

اک گائیڈ

بالاں دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی

بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

family action
Building stronger families

NHS
Northern Care Alliance
NHS Foundation Trust

NHS
Heywood, Middleton and Rochdale
Clinical Commissioning Group

www.sensisocds.com 01 622 752160 © Sense Interactive Ltd سارے حقوق محفوظ دس ٹیلیفون: 2021

کی کرنا اے؟

تشویش

سروس

اک چنگی ذخیرہ کیتی ہوئی دوائیاں دی الماری رکھو۔ تسی تجویز کیتی دوائیاں ورت کے تے اپنے بال دے کافی آرام کرن نوں یقینی بنا کے گھار اچ معمولی بیماریاں تے چوٹاں دا علاج کر سکنے او۔
www.nhs.uk

- گھٹے اتے خراش/رگڑ
- گلے دی سوزش
- کھانسی تے زکام (تک بہنا)

اپنا خیال آبیے رکھنا
بوہتی معمولی بیماریاں، تکلیف تے زخماں دے علاج لئی بہترین انتخاب۔

111 اتے کال کرو جدوں ایہہ 999 توں گھٹ ضروری ہو وے
www.nhs.uk/111

- بطور والدین:
- جے تہاڈا بال بیمار اے
 - جے تسی غیر یقینی/الجھن اچ او
 - جے تہانوں مدد دی لوڑ اے



NHS 111
24 گھنٹے صحت دے مشورے تے جانکاری لئی۔

اپنی مقامی فارمیسی تے ایس دے رابطے دی تفصیلاں جانن لئی ویکھو:
www.nhs.uk/chemist

- معمولی اسپاٹ
- جلد دی ہلکی سوزش
- (داغ/سرخ دانیاں سمیت)
- ہلکا بخار • سر اچ پیڑ
- کاتنا تے ڈنک مارنا • پیڑ نال کھانسی

فارماسٹ
عام بیماریاں تے چوٹاں لئی ماہرانہ مشورہ تے علاج فراہم کر سکتا اے۔

بیماریاں تے زخماں دے علاج لئی جیہڑے ٹھیک نہیں ہون گے۔ تہاڈا جی پی ایوانٹمنٹ دے ذریعے بہتریاں خدمات فراہم کر سکتا اے۔ اپنے جی پی (فیملی ڈاکٹر) دا ٹیلیفون نمبر ایتھے لکھو:

- ودھ درجہ حرارت
- سر دی چوٹاں
- (بوش کھونا شامل نہیں)
- مسلسل کھانسی
- معمولی گومڑ تے کٹ لگنا
- پانی دی کمی • الٹی

جی پی/معمول دے بعد دے ویلے اچ جی پی معمول دے ویلیاں توں ہٹ کے دیکھ بھال لئی، اپنے جی پی پریکٹس نوں کال کرو۔ جدوں ایہہ بند ہندی اے، تے اک پیغام تہانوں توسیعی گھنٹیاں یا معمول دے ویلے توں علاوہ ویلے دی خدمات دی ہدایت دیوے گا۔

فوری نوعیت دی صورتحال لئی ورتو، پر جان لیوا حالات لئی نہیں۔

- شدید پیڑ
- صحت دی بگڑ دی ہوئی حالات

واک ان سنٹر/ارجنٹ کیئر سنٹر

999 اتے کال کرو یا اپنے بال نوں اپنے نیہڑے A&E اچ لے کے جاؤ۔

- دم گھٹنا • ساه لینا اوکھا ہونا
- بوش کھو دینا • دورہ پینا
- شدید خون بہنا جینوں روکیا نہیں جا سکتا
- بخار تے او غنودگی اچ نہیں
- زہر یا گولیاں نگل لیاں نہیں

A&E/999
صرف سنگین تے جان لیوا ہنگامی حالات لئی ورتی جانی چاہیدی اے۔

جی آی اے نون

مندرجات



ایس بیٹھ بک نون NHS بیوڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ (HMR CCG) ولوں مرتب کیتا گیا اے۔

بر والدین یا دیکھ بھال کرن آلا ایہہ جاننا چاہندا اے کہ کیس طرح کرنا اے تے اونہاں دے پروان چڑھدے ہوئے بالان لئی کی سبھ توں چنگا اے تے اونہاں نون زندگی دا بہترین آغاز کیویں دینا اے۔ ایس بیٹھ بک دا مقصد تہانوں ایہہ سمجھن اچ مدد کرنا اے کہ کئی طرحاں دے حالات اچ کی کرنا اے تے کیس نال گل وات کرنی اے؛ ایہہ وی شامل اے کہ جدوں تہاڈا بال بیمار ہووے تے کی کرنا اے۔ سکھو کہ گھار اچ اپنے بال دی کیویں دیکھ بھال کرنی اے، ہیلتھ وزیٹر توں کدوں مشورہ لینا اے یا ڈاکٹر نون کال کرنی اے تے ایہہ وی کہ ایمرجنسی سروسز نون کدوں ورتنا اے۔

بہتیرے مسئلے جنہاں دا تسی سامنا کرو گے پرورش دا اک روزانہ دا حصہ نیں، تے اکثر تہاڈی مڈ وانف یا ہیلتھ وزیٹر نال گل وات کر کے ایس مسئلے اچ مدد کیتی جاندی اے۔ تقریباً سارے بال، ریڑن آلے بال تے وڈے بالان نون بچپن دی سبھ توں عام بیماریاں جیویں چکن پاکس، نزلہ و زکام، گلے دی سوزش تے کن دا انفیکشن ہوندياں نیں۔ بھانویں اوس ویلے ایہہ جنگیاں محسوس نئیں ہوندياں نیں، لیکن تہاڈے جی پی، فارماسسٹ یا ہیلتھ وزیٹر دی مدد توں ایناں دا اسانی توں گھار اچ علاج کیتا جا سکدا اے، ایس لئی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (A&E) شعبے اچ جان دی لوڑ نئیں ہوندی اے۔

ایس کتابچے اچ دتی گئی جانکاری اک رہنمائی اے تے ایہہ طبی مشورے دا متبادل نئیں ہو سکدی اے۔ جے تسی پریشان او، تہانوں بور مشورہ لیہنا چاہندا اے - اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو، تسی اپنے بال نون سبھ توں چنگی طرحاں جاندے او۔

ایس کتابچے دی آن لائن ورژن ویکھن لئی، دورہ کرو
www.hmr.nhs.uk/index.php/your-health/child-health
 اینٹرائیڈ تے آئی فون لئی اک ایپ دستیاب اے، چانڈ ہیلتھ HMR لہو

Download on the App Store
 GET IT ON Google play

حقائق دی بنیاد تے سارا مواد صحت دا محکمہ (DoH)، NHS چوانسیز، NICE دی ہدایات تے دوجے ماہرین دی خدمتوں حاصل کیتا گیا اے۔



ایہہ کتابچہ تے متعلقہ بور موضوعات نون آن لائن ویکھن لئی، ایس QR کوڈ نون اپنے اسمارٹ فون نال اسکین کرو۔

تہاڈے رابطے

جی پی:

.....
 سبھ توں نیہڑے فارمیسی:

NHS 111

کون مدد کر سکدا اے؟

- 4 سروسز دا اک گائیڈ
- 6 بنیادی گلاں دے بارے اچ جانو
- 7 بالان دی دوائیاں
- 8 اپنے بال نون ددھ پلانا/غذا کھلانا
- 10 بیمار ہونا
- 12 رونا تے قولنج
- 14 سرخ دانے تے کھل دی خشکی
- 16 سونا
- 18 چچی انکھاں تے انکھاں دی دیکھ بھال
- 20 دند نکلن دی تکلیف

بچپن دی بیماریاں

- 22 بخار
- 24 کھانسی، نزلہ تے زکام
- 26 خرخرابٹ دی آواز آنا تے ساہ لینا اوکھا ہونا
- 28 ڈڈھ اچ گڑبڑ ہونا
- 30 قبض

- 32 کن دی پیڑ تے ٹونسل دی سوزش
- 34 چکن پاکس تے خسره
- 36 الرجیاں
- 38 گردن توڑ بخار (میننجائٹس) تے عفونت (سیپیس)

بچپن دی چوٹ

- 40 گھار اچ سلامتی
- 42 دوائیاں تے زہر پھیلنا
- 44 گومڑ، خراشاں آنا تے ڈگ پینا

عمومی بہبود

- 46 صحت مند بال
- 48 موٹاپا
- 50 جذباتی بہبود
- 54 منہ دی چنگی صحت
- 56 تمباکو نوشی توں پاک گھار
- 58 مفید رابطے

سروسز دا اک گائیڈ



ساڈے کول صحت دی دیکھ بھال تے بالان تے خاندانی خدمات دا اک طویل سلسلہ موجود اے۔
ویکھو کہ کیہڑی سروس یا پیشہ ورانہ فرد تہاڈی مدد لئی بہترین اے۔

اپنا خیال آپے رکھنا

تہاڈے فارماسسٹ نوں بغیر نسخہ آلی دوائیاں ورت کے تے چنگی طرح آرام لے کے ای تہاڈے گھار اچ بہتیریاں بیماریاں دا علاج کیتا جا سکدا اے۔ اپنی دیکھ بھال آپے ای بہتیریاں معمولی بیماریاں تے چوٹاں دے علاج لئی اک بہترین انتخاب اے۔ جے تسی فیر وی پریشان او، **NHS 111** نوں یا اپنے جی پی نوں کال کرو۔

111

اتے کال کرو

جے معطلہ 999 نوں

گھٹ فوری اے

111

NHS 111 تہاڈے لئی مقامی NHS صحت دی دیکھ بھال دی خدمات تائیں رسائی حاصل کرن نوں سوکھا بناندی اے۔ ایہہ دن دے 24 گھنٹے، سال دے 365 دن دستیاب اے۔ لینڈ لائنز تے موبائل فون توں کال کرنا مفت اے۔

