

کھانسی، نزلہ تے زکام

عام طور تے بوہتی سنگین نئیں

تہانوں شاید معلوم ہویا ہونا کہ جدوں تہاڈا بال دوجے بالان دے نال گھلنا ملنا شروع کر دا اے تے اوس نوں کھانسی، نزلہ و زکام تے چھینکاں آنا شروع ہو جاندیاں نیں۔ ایس دے بارے اچ کجھ چنگیاں گلاں نیں کیوں کہ ایہہ جسم نوں اک قدرتی مدافعتی نظام بنان اچ مدد کر دا اے۔

فلو، نزلے دی نسبت ودھ سنگین ہو سکدا اے تے تہاڈے بال نوں کافی بیمار محسوس کرن دا احساس دے سکدا اے۔ فلو، نزلے دی نسبت ودھ کے اچانک تے شدت نال آندا اے۔ تہاڈا بال پیڑ تے بے چینی محسوس کر سکدا اے، تے اک ہفتہ یا ودھ ویلے تائیں بیمار رہ سکدا اے۔

ودھ کے جرثومے کوئی حقیقی نقصان پہنچائے بنا ای چل دے ربن دے نیں کیوں جے اوہ آہے ای صحت مند ہو جان گے۔ NHS چائلڈ ہڈ ویکسینیشن پروگرام دے حصے دے طور تے دو سال دی عمر توں بالان لئی اک سالانہ نک دا اسپرے فلو ویکسین دستیاب اے۔ اپنے ہیلتھ وزیٹر توں تفصیلاں دا پچھو۔

کم جیہڑے تسی گھار اچ مدد لئی کر سکدے او:

- اپنے بال نوں بوہتی ودھ معائنات پین لئی دیو۔
- شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین ورت کے ویکھو (ایسپرین نئیں) – 'بنیادی گلاں دے بارے اچ جانو' ویکھو۔
- اونہاں نوں سگرٹ دے دھوویں تے سگرٹ پین آہے توں دور رکھو۔
- اپنے فارماسسٹ نال گل کرو لیکن یاد رکھو کہ کھانسناسا جسم دا پھیپھڑاں نوں صاف رکھن دا اک طریقہ کار اے۔
- یقینی بناؤ کہ او چنگی نیندر/آرام کر دے نیں۔

اپنے جی پی نال ملاقات کرو جے:

- تہاڈے بال دا درجہ حرارت 38°C (100.4°F) یا ایس توں ودھ اے۔
- اونہاں نوں سرخ دانیاں نال بخار اے
- او جاگ نئیں رئے نیں یا گل نئیں کر رئے نیں۔
- تہاڈے بال نوں ساہ لینا اوکھا لگ رئیا اے۔
- متواتر درجہ حرارت/بخار اچ دوائی توں کوئی فرق نئیں پے رئیا اے (بخار ویکھو)۔

فارماسسٹ کہندے نیں

بالان دے ودھے ہوئے درجہ حرارت نوں گھٹ کرن اچ مدد لئی اکثر نسخے دے بغیر دوائیاں نوں ورتدے ہوئے علاج کیتا جا سکدا اے۔ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین مدد کر سکدی اے۔ لیبل احتیاط نال ویکھو۔ کجھ بالان لئی مائع اچ دستیاب نیں تے تین مہینے دی عمر توں دتی جا سکدیاں نیں۔ فارماسسٹ نال جانچ کرو تے اونہاں نوں دسو کہ تہاڈے بال دی عمر کئی اے۔ فلو دی علامتاں ودھ کے شدید ہوندیاں نیں تے تہانوں اپنے جی پی نال ملاقات کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

ایس نوں اگے منتقل نہ کرو

ایس دی روک تھام کرو جراثیم بوہتی اسانی نال پھیل جان دے نیں۔ ٹشوز ہمیشہ اپنے نال رکھو تے اونہاں نوں کھانسی یا چھینکدے ویلے منہ اتے رکھن لئی ورتو۔

ایس نوں کوڑا دان اچ سٹ دو جراثیم ٹشوز اتے کئی گھنٹیاں تائیں زندہ رہ سکدے نیں۔ جینی چھیتی ہو سکے اپنے ٹشو نوں تلف کر دیو۔

ایس دا خاتمہ کرو ہتھ بر اوس شے اتے جراثیم منتقل کر سکدے نیں جیس نوں تسی ہتھ لاندی او۔ جینی چھیتی ہو سکے اپنے ہتھان نوں صاف کر لیو۔

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

NHS ہیوڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

میرا بال کھانسی کرنا سے چھینکنا رہتا ہے، ہلکا درجہ حرارت ہے اور عمومی طور سے بیمار لگ رہا ہے۔

2

کی اونہاں نے حال اچھ ای نرسری شروع کیتی ہے؟ نزلہ زکام ہو جانا بوہتی عام ہے۔ کی تنسی اپنے فارماسسٹ توں شوگر فری پیراسیٹامول سے کھانسی دی دوائیاں دے بارے اچھ گل کیتی ہے؟

3

جے علامتاں 10 توں ودھ دنن تائیں رہندیاں نیں یا تہاڈا بال پیلا 'چچپا مادہ' نال کھانس رہیا ہے اوس نوں انفیکشن ہو سکدا ہے۔ اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

ماخذ: NICE 2013 رہنمائی

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

NHS ہیروڈ، ملٹن سے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