کھانسی، زکام اور فلو

عام طور پر سنگین نہیں ہوتے

آپ غالبا پائیں گے کہ جب آپ کا بچہ دیگر بچوں کے ساتھ ملنا جلنا شروع کرتا ہے تو اسے بہت زیادہ کھانسی، زکام اور سُڑکنا ہوتا ہے۔ تاہم اس کے تعلق سے کچھ اچھی چیزیں پائی جاتی ہیں کیونکہ یہ جسم کو ایک قدرتی نظام مامونیت بنانے میں مدد دیتا ہے۔

فلو زکام سے زیادہ سنگین ہو سکتا ہے اور آپ کے بچہ کو کافی بیمار ہونے کا احساس دلا سکتا ہے۔ فلو زکام کے مقابلہ میں زیادہ اچانک اور شدید طور پر آ سکتا ہے۔ آپ کا بچہ زیادہ تکلیف اور بے آرامی محسوس کر سکتا ہے اور ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ کے لئے بیمار ہو سکتا ہے۔

زیادہ تر جراثیم کوئی اہم نقصان پہنچائے بغیر اپنی معینہ مدت پوری کریں گے کیوں کہ وہ اپنے طور پر ٹھیک ہوں گے۔ NHS چائلڈ ہڈ ویکسینیشن پروگرام کے حصہ کے طور پر دو سال سے اوپر کے بچوں کے لئے ایک سالانہ نیزل اسپرے فلو کا ٹیکا دستیاب ہے۔ تفصیلات کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں۔

وہ چیزیں جنہیں آپ گھر پر مدد کے لئے کرسکتے ہیں:

- اپنے بچہ کو پینے کے لئے بہت سی چیزیں دیں۔
- **شوگر فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین آزمائیں (نہ کہ اسپرین) – 'بنیادی باتیں جانیں' کو دیکھیں۔
- انہیں دھوئیں اور تمباکو نوشی کرنے والے کسی بھی شخص سے دور رکھیں۔
- اپنے فارماسسٹ سے بات کریں لیکن یاد رکھیں کہ کھانسنا پھیپھڑوں کو صاف رکھنے کا جسم کا ایک طریقہ ہے۔
- انہیں خوب نیند/آرام ملنے کو یقینی بنائیں۔

- **اپنے جی پی سے ملیں اگر:**
- آپ کے بچہ کا درجۂ حرارت **38˚C (100.4˚F)** یا اس سے زیادہ ہو۔
- انہیں چکتوں کے ساتھ بخار ہو۔
- وہ بیدار نہ ہو رہے ہوں یا مل جل نہ رہے ہوں۔
- آپ کے بچہ کے لئے سانس لینا دشوار ہو۔
- مستقل درجۂ حرارت دوا پر ردعمل نہیں کرتا ہو (بخار دیکھیں)۔

فارماسسٹ کہتے ہیں

بڑھا ہوا درجۂ حرارت کم کرنے میں مدد کے لئے بغیر نسخے کے ملنے والی دوا کا استعمال کر کے بچوں کا اکثر علاج کیا جا سکتا ہے۔ **شوگر فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین سے مدد مل سکتی ہے۔ لیبل کی دھیان سے جانچ کریں۔ کچھ تو بچوں کے لئے مائع کے بطور دستیاب ہیں اور تین ماہ کی عمر سے دیئے جا سکتے ہیں۔ فارماسسٹ سے چیک کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کے بچے کی عمر کتنی ہے۔

فلو کی علامات شدید ہیں اور آپ کو اپنے جی پی کو دکھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اسے دوسروں تک نہ منتقل کریں

اسے روکیں جراثیم آسانی سے پھیلتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے پاس ٹیشوز رکھیں اور کھانسی یا چھینک کو روکنے کے لئے ان کا استعمال کریں۔

اسے کوڑے دان میں ڈال دیں جراثیم ٹیشوز پر کئی گھنٹوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنا ٹیشو پھینک دیں۔

اسے ختم کریں ہاتھوں کے ذریعہ جراثیم ہر اس چیز کی طرف منتقل ہوسکتے ہیں جنہیں آپ چھوتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ہاتھ صاف کریں۔

1

میرا بچہ کھانستا اور چھینکتا رہتا ہے، اس کا درجۂ حرارت تھوڑا زیادہ رہتا ہے اور عام طور پر بیمار لگتا ہے۔

2

کیا انہوں نے حال ہی میں نرسری کا آغاز کیا ہے؟ زکام ہونا بہت عام بات ہے۔ کیا آپ نے **شوگر-فری** پیراسیٹامول اور کھانسی کی دواؤں سے متعلق اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3

اگر علامات 10 دنوں سے زیادہ برقرار رہتی ہیں یا آپ کا بچہ زرد 'لعاب' نکالتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے انفیکشن ہو۔ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

ماخذ: NICE 2013 کی رہنمائی