111 اتے کال کرو جے:

- تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے لیکن ایہہ 999 ایمرجنسی نئیں اے۔
- تہانوں لگدا اے کہ تہانوں A&E جان دی لوڑ اے یا NHS دی فوری دیکھ بھال دی اک ہور خدمت دی لوڑ اے۔
- تسی نئیں جاندے کہ کیس نوں کال کرنی اے یا کال کرن لئی تہاڈا کوئی جی پی نئیں اے۔
- تہانوں صحت دی جانکاری یا یقین دہانی دی لوڑ اے کہ اگے کی کرنا اے۔

جے کسی صحت دے ماہر نے تہانوں اپنے بال دی حالت دے بارے اچ تشویش ہون دی صورت اچ کال کرن لئی کوئی مخصوص فون نمبر دتا اے، فیر ایس نمبر نوں ورتنا جاری رکھو۔

فارماسسٹ

تہاڈا مقامی فارماسسٹ روزمرہ دی صحت دے بہتیریاں مسئلیاں دے بارے اچ جان لیوے گا۔ اوہو مدد لئی بہترین دوائی دا مشورہ دے سکدے نیں۔ سپر مارکیٹاں اچ اکثر فارماسسٹ موجود ہوندے نیں تے بوہتی سارے دیر تائیں کھلے رہندے نیں۔ جے تہاڈے بال دا بخار پیراسیٹامول یا آئیوپروفین دین توں وی گھٹ نئیں ہویا اے فیر اپنے جی پی نال ملاقات کرو۔

www.nhs.uk/chemist

ویکھو جتھے تسی اپنا سپھ توں نیہڑے فارماسسٹ لیہ سکدے او۔

جی پی (ڈاکٹر)

تہانوں مقامی جی پی دے نال رجسٹر کرن دی لوڑ ہو وے گی۔ تہاڈا جی پی مشورہ دے سکدا اے، تہانوں دوائیاں دے سکدا اے جنہاں دی تہانوں لوڑ اے تے جے تہانوں ہور اسپیشلسٹ خدمات دی لوڑ اے فیر تہانوں صحیح سمت دے بارے اچ دس سکدا اے۔ تہانوں عام طور تے ملاقات طے کران دی لوڑ پئے گی۔ جے تسی فکرمند او فیر سارے جی پی فوری طور تے تہاڈے بال دا معائنہ کرن گے۔ شام دے ویلے تے ہفتے دی اخیر اچ، جنوں تہاڈی جی پی پریکٹس بند ہو سکدی اے، پریکٹس نوں معمول دے مطابق کال کرو تے تہانوں اصل ویلے توں ہٹ کے خدمات لئی ہدایت دتی جاوے گی۔

ارلی اٹیچمنٹ سروس

اپنے نکے/وڈے بال نال اپنے تعلق نوں فروغ دین اچ معاونت۔ حمل توں لے کے بال دی دوجی سالگرہ تائیں۔ [Facebook@hmreas](https://www.facebook.com/hmreas)۔

بالان دے مراکز

خاندان دوستانہ ماحول اچ وسیع حد اچ جانکاری تائیں رسائی حاصل کر سکدے نیں۔ بالان دے مراکز بالان دی صحت تے تندرستی دے سارے پہلوؤں نوں فروغ دیندے نیں تے صحت دے فروغ تے سلامتی دے بارے اچ مشورہ سمیت مشوران دا اک سلسلہ فراہم کر دے نیں۔ بالان دا ہر مرکز سرگرمیاں تے خدمات دا اپنا اک پروگرام رکھدا اے۔

بالان دی کمیونٹی نرسنگ ٹیم (CCNT)

بالان دی کمیونٹی نرسنگ ٹیم سال دے 365 دن کم کر دی اے تے 0-18 سال دی عمر دے بالان نوں علاج تے دیکھ بھال فراہم کر سکدی اے، مثال دے طور تے کسے بال نوں کسے بیماری یا چوٹ دے بعد یا جے کسی بال نوں طویل مدتی طبی لوڑ ہندی اے جیویں کہ مرگی، ذیابیطس یا دمہ۔ جے تہانوں لگدا اے کہ ٹیم تہاڈی مدد کر سکدی اے، اپنے جی پی نال گل وات کرو۔

اسکول نرس

تہانوں لوڑ پین دی صورت اچ اسکول نرس تہاڈی مدد کرن گے۔ اوہ تہاڈے گھار دا دورہ کرن گے، کلینک اچ یا تہاڈے بال دے اسکول اچ تہاڈے نال ملاقات کرن گے۔ او معاونت تے مشورے دی پیشکش کر دے نیں تے جے تہانوں لوڑ ہو وے اضافی مدد دے بارے اچ مشورہ دے سکدے نیں۔ او اوس ٹیم دا حصہ نیں جیہڑے اسکول اچ داخلے توں لے کے اک نوجوان دی 20ویں سالگرہ تائیں اسکول دے سالان دے دوران تہاڈی مدد لئی موجود ہوندے نیں۔

ڈینٹسٹ

یقینی بناؤ کہ تسی باقاعدگی توں ڈینٹسٹ نال ملاقات کر دے او۔ اپنے ڈینٹسٹ دے کول اپنے بال نوں چھیتی ای رجسٹر کرن دے بارے اچ گل کرو تے اوس نوں ملاقاتاں تے نال لے کے جاؤ۔ اپنے نیڑے دے ڈینٹسٹ نوں لہین لئی، www.nhs.uk/dentist ویکھو، دیر نال ویلیاں دے اک ڈینٹسٹ لئی **NHS 111** نوں کال کرو۔

فوری نگہداشت/ واک ان مرکز

مقامی فوری نگہداشت/ واک ان مراکز موجود نیں - ہور تفصیلاں لئی ورقہ 59 ویکھو۔

A&E

سنگین تے جان لیوا ہنگامی حالات لئی، مہربانی کر کے 999 اتے کال کرو۔

A&E تے 999 ہنگامی سروسز نیں جیہڑی صرف اوس ویلے ورتی جانی چاہندی نیں جنوں نکے یا وڈے بال بری طرح توں زخمی نیں یا کسے سنگین بیماری دی علامتاں ظاہر ہو ریاں نیں۔ ایہہ علامتاں دم گھٹنا، ساه لینے اچ مشکل، ڈڈھ اچ شدید پیڑ یا جے او بیہوش ہو گئے نیں، اپنے آسے پاسے توں بے خبر نیں یا زہر یا گولیاں کھا لیاں نیں۔

بنیادی گلاں دے بارے اچ جانو

تیار رہنا تے علامتاں نوں جاننا

جے کجھ غلط ہو وے تے والدین عام طور تے ایس دا چنگے طریقے توں مشاہدہ کر سکنے نیں۔ فیر وی، ایس بارے اچ فکر مند ہونا اک عام گل اے تسی اونہاں علامتاں نوں نئیں پہچان پاؤ گے کہ تہاڈا بال بیمار اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو، تسی اپنے بال نوں سب توں بہتر جاندے او۔

جانو کہ سنگین بیماری دی علامتاں نوں کیویں پہچانیا جا وے تے کوئی حادثہ ہون دی صورت اچ ایس توں کیس طرح نمٹیا جا وے۔ جے تسی بنیادی حقائق دے بارے اچ جاندی او تے تسی تیار او، فیر تہانوں ایس توں نمٹنا سوکھا لگے گا۔

تھوڑی جنی مقدار اچ مفید دوائیاں نوں اک بند الماری اچ رکھو یا کسے ایسی اونچی تھان اتے رکھو جیتھے بچہ اونہاں تائیں نہ پہنچ پاوے۔ کسے ممکنہ صورتحال لئی گھار اچ موجود ہون آلیاں شیواں لئی، کھپے پاسے خانہ ویکھو۔ یقینی بناؤ کہ تسی اپنے بال دی عمر دے لحاظ توں صحیح طاقت آلی دوائی لئی اے، ہمیشہ ہدایات اتے عمل کرو تے تریخاں دے حساب توں ورتن دی جانچ کرو۔ لیبل نوں احتیاط نال پڑھو۔

16 سال توں گھٹ عمر دے بال نوں اسپرین نہ دیو۔

ممکنہ ایمرجنسی توں پہلے CPR (ساہ دوان) دے بارے اچ معلوم کرو، ویکھو

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

جے تہاڈے بال نوں سنگین بیماری بوندی بونی معلوم بوندی اے فوری طور تے طبی مدد حاصل کرو۔

پیراسیٹامول تے آئیوپروفین

بخار اچ مبتلا بالوں لئی شوگر فری پیراسیٹامول یا فیر آئیوپروفین استعمال کرن تے غور کرو جیہڑے بال تکلیف اچ دکھائی دیندے نیں - تے جنہاں دا عمومی اصول دے طور تے درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** توں ودھ اے - کیوں جے ایہہ بخار تے تکلیف نوں گھٹ کرن اچ مدد کر سکنیاں نیں۔ پہلی واری اچ ایساں دا علاج پیراسیٹامول یا آئیوپروفین نال کرو۔ ایساں وچوں کسے اک دے اثر کرن اچ اک گھنٹہ لگ سکدا اے۔ پیراسیٹامول تے آئیوپروفین نوں اکٹھے کدی وی نئیں، چنگے وقفے نال دینا چاہیدا اے تاں جے تہاڈے بال نوں ایساں وچوں کسے اک دوائی دی خوراک دین دے بعد وی بخار برقرار رہندا اے، فیر دوجی دوائی استعمال کیتی جا سکدی اے۔ جے تہاڈا بال دمہ اچ مبتلا اے، تے آئیوپروفین دین توں پہلاں اپنے جی پی یا فارماسسٹ نال مشورہ کر لیو۔

