

## بخار

### جسم دے قدرتی ردعمل دا حصہ

جے تہاڈے بال نوں بخار اے، اوس دے جسم دا درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** توں ودھ ہو وے گا۔ تہاڈا بال تھکاوٹ محسوس کر سکدا اے، پیلی رنگ نظر آوے گی، بھک گھٹ ہو سکدی اے، چڑچڑا ہو سکدا اے، سر اچ پیڑ یا ہور پیڑ تے درد محسوس ہو سکدے نیں تے عمومی طور تے بیمار محسوس کر سکدا اے۔ بغل توں درجہ حرارت لو (پنچ سال توں گھٹ عمر بالوں لئی ہمیشہ بغل اچ تھرمامیٹر ورتو، ایس نوں کدی وی منہ اچ رکھ کے نہ ورتو)۔ فیر وی، ذہن اچ رکھو کہ ایہہ پیمائشاں گھٹ درست ہوندیاں نیں کیوں جے بغل قدرے ٹھنڈی ہوندی اے۔ جے تہاڈے بال دی عمر 6 ہفتاں توں ودھ اے تے تہاڈے کول ٹیمپینک تھرمامیٹر اے، ایس نوں ورتنا ٹھیک اے تے زیادہ عین درست ہوندا اے۔

بخار انفیکشن توں لڑن لئی جسم دے قدرتی ردعمل دا اک حصہ اے تے ایس نوں اکثر آپنا کورس مکمل ہون تک چھڈ دتا جاندا اے شرط اے کہ تہاڈا بال کافی معائنات پی رٹیا ہو وے تے دوجی صورت اچ صحت ٹھیک ہو وے۔ جے تہاڈے بال نوں مائعات پین اچ مشکل پیش آ رئی اے، فیر ایس دے درجہ حرارت نوں گھٹ کرن دی کوشش کرنا ایس اچ مدد کر سکدا اے۔ ایہہ تہاڈے بال نوں پانی دی کمی توں بچان لئی اہم اے، جیہڑا ہور سنگین مسئلیاں دا کارن بن سکدا اے۔ اک رہنمائی دے طور تے کہ، تہاڈے بال دا پیشاب ہلکا زرد پیلا ہونا چائیدا اے۔ جے ایس دی رنگت گہری اے، تہاڈے بال نوں زیادہ سیال پین دی لوڑ ہو سکدی اے۔

نکے بالوں نوں بخار ہونا عام گل اے۔ ایہہ عام طور تے متعدی انفیکشن دے کارن توں ہوندے نیں تے علاج دے بغیر ٹھیک ہو جاندے نیں۔ لیکن فیر وی، بخار کدی کدی زیادہ سنگین بیماری دی علامت وی ہو سکدا اے جیویں کہ خون دا شدید بیکٹیریائی انفیکشن (سیپٹیسمیا)، پیشاب دی نالی دا انفیکشن، نمونیا یا گردن توڑ بخار۔

**جے بخار دی علامتاں 48 گھنٹیاں دے بعد وی بہتر نیں ہوندیاں نیں تہانوں اپنے جی پی نال رابطہ کرنا چائیدا اے۔** رات دے دوران اپنے بال نوں ویکھو۔

جے تہاڈے بال نوں آپریشن دے فوراً بعد، یا بارلے ملک سفر دے فوراً بعد بخار ہو جاندا اے تے ہمیشہ طبی مشورہ طلب کرو۔

### جی پی کہندے نیں

گھار اچ بخار اچ مبتلا بال دی دیکھ بھال کر دے ویلے تہانوں:

- بال نوں زیادہ معائنات پلانے چائیدے نیں (جیتھے بچہ ماں دا ددھ پیندا اے، فیر سب توں مناسب سیال ماں دا ددھ اے)۔
- پانی دی کمی دی ایہہ علامتاں لہو: گھٹ گیلی نیپیاں، خشک منہ، دھنسی ہوئی انکھاں، آنسو نہ آنا، مجموعی طور تے بیمار شکل صورت، نکے بالوں اچ سر دے اتلے حصے اچ دھنسا ہویا نرم تہاں۔
- جے تہاڈے بال نوں پانی دی کمی اے آئیوپروفین دینا مناسب نئیں اے۔
- جان لیو کہ اک نان بلینچنگ ریش دی شناخت کیویں کرنی اے۔
- رات دے دوران اپنے بال نوں ویکھو۔
- ٹھنڈا غسل/شاور/نیم گرم اسپنج پھیرن دی سفارش نئیں کیتی جاندی اے۔

ماخذ: NICE، بالوں اچ بخار ورگی بیماری/ 2013

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

**NHS** ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

38°C توں ودھ دا مطلب بخار اے

## چھ مہینے توں گھٹ عمر دے بچے

- اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر توں ہمیشہ رابطہ کرو جے تہاڈے بال نوں بیماری دی ہور علامتاں نیں، تے ایہدے نال جے بخار زیادہ اے تے/یا جے تہاڈے بال دا بخار **38°C (100.4°F)** یا ایس توں ودھ اے۔

### وڈے بال

- معمولی بخار عام طور تے پریشانی دی گل نئیں اے۔ جے تہاڈا بال معمول توں بٹ کے بیمار لگ رٹیا اے، یا ایس دا بخار بہت ودھ اے جیہڑا گھٹ نئیں ہو رٹیا اے، فیر اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔
- اپنے بال دی ودھ توں ودھ سیال پین دی حوصلہ افزائی کرنا ضروری اے۔ پانی بہترین اے۔
- درجہ حرارت نوں تھلے لانا ضروری اے کیوں جے لگاتار ودھ درجہ حرارت کافی ناخوشگوار ہو سکدا اے تے، اک نکے بال اچ، کدی کدی غشی دے دورے یا اینٹھن دا کارن بن سکدا اے۔

### درجہ حرارت/بخار گھٹ کرن اچ مدد لئی:

- نیپی/پینٹ توں علاوہ سارے کپڑے لاه دیو۔
- کمرے نوں پرسکون درجہ حرارت (16°C-20°C) تے رکھو۔
- اپنے بال دی ودھ پین لئی حوصلہ افزائی کرو (کئی واری تے تھوڑی مقداراں اچ)۔
- تہاڈے بال لئی تجویز کیتی صحیح خوراک اچ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دیو (استعمال دے مشورے لئی بنیادی گلاں دے بارے اچ جانو، ویکھو)۔

1

میرا ریڑن آلا بال گرم تے بدمزاج اے۔

2

کی تسی شوگر فری انفینٹ پیراسیٹامول یا آئبوپروفین نوں آزما کے ویکھیا اے؟ کی تسی یقینی بنایا اے کہ او کافی مقدار اچ مانعات پی رٹے نیں؟

3

جے اونہاں دا درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** توں ودھ رہندا اے تے گھٹ نئیں ہوندا اے، اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

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، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