

گومڑ، خراشاں آنا تے ڈنگ پینا

پرورش پان دا اک حصہ اے

ہر حادثے نوں روکنا تقریباً نا ممکن اے، بہانویں کجھ ایسیاں شیواں نیں جیہڑیاں اسی گھار اچ کر سگدے آن جیہڑی مدد کر سگدیاں نیں۔ چھوٹے موٹے کٹ لگنا، گومڑ تے خراشاں آنا پرورش پان دا اک عام حصہ نیں۔ اپنے بال نوں اس دے آسے پاسے دی دنیا نوں دریافت کرن دی اجازت دینا (نگرانی دے نال) اونہاں دی نشوونما تے سیکھن اچ مدد کردا اے۔ تہاڈے ریڑن آلیے بال دے گومڑ دی صورت اچ اونہاں نوں تسلی دین لئی اک واری گلے لان توں ودھ کے کسے شے دی لوڑ نئیں ہو وے گی۔ تسی دھم دی آواز، تہاڈے بال دے ردعمل تے متاثرہ تہاں دی رنگت نوں ویکھ کے اوس ویلے ای دس سکو گے کہ کیہڑا گومڑ ودھ سنگین اے۔ جے تہاڈے بال نوں غیر واضح خراشاں یا چوٹ لگی اے، تے تہانوں ایہہ معلوم کرنا ہو وے گا کہ ایہہ کیویں ہویا اے۔ جے انج لگدا اے کہ گومڑ آلی تہاں سوج سگدی اے، سوج نوں گھٹ کرن تے ایس تہاں نوں گھٹ توں گھٹ کجھ دیر تائیں ٹھنڈا کرن لئی ٹھنڈا فلالین (کپڑے نوں ٹھنڈے پانی اچ بھگو کے) یا آئس پیک ورتو (لیکن برف نوں براہ راست جلد اتے نہ لاؤ)۔

جے تہاڈے بال دے سر تے گومڑ اے تے ایہہ سنگین لگ رنیا اے یا علامتاں ہور خراب ہو رنیاں نیں، اپنے جی پی نوں کال کرو۔ تھلے دتی ہوئی جانکاری نوں پڑھو۔

جے تہاڈے بال دی عمر اک سال توں گھٹ اے تے ایس دے سر اتے گومڑ اے، اپنے جی پی توں مشورہ لیو۔

سر دی چوٹ

سر اتے شدید چوٹ آن دی علامتاں وچوں اک معمول توں ہٹ کے نیندر آنا اے، ایس دا مطلب ایہہ نئیں اے کہ تسی اپنے بال نوں سون نئیں دے سگدی او۔

تہانوں طبی توجہ حاصل کرن دی لوڑ اے جے:

- او مسلسل الٹی کر رئے نیں (تین واری توں ودھ)۔
- او پیڑ محسوس ہون دی شکایت کر رئے نیں۔
- او بالکل وی ردعمل/جواب نئیں دے رئے نیں۔
- ٹھیک طرح توں ہوش اچ نئیں نیں (کئی ویں گھٹ مدت لئی)۔
- شوگر فری پیراسیٹامول یا آنبیوروفین توں پیڑ اچ آرام نئیں آ رنیا اے۔

جے تہاڈا بچہ جیہڑا کجھ ہویا ایس توں یا رون توں تھکیا ہویا اے، ایس نوں سون دینا چنگا اے۔ جے تسی کسے طرح توں اونہاں دی غنودگی دی وجہ توں پریشان او، تہانوں اپنے بال دے سون دے اک گھنٹے بعد اوس نوں جگا دینا چانیدا اے۔ غور کرو کہ او ٹھیک نیں تے رات بھر معمول دے مطابق ردعمل دے رئے نیں۔

ڈنگ جانا

نکے بالوں لئی، سب توں وڈا خطرہ بستر دے کنارے توں لڑھک جانا یا کسی سطح نوں بدلنا اے۔ ریڑن آلیے بالوں لئی، فرنیچر یا پورٹیاں توں ڈنگن دا ودھ خطرہ ہوندا اے۔

روک تھام:

- یقینی بناؤ کہ تہاڈا بال کسی وی سطح توں لڑھک نئیں پاوے گا، اونہاں دے آسے پاسے تکیے رکھو۔
- اچھلن آلیے جھولے نوں یا کار سیٹ ایسی تہاں تے نہ لاؤ جتھوں اوہو پلٹ سگدے نیں۔
- جدوں تہاڈا بچہ چلنا پھرنا شروع کرے پورٹیاں نال گیٹ نصب کرو۔
- یقینی بناؤ کہ بالکونیاں بند نیں تے کھڑکیوں اتے رکاوٹاں تے حفاظتی لاک لائے گئے نیں۔

بالوں دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

گرن دے بعد، اپنے بال نوں تسلی دیو، زخماں دی جانچ کرو، گومڑ تے خراشاں دا علاج کرو۔

2

اپنے بال نوں کجھ شوگر فری پیراسیٹامول دیو تے اونہاں اتے نیہڑے توں نظر رکھدے ہوئے آرام کرن دیو۔

3

فوری مدد طلب کرو جے:

- اونہاں نے خود نوں شدید زخمی کر لیا اے۔
- اوہو بے ہوش ہو گئے نیں۔
- اونہاں نوں ساہ لینا اوکھا ہو رٹیا اے۔
- اونہاں نوں دورے پے رئے نیں۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مٹلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