بالاں دی دوائیاں

بالاں دی بیماریاں لئی ہمیشہ لوڑ نئیں بوندی

بہتیریاں بیماریاں اپنے آپ چنگی ہو جاندیاں نیں تے تہاڈے بال نوں مضبوط تے مستقبل اچ ایسی بیماریاں دے خلاف مزاحمت کرن دے قابل بناندیاں نیں۔

پیراسیٹامول تے آئیوپروفین نوں اکثر ودھ بخار دے کارن توں ہون آلی بے چینی نوں ختم کرن لئی ورتیا جاندا اے۔ کجھ بال، مثال دے طور تے جنہاں نوں دمہ اے، ہو سکدا اے آئیوپروفین لین دے قابل نہ ہون، ایس لئی اپنے فارماسسٹ، جی پی یا ہیلتھ وزیٹر نال رجوع کرو۔

16 سال توں گھٹ عمر دے بالاں نوں اسپرین نہ دیو، تے جے تسی بال نوں چھاتی دا ددھ پلانڈی او، فیر آپے ای اسپرین لین توں پہلاں اپنے ہیلتھ وزیٹر، مڈ وانف یا جی پی نال مشورہ کر لیو۔

بالاں نوں اکثر اینٹی بائیوٹکس دی لوڑ نئیں بوندی اے۔ بچپن اچ ودھ کے انفیکشن وائرس دے کارن توں بوندے نیں۔ اینٹی بائیوٹکس ایہوجنی دوائیاں نیں جیہڑی بیکٹیریا دا خاتمہ کر دیاں نیں۔ اوہو صرف بیکٹیریا دے خلاف کام کر دیاں نیں، اونہاں وائرساں دے خلاف نئیں جیہڑے زیادہ تر گلے دی سوزش، نزلہ و زکام، سائنس انفیکشن تے برونکائٹس دا کارن بندے نیں۔ فیر وی، بیکٹیریائی انفیکشن لئی، اینٹی بائیوٹکس تیزی توں اثر کر دیاں نیں تے علامتاں عام طور تے 24-48 گھنٹیاں اچ چنگی ہو جاندیاں نیں۔ زیادہ تر بال اینٹی بائیوٹک کورس شروع کرن دے بعد چھپتی ای مکمل طور تے چنگا محسوس کر سکنے نیں۔ بیکٹیریائی انفیکشن نوں شکست دین لئی، ایہہ ضروری اے کہ تہاڈا بال پورا کورس مکمل کرے جیویں کہ تجویز کیتا گیا ہو وے، بھانویں تہاڈا بال چنگا دکھائی دے رہیا اے۔

1

میرے بال نوں شدید زکام اے تے میں اپنے جی پی توں کجھ اینٹی بائیوٹکس لینا چاہ رہی/رہیاں آن۔

2

ایہہ توقع نہ کرو کہ تہاڈا جی پی آپے ای تہانوں اینٹی بائیوٹکس (یا کوئی دوجی دوائی) دیوے گا۔

3

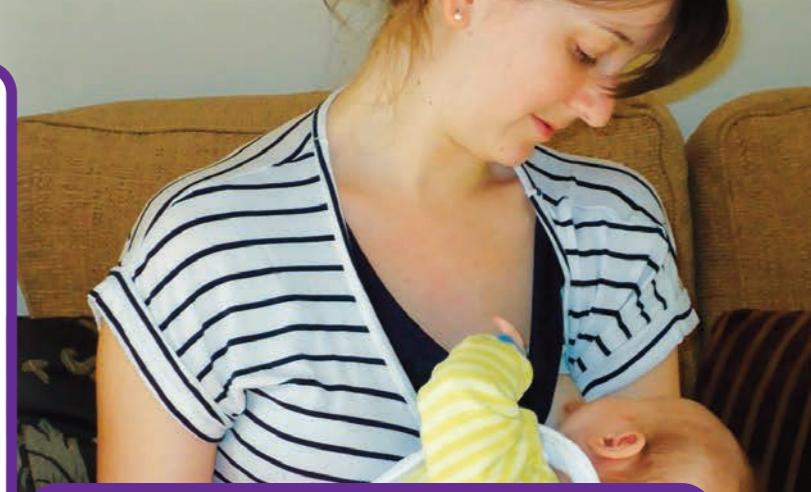
جدوں تہاڈا بال بیمار ہوندا اے اینٹی بائیوٹکس ہمیشہ اوس بیماری دا جواب نئیں بوندیاں نیں۔

بالاں لئی اینٹی بائیوٹکس

جے تہانوں اینٹی بائیوٹک دا نسخہ پیش کیتا جاندا اے، اپنے جی پی نال گل کرو کہ ایس دی لوڑ کیوں اے تے ایہہ کیویں مدد کرے گی۔ مثال دے طور تے کسے وی ممکنہ ضمنی اثرات دے بارے اچ پچھو کہ، کی ایہہ تہاڈے بال لئی غنودگی یا چڑچڑا پن تے ہور ضمنی اثرات جیویں کہ بیماری تے اسپال دا کارن بن سکدی اے۔

اینٹی بائیوٹکس دا بار بار تے غلط استعمال مزاحم بیکٹیریا اچ اضافے دی چند اہم وجوہاتاں نیں۔ اینٹی بائیوٹکس نوں سینے دے انفیکشن، بالاں اچ کن دے انفیکشن تے گلے دی سوزش دے علاج لئی ہون ہور معمول اچ نئیں ورتیا جاندا اے۔

جے تہاڈے بال نوں اینٹی بائیوٹکس تجویز کیتیاں جاندیاں نیں فیر ایہہ یقینی بنان لئی پورا کورس مکمل کرو کہ سارے بیکٹیریا دا خاتمہ کر دتا گیا اے۔ تہاڈا بال دو یا تین دنوں دے بعد بہتر دکھائی دے سکدا اے، لیکن جے کورس پانچ دنوں دا اے، فیر اونہاں نوں دوا لینا جاری رکھنا چاہیدا اے۔ جے تہاڈا بال تمام اینٹی بائیوٹکس مکمل نئیں کردا اے بیماری دے واپس آن دا امکان ودھ جاندا اے۔



ہیلتھ وزیٹر دی تجویز

کیس طرح دسیا جاوے کہ تہاڈا بال بویتی ودھ ددھ لے رنیا اے:

- بویتی ودھ گیلی بھاری نیبیان - 24 گھنٹیاں اچ تقریباً چھ
- گندیاں نیبیان، چار توں چھ ہفتیاں تائیں روزانہ دو توں تین نرم پاخانے، ایہدے بعد فی ہفتہ دو توں تین واری۔
- بال ہر واری ددھ پین دے دوران تے بعد اچ مطمئن تے آرام محسوس کردا اے۔
- ددھ پلان دے دوران، تسی بال نوں نکلدے ہوئے سن سسکی او۔
- وزن ودھنا - تہاڈے ہیلتھ وزیٹر نے معائنہ کیتا ہووے۔

یاد رکھو، تہاڈا ددھ تقریباً چھ مہینے تائیں تہاڈے بال دی ساریاں ضرورتاں نوں پورا کردا اے۔ ایہہ اچانک شیرخوار بال دی موت سنڈروم (SIDS) دے واقعات اچ وی کمی کر دا اے۔ گائے دے ددھ اوس ویلے تائیں نہیں دینا چائیدا اے جدوں تائیں کہ تہاڈا بال اک سال دا نہ ہو جاوے، بھانویں ایہہ چھ مہینے دی عمر توں ناشتے دے سیرینل اچ ورتن لئی موزوں اے۔ چھاتی کا ددھ پلانا تکلیف دہ عمل نہیں ہونا چائیدا اے، اپنی ہیلتھ وزٹنگ ٹیم نال گل وات کرو یا بریسٹ فیڈنگ سپورٹ 0161 716 2835 نوں کال کرو۔ قومی ہیلپ لائن 0300 1000 212، روزانہ 9.30 وجے سویرے تا 9.30 وجے شام۔



1. اپنے بال دے جسم نوں اپنے نیپڑے/نال رکھو۔
 2. بچے دے سر تے جسم نوں اک سیدھی لائن اچ رکھو۔
 3. اپنے بال دے سر نوں آزاد رکھو تے اپنے بال دے سر نوں تھوڑا جیاء پیچھے نوں جھکان دیو۔
 4. صحیح طریقے نال منسلک ہون لین اچ اونہاں دی مدد لئی نک نوں نیل نال لا کے شروع کرو۔
 5. بالوں دی تھوڑی چھاتی نوں پہلاں چھوندی اے۔ اونہاں دی تھوڑی دے مستحکم طور تے چھون تے نک آزاد رہن دے نال تے اونہاں دا منہ چنگی طرحاں کھلیا ہووے؛ تہاڈی گہرے رنگ دی جلد دا ودھ کے حصہ تہاڈے بال دے اتلے ہونٹ توں نظر آوے گا، تھلوے ہونٹ دی نسبت۔
- ددھ پیندے ہوئے تہاڈے بالوں دے گال بھرے ہوئے تے گول نظر آن گئے۔

چھاتی دا ددھ پلان لئی بہتیریاں وکھریاں پوزیشناں نیں۔ تہانوں صرف ہتھیان دی جانچ کرن دی لوڑ اے:

- **کی تہاڈے بال دا سر تے جسم اک سیدھی لائن اچ اے؟** جے نہیں اے، فیر ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال اسانی توں نکلن دے قابل نہ ہووے۔
- **کی تسی اپنے بال نوں اپنے نیپڑے کر کے رکھیا ہویا اے؟** اونہاں دی گردن، کندھے تے کمر نوں سہارا دیو۔ او اپنے سر نوں اسانی نال پیچھے نوں جھکان دے قابل ہونے چائیدے نیں۔

