراد صرف مختصر قیام کے لئے اپنے گھر رہتے ہیں۔ آپ اپنے گھر میں جتنا زیادہ وقت گزارتے ہیں، فارمل ڈی ہائیڈ کی اپنی ابتلا کو کمتر کرنا اتنا ہی زیادہ ضروری ہے۔

میرے کنبے کے لئے اس کی کیا معنویت ہے؟

FEMA کے فراہم کردہ گشتی گھر عارضی، ہنگامی رہائش کے لئے بنائے گئے ہوتے ہیں۔ گشتی گھر کے مکینوں کو مستقل رہائش گاہوں میں منتقل ہوجانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ بچوں، عمر رسیدہ افراد یا ایسے افراد پر مشتمل کنبے جن کو پہلے سے ہی دمہ جیسی بیماری لاحق ہے جتنی جلدی ہوسکے مستقل رہائش تلاش کرلینے کی کوشش کرنی چاہئے۔

میں اپنے گشتی گھر فارمل ڈی ہائیڈ کی ابتلا سے خود کو بچانے کے لئے:

- تازہ ہوا آنے دینے کے لئے کھڑکیوں کو حتی الامکان کھول دیں۔
- گشتی گھروں کے اندر کے درجہ حرارت کو آرام دہ حد تک کمترین بنائے رکھنے کی کوشش کریں۔
- پھپھوندی کو قابو میں رکھنے کے لئے ایئر کنڈیشنر یا نمی ربا کو چلا دیں۔
- نیز، باہر نکالے جاسکنے والے حصوں کو زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا میں پھیلائیں۔ یہ خاص طور سے بچوں، عمر رسیدہ افراد اور دمہ جیسی دیرینہ بیماریوں میں مبتلا افراد پر مشتمل کنبوں کے لئے ضروری ہے۔

اگر آپ سانس کے ذریعہ بہت زیادہ فارمل ڈی ہائیڈ اخذ کرتے ہیں تو اس سے آپ کو بیماری کا احساس ہوسکتا ہے۔ لوگوں میں درج ذیل علامات ظاہر ہوسکتی ہیں:

- گلے کی خراش
- کھانسی
- آنکھوں میں کھردراہن
- ناک سے خون بہنا

سائنس دان حضرات لفظ "مبتلا" یا "ابتلاء" کا استعمال اس بابت بتانے کے لئے کرتے ہیں کہ لوگ فارمل ڈی ہائیڈ جیسے مادّوں کے رابطے میں کس طرح آتے ہیں۔ کچھ لوگ دوسروں کی بہ نسبت زیادہ حسّاس ہوتے ہیں، لہذا کوئی ایسی ابتلا جس سے کچھ افراد کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی ہے اسی سے دوسرے لوگ بیمار یا بے چین ہوسکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ علامات دیگر بالائی تنفّسی بیماریوں کے ساتھ بھی ظاہر ہوتی ہیں، جیسے سردی / فلو اور موسمی الرجی، لہذا اگر آپ کے اندر یہ علامات پائی جاتی ہیں تو ہماری تجویز ہے کہ آپ کسی ڈاکٹر یا دیگر طبّی پیشہ ور فرد کو دکھائیں۔

عام طور پر –



- اگر آپ فارمل ڈی ہائیڈ کے تئیں زیادہ حسّاس ہیں اور زیادہ تر یا ایک لمبے عرصے تک اس کی زد میں رہتے ہیں تو، آپ کے اندر یہ علامات ظاہر ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔
 - اگر آپ ایک مختصر وقت کے لئے قدرے کم فارمل ڈی ہائیڈ کی زد میں رہتے ہیں تو، آپ کے اندر خاص طور سے فارمل ڈی ہائیڈ کے تئیں آپ کے حسّاس نہ ہونے کی صورت میں، یہ علامات ظاہر ہونے کا امکان کم ہے۔
- فارمل ڈی ہائیڈ کو کینسر کا باعث مانا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ باعث تشویش کینسر ناک اور گلے کا کینسر ہے۔ سائنسی تحقیقات سے اب تک یہ پتہ نہیں چلا ہے کہ فارمل ڈی ہائیڈ کی ابتلاء کی ایک مخصوص سطح کینسر کا باعث بنتی ہے۔ تاہم، سطح جتنی اونچی ہوگی اور جتنے زیادہ عرصے تک اس کی زد میں رہیں گے، کینسر میں مبتلا ہونے کا خطرہ اسی قدر زیادہ ہوگا۔ فارمل ڈی ہائیڈ کی زد میں رہنے سے کینسر میں مبتلا ہونے کا امکان اس صورت میں بھی بڑھ سکتا ہے جب اس کی سطح اس قدر کم ہو کہ وہ علامات کا باعث نہیں بن سکتا ہو۔

آپ کے گشتی گھر میں پیمائش کردہ سطح سے ہمیں فارمل ڈی ہائیڈ کی اس مقدار کا پتہ چلتا ہے جو FEMA کے ذریعہ جانچ پڑتال کرتے وقت وہاں پر موجود تھا۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آپ اور آپ کے کنبے کے لئے کس قسم کی قلیل مدتی رہائش بہترین ہوگی۔ اس سطح سے ہمیں یہ پتہ نہیں چلتا ہے کہ آپ اپنے گشتی گھر میں رہتے ہوئے سانس کے ذریعہ کتنی مقدار میں فارمل ڈی ہائیڈ اخذ کرسکتے ہیں۔ جب گشتی گھر نیا تھا، یا گرم موسم کے دوران، یہ سطح قدرے زیادہ اونچی ہوسکتی ہے۔ چونکہ فارمل ڈی ہائیڈ کے لئے قوانین و ضوابط موجود نہیں ہیں، لہذا کوئی ایسا واحد عدد بھی موجود نہیں ہے جس سے ہمیں یہ پتہ چل سکے کہ آپ کے گشتی گھر کی سطح زیادہ ہے یا کم ہے۔ براہ کرم ذیل کے جدول پر نگاہ ڈالیں جس سے آپ کو اپنے گشتی گھر کی سطح کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

EMA نے مجھے جو

گشتی گھر پیش کیا

ہے اس میں پیمائش

کردہ سطح کیا تھی؟