اپنے بال نوں ددھ پلانا/غذا کھلانا

زندگی دا بہترین آغاز

بچے دی اشد ضرورتاں سلامتی تے محفوظ محسوس کرنا، تے بھک لگن دی صورت اچ ددھ پین دے قابل ہونا اے۔ اپنے بال نوں فیڈ دے نیپڑے رکھنا تے اونہاں دی ضرورتاں نوں پوری کرنا صحت مند دماغی روابط دی حوصلہ افزائی کردا اے۔ ایس ترقی وچوں زیادہ تر پیشرفت پہلے دو سالوں اچ ہووے گی۔ چنگے ردعمل نال والدینیت تہاڈے بال نوں اپنی پوری صلاحیتاں تائیں پہنچن، چنگے تعلقات بنان تے چنگی طرح گل وات کرن دے قابل بناوے گی، جیس توں اونہاں نوں اپنی زندگی دا بہترین آغاز ملے گا۔

حفاظتی مشورہ تے جراثیم کشی

- صفائی ستھرائی تے جراثیم توں پاک کرن دی ہدایات اک ای نیں، بھانویں تسی کڈیا ہویا چھاتی دا ددھ یا انفینٹ فارمولا دا ددھ ورت رٹی او۔
- سارا سامان جیہڑا تسی اپنے بال نوں بوتل توں ددھ پلان لئی ورتدی او نوں گرم صابن آلے پانی اچ دھونا، کھنگھلانا تے جراثیم توں پاک کرنا چائیدا اے۔ جدوں تائیں تہاڈا بال گھٹ توں گھٹ چھ مہینیاں دا نہ ہو جاوے تہانوں اپنے ددھ پلان دی شیواں/بوتلاں نوں جراثیم توں پاک کر دے ربا چائیدا اے۔ فیر وی، بوتلاں نوں جراثیم توں پاک کرنا اگے وی جاری رکھو جدوں تائیں کہ تہاڈا بال 12 مہینے دا نہ ہو جاوے۔
- انفیکشنز (جیویں کہ گیسٹرو اینٹیرائٹس یعنی معدہ آنت دی سوزش) نایاب نیں، لیکن، جے او ہو جاندے نیں، فیر بہت سنگین ہو سکدے نیں۔

فارمولا ددھ دی بوتل بنانا

- کم دی سطح جیس نوں تسی ورتن لگی او نوں اک صاف کپڑے نال صاف کرو۔
- اپنے ہتھان نوں صابن تے پانی نال دھوؤ۔
- تہانوں کینے پانی تے ملک پاؤڈر دی لوڑ ہووے گی جانن لئی ٹین یا پیکٹ اتے دتی گئی ہدایات پڑھو۔
- کینٹی نوں ہمیشہ ٹوٹی توں تازہ پانی نال بھرو۔ بوتل بند منرل واٹر یا مصنوعی طور تے ہلکا کیتا گیا پانی نہ ورتو۔
- کینٹی نوں ابالو تے ایس نوں 30 منٹاں تائیں ٹھنڈا ہون لئی چھڈ دو۔ ایہہ ضروری اے کہ پانی اجے وی گرم ہونا چائیدا اے، دوجی صورت اچ ملک پاؤڈر اچ موجود کوئی وی بیگٹیریا ختم نہیں ہون گئے۔ ہمیشہ خیال رکھو، کیوں جے 70°C دا پانی اجے وی ایسا گرم ہوندا اے کہ ایہہ جلا وی سکدا اے۔
- اپنے بال نوں پلان توں پہلاں ہمیشہ درجہ حرارت دی جانچ کرو۔

اپنی رفتار تے ردعمل نال بوتل توں ددھ پلانا

- 1 اپنے بال نوں اوس ویلے ددھ پلاؤ جدوں او بھک لگن/ددھ پین دے اشارے ظاہر کر دا ہووے؛ جیویں کہ اپنا سر گھمانا، اپنا منہ کھولنا۔
- 2 بال نوں نیم سیدھی حالت اچ رکھو، اونہاں دی انکھاں اچ ویکھو تے اونہاں نوں اپنے نیپڑے رکھو۔
- 3 نیل نوں بال دے اتلے ہونٹ اتے نرمی نال پیرو تے ایس نوں آہستہ توں اونہاں دے منہ اچ داخل کرو۔ ددھ نوں بہت تیزی توں نکلن توں روکن لئی بوتل نوں افقی تے تھوڑا جیا جھکا کے رکھو۔
- 4 بال دے ”شکم سیر اشاریاں“ اتے غور کرو جدوں اونہاں دا ڈڈھ بھر جاندا اے یا اونہاں نوں آرام دی لوڑ ہوندی اے۔ اوہ اپنی انگلاں/پیراں دی انگلاں نوں پھیلا سکدے نیں، اپنے منہ وچوں ددھ بار کڈ سکدے نیں۔ نیل نوں آہستہ نال اونہاں دے منہ اچوں بار کڈھ ليو یا ددھ نوں اک پاسے جھکا دیو۔
- 5 تہاڈا بال جان لیوے گا کہ اوس نوں کنے ددھ دی لوڑ اے۔ اپنے بال نوں ددھ ختم کرن تے زور دینا اوس لئی تکلیف دہ عمل بن سکدا اے تے ایہہ اوور فیڈنگ تے ہر مسئلاں جیویں کہ رونا، قولنج تے ریفلکس یعنی الٹا بہاؤ/الٹی دا کارن بن سکدا اے۔

بیمار ہونا

اک مسئلہ دا آپے ای بہتر ہون دا امکان اے

بالاں دا شروع دے بفتیاں اچ قے ہونا اک عام گل اے جدوں او فیڈنگ توں عادی ہوندے نیں تے اونہاں دا جسم نشوونما حاصل کردا اے۔ ددھ دی معمولی مقدار نوں بار کڈھنے نوں ددھ دیاں پھٹکیاں کڈھنا (پوسٹنگ) سدیا جاندا اے۔ جدوں تہاڈا بال الٹی کردا اے ایہہ ایس دی نسبت ودھ مقدار اچ ہوندی اے۔ ایہہ تہاڈے بال لئی ڈراؤنا ہو سکدا اے، ایس لئی اونہاں دے رون دا امکان ہوندا اے۔ بہتیریاں شیواں تہاڈے بال دے بیمار ہونے دا کارن بن سکدیاں نیں۔

یقینی بناؤ کہ چھاتی یا بوتل دا ددھ پلانڈے ہوئے تہاڈے بال نوں صحیح حالت/انداز اچ رکھیا گیا اے۔ غلط حالت/پوزیشن وی بال دے قے ہونے دا کارن بن سکدی اے۔ تہاڈی مٹوائف یا بیلٹھ وزیٹر ایس اچ مدد کر سکدے نیں۔ اپنے بال نوں ڈکار دوانا فیڈنگ دا اک اہم حصہ اے کیوں جے جدوں تہاڈا بال ددھ پیندا اے، ہوا دے بلبلے اوبدے ڈڈھ اچ پھنس سکدے نیں تے تکلیف دا کارن بن سکدے نیں۔ کجھ بال اسانی توں ڈکار لے لیندے نیں، دوجیاں نوں ایہہ کر سکن اچ مدد دی لوڑ ہوندی اے۔ بالاں نوں ددھ پین دے دوران تے بعد اچ ڈکار لین توں فائدہ ہوندا اے۔ اپنے بال دے سر تے گردن نوں سہارا دے کے ایس طرح کرو، یقینی بناؤ کہ اونہاں دا ڈڈھ تے کمر سدھی اے تے اونہاں دی پیٹھ اتے نرمی نال ہتھ پھیرو یا تھپتھپاؤ۔

اکثر قے ہو جانا یا ودھ مقدار باہر کڈھنا معدے دے الٹے بہاؤ دے کارن توں ہو سکدا اے جیتھے ڈڈھ وچوں تیزاب دوبارہ اُتے نوں آ سکدا اے۔ بچے چڑچڑا پن ظاہر کر سکدے نیں تے ایس دے کارن توں کدی کدی صحیح طرح فیڈنگ نئیں کردے نیں۔ جے تہاڈا بال چنگی طرحاں توں فیڈنگ کر رینا اے پر آپے انج نظر نئیں آ رینا اے، تہانوں ددھ پلان دے دوران بال نوں بور سدھا کرن لئی اوس دی پوزیشن تبدیل کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔ تھوڑی تھوڑی مقدار اچ تے زیادہ واری فیڈنگ کرن توں وی مدد مل سکدی اے۔

جے تہانوں اپنے بال دی فیڈنگ اچ کوئی تشویشات لاحق نیں تے بور مشورہ لئی مہربانی کر کے اپنے بیلٹھ وزیٹر نال گل کرو یا ساڈے فیڈنگ کلینک توں ریفرل دے بارے اچ گل وات کرو۔

1

میرا اک نواں نکا بال اے۔ میں اپنے بال نوں ہونہڑی ددھ پلایا اے۔

2

او ہمیشہ ددھ دی تھوڑی جلی مقدار واپس کڈھ دیندا اے۔

3

ایس عمل نوں ددھ دی پھٹکیاں کڈھنا سدیا جاندا اے۔ جدوں کہ اوہ وڈے ہوندے جان گے ایہہ عمل قدرتی طور تے رک جاوے گا۔ اپنے بیلٹھ وزیٹر نال گل وات کرو۔

بیلٹھ وزیٹر کھندے نیں

ددھ پین دے دوران یا بعد اچ ددھ دیاں پھٹکیاں خارج کرنا عام گل اے۔ جے ایہہ عمل دوجے ویلے اچ وی جاری رہندا اے، جیویں کہ فیڈر دے درمیان فیر ایہہ پیٹھ دی خرابی ہو سکدی اے۔ پانی دی کمی نوں روکن لئی بالاں نوں وافر مقدار اچ سیال پلانا ضروری اے۔

جی پی کھندے نیں

پہلے کجھ مہینیاں دے بعد، جے تہاڈا بال اچانک قے کر دا اے فیر ایہہ بیماری ددھ دیاں پھٹکیاں دی بجائے معدے دے وائرس دے کارن توں ہون دا ودھ امکان ہوندا اے۔ گیسٹرو اینٹیرائٹس یعنی معدہ آنت دی سوزش پیٹھ دی خرابی اے (ڈڈھ اچ گڑ بڑ ورقہ 28 ویکھو)، جیہڑی اسہال (پتلا پاخانہ) نال آ سکدی اے۔

ایہہ وڈے بالاں دی نسبت نکے بالاں اچ ودھ کے سنگین اے کیوں جے نکے بال اسانی نال اپنے جسم دا بویٹی ودھ سیال کھو سکدے نیں تے اونہاں اچ پانی دا گھاٹا ہو سکدا اے۔ جے اونہاں اچ پانی دا گھاٹا ہو جاندا اے فیر چنگی مقدار اچ پیشاب نئیں کر سکدے نیں، اونہاں دی بھک مک جاندی اے تے ہتھ پیر ٹھنڈے ہو جاندے نیں۔

جے تہاڈا بال بیمار اے، یا جے الٹی اچ برا صفاوی رنگت دا مائع ویکھیا گیا اے یا ایہہ بیماری اک دن توں ودھ ویلے تائیں رہندی اے، فوری طور تے اپنے جی پی نال مشورہ کرو۔

رونا تے قولنج

سمجھنا کہ کیوں

سارے بال، خاص طور تے پیدائش دے بعد پہلے چند ہفتیاں اچ روندے نیں۔ رونا تہانوں ایہہ دسن دا اک طریقہ اے کہ اونہاں نوں کسی شے دی لوڑ اے یا او بے چین نیں۔ اونہاں نوں کپڑے بدلن دی لوڑ ہو سکتی اے، او بھکے ہو سکتے نیں یا صرف گلے لان دی لوڑ ہو سکتی اے۔

جے تہاڈا بال اچانک تے اکثر رونا شروع کر دیندا اے، پر دوجی صورت اچ اوہ خوش تے صحت مند نظر دکھائی دیندا اے، فیر اوس نوں قولنج ہو سکتا اے۔ قولنج کافی عام تے بہانویں تکلیف دہ ہوندا اے، لیکن ایہہ سنگین نئیں اے تے عام طور تے بالوں نوں اونہاں دی زندگی دے شروع دے چند مہینیاں اچ ای متاثر کردا اے۔ قولنج دی سب توں عام علامت مسلسل رونا اے، جیہڑی عام طور تے دوپہر دے اخیر اچ یا شام نوں ہوندی اے۔ ہور علامتاں اچ چہرے دا سرخ ہونا، اپنی لٹاں نوں اپنے سینے نال لا کے سمٹ جانا، مٹھیاں بھینچ لینا، بوا خارج کرنا تے سون اچ مشکل ہونا شامل اے۔

جدوں بال روندنا اے، ایہہ پریشان کن ہو سکتا اے، اسانی توں تنگ آ سکتے او تے ہو سکتا اے کہ تسی پوری نیندر نہ لے سکو گے۔ پرسکون رہنا بوہتی ضروری اے تے مدد لین توں نہ گھبراؤ۔

جے تہاڈے بال دا رونا کسی وی طرح توں وکھرا معلوم ہوندا اے (جیویں کہ بہت زور نال رونا یا ریں ریں کرنا) طبی مشورہ طلب کرو۔ کدی کدی رونا ایس گل دی علامت ہو سکتی اے کہ تہاڈا بال بیمار اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو - تسی اپنے بال نوں سبھ توں ودھ چنگی طرحاں جاندے او۔

1

میرا بال معمول توں ودھ رو رنیا اے۔

2

کی تسی اپنے بیلتھ وزیٹر دے مشورے اتے عمل کیتا اے؟
کی تسی سوچیا اے کہ تہاڈا بال تہانوں کی دسن دی کوشش کر رنیا اے؟ ایہہ واقعی کجھ سوکھی شے/ گل ہو سکتی اے۔

3

جے تسی ایہہ کوشش کیتی اے تے ایس توں کوئی فائدہ نئیں ہویا اے، تے جے تسی پریشان او اپنے بیلتھ وزیٹر نال گل وات کرو، یا اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

اپنے بال نوں کدی وی نہ جھنجھوڑو

بہانویں تسی کینے ای مایوس کیوں نہ ہو، تہانوں اپنے بال نوں کدی وی جھٹکے نال نئیں ہلانا چاہیدا اے۔ جھٹکے نال بلان توں اونہاں دا سر زور توں حرکت کردا اے، تے ایہہ خون وگن تے دماغ دے نقصان دا کارن بن سکتا اے۔
مدد تے مشورہ لئی <https://iconcope.org/> یا [parentsadvice/](https://parentsadvice.org/) ویکھو



بیلتھ وزیٹر کہندے نیں

اپنے بال نوں جانو۔ سمجھن دی کوشش کرو کہ اونہاں نوں کپڑی شے دی لوڑ اے۔ ایہہ معلوم کرن لئی کہ تہاڈا بال کیوں رو رنیا اے اکثر سارے ممکنہ اختیارات توں گزرنا پیندا اے۔

سبھ توں پہلاں جانچ کرن آلیاں گلاں ایہہ نیں:

- ✓ کی اونہاں دی نیپی بدلن دی لوڑ اے؟
 - ✓ کی اونہاں نوں بھک لگی ہوئی اے؟
 - ✓ کی اوہ بوہتی گرم ہو سکتے نیں؟
 - ✓ کی اوہ بہت ٹھنڈے ہو سکتے نیں؟
 - ✓ کی اونہاں دی رون دی آواز وکھری اے؟
 - ✓ کی اونہاں دے دند نکل رئے نیں؟
 - ✓ کی اوہ گلے لگنا چاہندے نیں؟
- ایہہ اوہ عام گلاں نیں جیہڑے تہاڈے بال دے روون دا کارن ہو سکتیاں نیں۔

سرخ دانے تے کھل دی خشکی

اک عام مسئلہ جیہدا علاج کرنا سوکھا اے

بالاں دی جلد جدوں وکھرے ماحول دے مطابق ڈھلدی اے تے جلد اتے سرخ دانیاں دا نکلنا اک عام گل ہوندی اے۔ جے تہاڈے بال نوں سرخ دانے نکل آندے نیں تے او بیمار دکھائی دیندا اے، اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔ ودھ کے سرخ دانیاں دے بارے اچ پریشان ہون دی کوئی گل نہیں اے، پر گردن توڑ بخار دی علامتاں توں آگاہ رہو (ورقہ 38 ویکھو)۔

نیپی ریش

نیپی توں سرخ دانے ہونا کافی عام گل اے تے بوہتی سارے بالاں نوں متاثر کر سکدے نیں۔ ایہہ عام طور تے ایس ویلے ہوندے نیں جدوں تہاڈے بال دی جلد اونہاں دی نیپی اچ جمع ہونے آلے پیشاب تے پاخانے دے نال رابطے اچ آندی اے۔ نیپی ریش توں تہاڈے بال دی جلد متورم ہو جاندی اے۔

ودھ کے نیپی ریش دا علاج اک آسان جلد دی دیکھ بھال دے معمول توں کیتا جا سکدا اے تے کریم ورت کے وی جیہڑی تسی فارماسسٹ توں حاصل کر سکدے او۔ معمولی نیپی سرخ دانیاں دے نال، تہاڈا بال عام طور تے بوہتی ودھ بے چینی محسوس نہیں کرے گا۔

خشک کھل/جلد

بال دی کھل/جلد پتلی ہوندی اے تے ایس نوں ودھ دیکھ بھال دی لوڑ ہوندی اے۔ نوزائیدہ بالاں اچ خشک، چھلکے دار جلد، کجھ دھبے، دھیڑ تے ہلکے سرخ دانے عام پائے جاندے نیں تے قدرتی طور تے صاف ہو جان گے۔ جے تہاڈا بال دوجی صورت اچ بالکل ٹھیک اے پر اوں نوں سرخ دانے ہونے نیں تے تسی ایس بارے اچ فکر مند او، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی توں رابطہ کرو۔

1

نیپی آلی تہاں دے آلے والے اک سرخ، متورم ریش اے۔ بال بے چین اے تے بوہتی روندنا اے۔

2

کی بال کافی ویلے تائیں گندی نیپی اچ رنیا اے؟ کی تسی اپنے ہیلتھ وزیٹر دے مشورے اتے عمل کیتا اے، یا اپنے فارماسسٹ نال گل کیتی اے؟

3

نیپی نوں اکثر بدلدے رہو۔ جے تسی پریشان او، اپنے جی پی نال ملاقات کرو۔



فارماسسٹ کہندے نیں

تشریف لاؤ تے کریمان دے بارے اچ گل وات کرو جیہڑی اسی تہاںوں نسخے دے بغیر فراہم کر سکدے آن۔

نیپی کریم دی دو قسمیں دستیاب نیں۔ اک بیرینر کریم اے جیہڑی پیشاب نوں تہاڈے بال دی جلد توں دور رکھن لئی ہوندی اے۔ دوجی اک معالجاتی کریم اے جیہڑی کسی وی قسم دے ورم/سوزش نوں ختم کرن لئی مفید اے، لیکن صرف کسے صحت دے ماہر دے مشورے تے ای ورتی جانی چاہیدی اے۔

ہیلتھ وزیٹر دے نیپی ریش دے بارے اچ تجویزاں

اپنے بال نوں کسے کپڑے یا نیپی دے بغیر کسے گرم، محفوظ تہاں اچ چھڈ دو، تاکہ ہوا اوس دی جلد تائیں پہنچ سکے۔



بیرینر کریم استعمال کرو۔ (فارماسسٹ کہندے نیں) مخالف پاسے باکس ویکھو۔



اونہاں دی نیپی نوں اکثر بدلنا تے چیک کرنا یاد رکھو۔



ہیلتھ وزیٹر دی سر دی پیڑی بارے اچ تجویزاں

ایہہ ناں نویں جمن آلے بالاں اچ کھوپڑی نوں متاثر کرن آلی چکنی پیلے بھورے رنگ دی پرت تے تہ نوں دتا جاتا اے۔

پرتاں نوں نہ تارو کیوں جے ایس توں انفیکشن دا خطرہ ودھ سکدا اے۔ ایہہ کوئی سنگین عارضہ نہیں اے تے متعدی نہیں اے۔ ایس اچ عام طور تے خارش نہیں ہوندی اے تے عام طور تے چند ہفتاں توں چند مہیناں اچ صاف ہو جاوے گی۔

رات نوں سر دی جلد اتے تھوڑی جٹی مقدار اچ بے بی یا سبزیوں دا ائل (زیتون دا تیل نہیں) دی مالش کرنا پرتاں نوں نرم تے ڈھیلا کرن اچ مدد کر سکدا اے۔

جلد دی آسانی توں اترن آلی پرت نوں نرمی توں ہٹان لئی سویرے نوں نرم بے بی برش یا کپڑا ورتو۔ جے کوئی بال پرت نال ٹٹ کے بار آجاندے نیں ایہہ فیر آگ ان گے۔ بچے دے بالاں تے سر دی جلد نوں بے بی شیمپو نوں نرمی نال دھو۔

اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو جے ددوڑا پھیل رنیا اے یا کوئی انفیکشن اے یا رطوبت نکل رنی اے۔

ماخذ: NICE کلینیکل نالج خلاصہ جات 2013



سونا

صبر، تعریف تے سکون

بالاں دے نہ سون دے بہتیریاں وکھرے کارن نیں۔ چھ ہفتے دے بال لئی ساری راتی نہ سونا اک عام گل اے۔ ایہہ جانن لئی اپنے اتے اعتماد محسوس کرو کہ کی تہاڈا بال واقعی پریشان/تکلیف محسوس کر رنیا اے یا بس بے چین اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو۔

اونہاں نوں اک باقاعدہ ویلے (دن تے رات) نوں بستر اتے لٹا کے چھیٹی سون دا معمول قائم کرن دی کوشش کرو۔ اپنے نوزائیدہ بال نوں پہلے چھ مہینیاں لئی اپنے سون دے کمرے اچ اک کاٹ اچ سون لئی کمر آلے پاسے لٹاؤ۔ اونہاں دے آرام کرن لئی اک گرم، آرام دہ تھان تیار کرو۔ وڈے لوکاں دے بیڈ بالاں تے ریڑن آلے بالاں لئی ڈیزائن نئیں کیتے جاندے نیں تے تحفظ دے معیاراتاں دے مطابق نئیں ہوندے نیں۔ صرف ماں دا ددھ پین آلے بالاں نوں بستر تے پلایا جانا چائیدا اے تے اونہاں نوں بستر دے باہر/اک پاسے رکھیا جانا چائیدا اے تے ددھ پلان دے بعد کاٹ اچ واپس لٹا دینا چائیدا اے۔

تسی اپنے کمرے اچ درجہ حرارت نوں 16-20°C دے وچکار رکھ کے اپنے بال دی محفوظ تے پرسکون نیندر اچ مدد کر سکدے او۔ اک بنیادی کمرہ دا تھرمائیٹر درجہ حرارت اتے نظر رکھن اچ تہاڈی مدد کرے گا۔

سون دے ویلے اپنے بال لئی کہانیاں پڑھنا اونہاں نوں آرام کرن اچ مدد کردا اے تے تہانوں ایک دوجے نال رہن دا کچھ خاص ویلا دیندا اے۔ جے تہاڈا بال اندھیرے تون ڈر دا اے، رات الی لائٹ آن رکھن دی کوشش کرو۔ بستر گیلا کرنا تہاڈے دونوں لئی پریشانی دا کارن بن سکدا اے تے تہاڈے بال نوں جگا سکدا اے۔ ایہہ گل جاننا سوکھا نئیں اے کہ کچھ بالاں نوں رات نوں خشک رہن اچ دوجیاں دے مقابلے اچ ودھ ویلا کیوں لگدا اے۔ کوشش کرو کہ اپنے تحمل نوں برقرار رکھو یا اونہاں نوں سزا نہ دیو، تہاڈا بال جان بچھ کے اچ نئیں کر رنیا اے۔ بال اپنی رفتار دے مطابق سکھدے نیں تے تعریف تے تعاون ایس اچ مدد کرے گا۔ بال اپنی رفتار دے مطابق سکھدے نیں تے تعریف تے تعاون ایس اچ مدد کرے گا۔

1

میں بہت تھک جاندی آن جنوں میرا بال رات نوں مینوں جگا دیندا اے تے اکو ای بستر اتے سونا سوکھا لگدا اے۔

2

تہاڈے بال دے سون لئی سبھ تون محفوظ تھان کاٹ اے (تہاڈے بیڈ دے اک پاسے، گھٹ تون گھٹ پہلے چھ مہینیاں تائیں)۔ سون دا اک باقاعدہ معمول قائم کرن دی کوشش کرو۔

3

اپنے بیلتھ وزیٹر نال گل کرو کہ تسی اپنے بال نوں کیس طرح محفوظ رکھ سکدے او تے تھوڑی نیندر پوری کر سکدے او۔

اپنے بال نال اک ای بستر اتے سونا کدی وی مکمل طور تے محفوظ نئیں ہوندا اے۔ تہاڈے بال دا تہاڈے بستر اچ سونا خاص طور تے خطرناک اے جے تسی (یا تہاڈا ساتھی):

- تمباکو نوشی کر دے نیں (بہانویں تسی کدی وی بستر اچ تے یا گھار دے اندر سگریٹ نوشی نئیں کیتی اے)۔
- شراب پیندے رئے او یا نشہ آور دوائیاں لیندے رئے او۔
- کوئی ایہوجئی دوائی لئی اے جیس تون تہانوں غنودگی آندی اے۔

ایہدے علاوہ، تہاڈے بال لئی تہاڈے بستر اچ سونا خطرناک اے جے:

- تہاڈے بال دی پیدائش ویلے تون پہلاں ہوئی سی (37 ہفتاں تون پہلاں پیدائش ہوئی سی)۔
- تہاڈے بال دا پیدائش ویلے وزن گھٹ سی (2.5 کلوگرام تون گھٹ)۔
- تسی یا تہاڈے ساتھی دا وزن بویتی ودھ اے۔

صوفہ، بازو آلی کرسی یا سیٹی اتے اکٹھے سونا بہت خطرناک اے۔ ایہدے علاوہ، اک بال نوں وڈے فرد دے بیڈ اتے کلے سون دی اجازت دینا وی خطرناک اے۔

اک محفوظ نیندر دا ماحول

والدین تے دیکھ بھال کرن آلاں لئی اہم پیغامات۔ محفوظ سون دے پیغامات دا مقصد 12 مہینے تائیں دے بالاں دے والدین لئی اے۔

6 حمل دے دوران یا تہاڈے بال دی پیدائش دے بعد پہلے 12 مہینیاں دے دوران سگریٹ نوشی شیرخوار بال دی اچانک موت دے خطرے نوں ودھاندی اے۔

7 بال نوں بوہتی ودھ گرم ہون توں وی بچاؤ۔ کمرے دا مثالی درجہ حرارت 16-20°C دے درمیان اے۔

8 بال جیہڑے بیمار نیں نوں کچھ بستر دے کیڑیاں دی لوڑ ہندی اے، ایس تون ودھ دی نئیں۔

9 کاٹ، کھٹولی، موسس باسکیٹ یا میٹرس دے سر آلے پاسے نوں کدی وی اتے نوں نئیں چکنا چائیدا اے، سوائے کہ طبی طور تے ایہہ کرن دی نشاندہی کیتی جاندی اے۔

ایہہ قبول کیتا گیا اے کہ کچھ والدین اپنے بال نال بستر دا سانجھا کرن دا انتخاب کر دے نیں۔ جے ایس طرح کر دے او، والدین نوں خطریاں دے بارے اچ گل وات کرن تے سون دے محفوظ منصوبے نوں لاگو کرن نوں یقینی بنان لئی صحت دے پیشہ ور ماہر نال مشورہ لین دی لوڑ ہندی اے۔

1 ہر نیندر اک محفوظ نیندر ہونی چائیدی اے۔ شیرخوار بال دی نیندر دا منصوبہ تے معمول بناؤ، خاص طور تے جے سون دے ماحول اچ کوئی تبدیلی ہندی اے جیویں کہ پوری رات دوستاں/رشتہ داراں نال ٹھہرنا۔

2 اپنے بال نوں ہمیشہ پیٹھ دے بل، اک مستحکم، چپٹے، واٹر پروف گدے اتے سوان لئی لٹاؤ۔

3 اپنے بال نوں پہلے چھ مہینیاں تائیں بھانویں دن ہو وے یا رات، ہر واری سون لئی والدین/نگہداشت کرن آلیاں دے ای کمرے اچ، موسس باسکیٹ، کھٹولی یا کاٹ اچ سواؤ۔

4 اپنے بال نوں کدی وی صوفہ کرسی یا بستر اتے سون لئی نہ چھڑو۔

5 اپنے بال دا سر، منہ نہ ڈھکو تے نہ ای ڈھلے بستراں تے سلاؤ۔

www.nhs.uk/smokefree



چیچی انکھاں تے انکھاں دی دیکھ بہال

اپنے بال دی انکھاں دی حفاظت کرو

نوزائیدہ بالوں تے نکے بالوں اچ اونہاں دی آنسو دی نالیاں دی نشوونما دے دوران 'چیچی انکھاں' دا ہونا اک عام گل اے۔ تہانوں انکھاں دے کنارے اچ کجھ چیچیا مادہ نظر آ سکتا اے یا اونہاں دی پلکاں آپس اچ چپک سکتیاں نیں۔

ایہہ عام طور تے آپے ای صاف ہو جاندا اے، لیکن تہانوں اپنے بال دی انکھاں نوں نمدار روئی نال باقاعدگی توں صاف کرنا پے سکتا اے۔ صاف، ٹھنڈا کیتا ابلیا ہویا پانی ورتو۔

ہر انکھ نوں نکڑ توں لے کے نک دے بار آلے پاسے تائیں صاف کرو۔ ہر واری صاف کرن لئی روئی دا اک صاف ٹکڑا ورتو۔ ایس عمل توں پہلاں تے بعد اچ اپنے ہتھاں نوں دھونا یاد رکھو تے انفیکشن دے پھیلن نوں روکن لئی تولیے دا سانجھا کرن توں گریز کرو۔



انکھاں دے ٹیسٹ تے معانے

ایہہ ضروری اے کہ تسی اپنے بال دی انکھاں اچ کسے وی قسم دے مسئلاں دی علامتاں لئی غور کرو۔ نوزائیدہ تے وڈے بالوں نوں اونہاں دی نشوونما دے شروع اچ ای کسے وی مسئلاں دی نشاندہی کرن لئی انکھاں دے معمول دے ٹیسٹ پیش کیتے جاندے نیں۔ نوزائیدہ بالوں دی انکھاں دا کدی کدی 'اک زاویے اچ نہ ہونا' اک عام گل اے، خاص طور تے جدوں او تھکے ہوئے ہوندے نیں۔ فیر وی، جے تسی اپنے بال دی تین مہینے دی عمر دے بعد وی ایہہ ہونا محسوس کر دے او تاں اپنے جی پی نال گل کرو۔ جے علاج نہ کیتا جاوے، کم نظری (لیری آئی) پیدا ہو سکتی اے۔

بہانویں بچپن اچ بصارت دے سنگین مسئلے بہت گھٹ ای ہوندے نیں، لیکن ابتدائی معائنے یقینی بناندا اے کہ کسے وی مسئلاں دا جینا چھیتی ہو سکے پتہ لایا جاندا تے علاج کیتا جاندا اے۔

1

کی تہاڈے بال دی انکھ دے کنارے اچ مادہ ہوندا اے تے کی اونہاں دی پلکاں آپس اچ چپکی ہوئی معلوم ہوندیاں نیں؟

2

چیچی انکھاں اک عام کیفیت اے جیہڑی زیادہ تر بالوں نوں متاثر کر دی اے، اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

3

ہر واری صاف کرن لئی روئی دے صاف ٹکڑے نوں ٹھنڈے ایلے ہوئے پانی اچ بھگو کے استعمال کرو۔



آشوب چشم

کدی کدی 'چیچی انکھاں' دی علامتاں نوں 'آشوب چشم' نامی انفیکشن سمجھیا جا سکتا اے۔ آشوب چشم نال انکھاں دی سفیدی سرخ ہو جاندی اے تے زیادہ پیلے یا سبز چیچیا مادہ موجود ہوندا اے جیہڑا باقاعدگی توں واپس آندا رہندا اے۔ جے تسی ایس دا مشاہدہ کر دے او تے ایہہ 24 گھنٹیاں توں ودھ ویلے تائیں جاری رہندا اے، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال رابطہ کرو۔ ایہہ بوہتی آسانی توں منتقل ہو سکتی اے، ایس لئی اپنے ہتھ دھوؤ تے اپنے بال لئی علیحدہ تولیہ ورتو۔



ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

کجھ بالوں دی انکھاں وچوں پانی آندا اے۔ آنسو دی نالیاں دا مساج کرن توں آنسوواں دے نکلن اچ مدد ملدی اے جیہڑے تہاڈے بال دے آنسو آلی نالی دے اتلے حصے اچ جمع ہو جاندا تے، تے ایہدے نال ای آنسو دی نالی دے نشوونما کرن اچ وی حوصلہ افزائی ہوندی اے۔ ایس عمل نوں تہاڈی صاف، شہادت دی انگلی دی مدد توں ہلکا دباؤ پا کے تے تہاڈے بال دی نک آلے پاسے نوں اونہاں دی انکھ دے بار آلے کونے توں مساج کر کے کیتا جا سکتا اے۔ کجھ مہیناں تائیں دن اچ کئی بار دہراؤ۔ جے ایہہ اک سال توں اگے تائیں جاری رہندا اے، تہاڈے بال نوں علاج لئی انکھاں دے ڈاکٹر کول لے کے جانا چاہندا اے۔

ماخذ: NHS چوائسز



دند نکلن دی تکلیف/مسئلہ

ہر بال ایس مرحلے توں ہو کے اگے جاند اے

اوه ویلا جدوں بالوں دے بنیادی دند (دھ دے دند) نکلدے نیں، وکھرا ہوندا اے۔ کجھ پہلاں ای دند موجود ہون نال پیدا ہوندے نیں، دوجیاں دے اک سال تائیں وی دند نکلدے نیں۔ دند عام طور تے ظاہر ہونا شروع ہو جاندے نیں جدوں بال چار توں نو مہینے دے درمیان ہوندا اے، بھانویں کہ ہر بال اپنی رفتار دے نال نشوونما پاند اے۔ ایس عمل نوں دند نکلنا (ٹینڈنگ) آکھیا جاند اے۔ کجھ بال کجھ علامتاں ظاہر کر دے نیں، دوجیاں نوں ایس توں زیادہ بے چینی محسوس ہوندی اے۔ کجھ دند کسے پیڑ یا بے چینی دے بغیر ای نکل آندے نیں۔ دوجے ویلے اچ تسی ویکھ سکدے نیں کہ مسوڑھا سوجیا ہویا تے سرخ اے جتھوں دند نکل رنیا اے، یا اوس پاسے الی گال سرخ نظر آ رہی اے۔ تہاڈا بال بوہتی ودھ رال ٹپکا سکدا اے، کٹر سکدا اے تے بوہتی ودھ چبا سکدا اے، یا بس چڑچڑا ہو سکدا اے۔

کجھ لوکی بوہتی ودھ علامتاں، جیویں کہ اسپال تے بخار، نوں دند نکلن توں منسوب کر دے نیں۔ لیکن، ایہ ثابت کرن لئی کوئی تحقیق نہیں اے کہ ایناں ہور علامتاں دا کوئی تعلق اے۔ تسی اپنے بال نوں سپہ توں ودھ چنگا جاندے او۔ جے اونہاں دا رویہ معمول توں وکھرا معلوم ہوندا اے، یا اونہاں دی علامتاں شدید نیں یا تہانوں پریشان کر رہی نیں، اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔ ماخذ: www.nhs.uk

اپنے بال دی دنداں دی دیکھ بھال دے معمول دے بارے اچ سوچو۔ تسی اونہاں دے دنداں نوں نرم بے بی ٹوتھ برش تے فیملی ٹوتھ پیسٹ دی بوہتی تھوڑی مقدار نال برش کر سکدے او۔ یقینی بناؤ کہ تسی اپنے ڈینٹسٹ توں باقاعدگی نال ملاقات کر دے او تے اونہاں نال اپنے بال دے منہ دی صحت دے بارے اچ گل وات کر دے او (چنگی دہنی صحت ورقہ 54 ویکھو)۔

1

میرے بال دے گال سرخ ہونے
نیں تے تھوڑا مایوس تے چڑچڑا
وکھائی دیندا اے۔

2

کی تسی اپنے ہیلتھ وزیٹر توں دند
نکلن دے بارے اچ پچھیا اے؟ کی
تسی اپنے فارماسسٹ نال
اختیارات دے بارے اچ گل وات
کیتی اے؟

3

کجھ جیل یا شوگر فری بالوں دا
پیراسیٹامول آزماؤ۔ جے تسی پریشان او
تے معاملہ کجھ ٹھیک نہیں لگ رہیا اے،
اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی توں رابطہ
کرو۔

ڈینٹسٹ دے دنداں دی دیکھ بھال لئی تجویزاں

1. دن اچ دو واری، دو منٹاں تائیں، خاص طور تے رات نوں دند صاف کرو۔
 2. میٹھی شیواں نوں صرف کھانے دے ویلے تائیں محدود کرو۔
 3. ہر چھ مہینیاں بعد ڈینٹسٹ دا دورہ کرو۔
 4. بوتل اچ جوس مشروب نہ دیو۔ ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال جے وی پرسکون ہونے دے طور تے بوتل دا استعمال کر دا ہونا تے ایس نوں گھنٹیاں تائیں چوسدا رہندا ہونا، جیس توں اوس نوں دنداں نوں نقصان پہنچان لئی کافی مقدار اچ شوگر تے ایسڈ ملدا رہندا اے۔
- NHS ڈینٹسٹ تائیں رسائی حاصل کرن اچ مدد لئی، NHS 111 نوں کال کرو یا www.nhs.uk/dentist ویکھو۔

ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

ایہہ تہاڈے بال نوں چبان لئی کجھ سخت/
ٹھوس شے دین اچ مدد کر سکدا اے،
جیویں کہ دنداں دا چھلا۔ دنداں دے چھلے
تہاڈے بال نوں محفوظ طریقے توں چبان
دی شے دیندے نیں، جیس توں اونہاں دی
تکلیف یا پیڑ نوں گھٹ کرن اچ مدد مل
سکدی اے۔ کجھ دنداں دے چھلیاں نوں
پہلاں فریج اچ ٹھنڈا کیتا جا سکدا اے۔

ہر طرح دوجے مسئلے نوں وی دند نکلن
توں منسوب کیتا جاند اے - جیویں کہ
سرخ دانے نکلنا، رونا، بدمزاجی، نک بہنا
تے زیادہ گندی نیپیاں۔ پر بیماری دی
علامتاں دے بارے اچ وی محتاط رہو
صرف ایہہ خیال کر دے ہونے وضاحت
نہ کرو کہ ایہہ صرف دند نکلن دے کارن
توں ای اے۔

111

اتے کال کرو

جے معاملہ 999 توں
گھٹ فوری اے



فارماسسٹ کہندے نیں

جے تہاڈا بال بے چین اے، تسی اپنی
مقامی فارمیسی توں کجھ دوائیاں خرید
سکدے او۔ ایناں دوائیاں اچ پیڑ ختم کرن
آلی دوائی، جیویں کہ پیراسیٹامول، دی
معمولی خوراک شامل ہوندی اے، تاکہ
کسے وی تکلیف نوں گھٹ کرن اچ مدد
کیتی جا سکے۔ دوائی شوگر فری ہونی
چاہیدی اے۔ یقینی بناؤ کہ تسی ساریاں
ہدایتاں پڑھ لیاں نیں تے پروڈکٹ تہاڈے
دی عمر لئی موزوں اے۔

تسی مسوڑھے تے لان آلی شوگر فری دند
نکلن لئی جیل نوں آزما سکدے او۔

اپنے ہیلتھ وزیٹر نوں باقاعدگی توں صحت
دے معائناں اچ دتے جان آلے مفت اورل
ہیلتھ پیکس دے بارے اچ پچھو۔





جی پی کہندے نیں

گھار اچ بخار اچ میتلا بال دی دیکھ بہال کر دے ولے تہانوں:

- بال نوں زیادہ مانتعات 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 انکھیاں، آنسو نہ آنا، مجموعی طور تے بیمار شکل صورت، نکے بالان اچ سر دے اتلے حصے اچ دھنسا ہویا نرم تہاں۔
- جے تہاڈے بال نوں پانی دی کمی اے آئیوپروفین دینا مناسب نہیں اے۔
- جان لہو کہ اک نان بلینچنگ ریش دی شناخت کیویں کرنی اے (ورقہ 38 ویکھو)۔
- رات دے دوران اپنے بال نوں ویکھو۔
- ٹھنڈا غسل/شاور/نیم گرم اسپنج پھیرن دی سفارش نہیں کیتی جاندی اے۔

ماخذ: NICE، بالان اچ بخار ورگی بیماری/2013

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 سکتا اے، پیلی رنگ نظر آوے گی، بہک گھٹ ہو سکتی اے، چڑچڑا ہو سکتا اے، سر اچ پیڑ یا ہور پیڑ تے درد محسوس ہو سکتے نیں تے عمومی طور تے بیمار محسوس کر سکتا اے۔ بغل توں درجہ حرارت لو (پنج سال توں گھٹ عمر بالان لئی ہمیشہ بغل اچ تھرمامیٹر ورتو، ایس نوں کدی وی منہ اچ رکھو کہ نہ ورتو)۔ فیر وی، ذہن اچ رکھو کہ ایہہ پیمانٹاشاں 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 اپنا کورس مکمل ہون تک چھڈ دتا جاندا اے شرط اے کہ تہاڈا بال کافی مانتعات پی رٹیا ہو وے تے دوجی صورت اچ صحت ٹھیک ہو وے۔ جے تہاڈے بال نوں مانتعات پین اچ مشکل پیش آ رتی اے، فیر ایس دے درجہ حرارت نوں گھٹ کرن دی کوشش کرنا ایس اچ مدد کر سکتا اے۔ ایہہ تہاڈے بال نوں پانی دی کمی توں بچان لئی اہم اے، جبڑا ہور سنگین مسئلیاں دا کارن بن سکتا 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 سکتی اے۔

نکے بالان 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 سکتا اے جیویں کہ خون دا شدید بیکٹیریائی انفیکشن (سپیٹیسیمیا)، پیشاب دی نالی دا انفیکشن، نمونیا یا گردن توڑ بخار۔

جے بخار دی علامتاں 48 گھنٹیاں دے بعد وی بہتر نہیں 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۔

38°C توں ودھ دا مطلب بخار اے

چھ مہینے توں گھٹ عمر دے بچے

اپنے جی پی یا بیلٹھ وزیٹر توں ہمیشہ رابطہ کرو جے تہاڈے بال نوں بیماری دی ہور علامتاں نیں، تے ایہدے نال جے بخار زیادہ اے تے لیا 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 نہیں اے۔ جے تہاڈا بال معمول توں ہٹ کے بیمار لگ رٹیا اے، یا ایس دا بخار بہت ودھ اے جبڑا گھٹ نہیں 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 سکتا اے تے، اک نکے بال اچ، کدی کدی غشی دے دورے یا ایٹھن دا کارن بن سکتا 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 آئیوپروفین دیو (استعمال دے مشورے لئی ورقہ 6 ویکھو)۔



3 جے اونہاں دا درجہ حرارت پیراسیٹامول یا آئیوپروفین نوں آزما کے ویکھیا اے؟ کی تسی یقینی بنایا اے کہ او کافی مقدار اچ مانتعات پی رٹے نیں؟

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

1 میرا ریڈن آلا بال گرم تے بدمزاج اے۔

کھانسی، نزلہ سے زکام

عام طور سے بوہتی سنگین نہیں

تہانوں شاید معلوم ہو یا 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 چلدے رہندے نیں کیوں جے اوہ آپے 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 نکل 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 ممانعات بین لئی دیو۔
- ✓ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیوپروفین ورت کے ویکھو (ایسپرین نہیں) (استعمال لئی ورقہ 6 ویکھو)۔
- ✓ اونہاں نوں سگرٹ دے دھوویں تے سگرٹ پین آلے توں دور رکھو۔
- ✓ اپنے فارماسسٹ نال گل کرو لیکن یاد رکھو کہ کھانسناسا جسم دا پھپھڑاں 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 نہیں رئے نیں یا گل نہیں کر رئے نیں۔
- ✓ تہاڈے بال نوں سہ لینا اوکھا لگ رنیا اے۔
- ✓ متواتر درجہ حرارت/بخار اچ دوائی توں کوئی فرق نہیں پے رنیا اے (بخار ورقہ 22 ویکھو)۔



فارماسسٹ کھندے 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 آئیوپروفین 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۔



1 میرا بال کھانسی کردا تے چھینکا رہندا اے، ہلکا درجہ حرارت اے تے عمومی طور تے بیمار لگ رنیا اے۔

2 کی اونہاں نے حال اچ ای نرسری شروع کیتی اے؟ نزلہ زکام ہو جانا بوہتی عام اے۔ کی تسی اپنے فارماسسٹ توں شوگر فری پیراسیٹامول تے کھانسی دی دوائیاں دے بارے اچ گل کیتی اے؟

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

ایس نوں اگے منتقل نہ کرو

ایس دی روک تھام کرو جراثیم بوہتی آسانی نال پھیل جاندے 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 ہر اوس شے اتے جراثیم منتقل کر سکدے نیں جیس نوں تسی ہتھ لاندی او۔ جینی چھیتی ہو سکے اپنے ہتھان نوں صاف کر لیو۔

خرخراہٹ دی آواز آنا تے ساہ لینا اوکھا ہونا



جی پی دی تجویزاں

مدد حاصل کرو تے فوری طور تے اپنے جی پی نال رابطہ کرو جے تہاڈا بال:

✓ ساہ لین اچ زور لاندنا ہویا معلوم ہو
رنیا اے تے اوس دی پسلیاں تے ڈڈھ
اندر نوں دھنس رنیا اے۔

✓ وہ ساہ لین لئی رکے بغیر پورا جملہ
مکمل نئیں کر سکدے نیں۔

مدد حاصل کرو تے 999 اتے کال کرو یا
اونہاں نوں A&E اچ لے کے آؤ جے:
✓ اونہاں دا سینہ انچ لگدا اے جیویں
اندر نوں جا رنیا اے۔

✓ او زرد مائل یا ایتھے تانیں کہ قدرے
نیلگوں دکھائی دیندے نیں۔

نشانیان ویکھو

تہاڈے شیر خوار یا بال نوں ساہ لین اچ کسی وی قسم دی اوکڑ والین لئی خوفناک ہو سکدی اے۔ ایس بارے اچ اکثر فکر کرن دی کوئی گل نئیں ہوندی اے تے برونکیولائٹس، ہلکی کروپ تے کھانسی ورگی بیماریاں دا اکثر گھار اچ ای علاج کیتا جا سکدا اے۔

نومولود تے نکے بالوں دے سلسلے اچ اپنی جبلت استعمال کرو۔ تسی مشاہدہ کر سکدے او:

- تیز ساہ لینا یا بانپنا، جیہڑا عام اے۔ جے بیماری دی کوئی دوجی علامت نئیں اے، فیر ایہہ آندی تے چلی جاندی اے تے تہاڈا بال زیادہ تر ویلے آرام نال ساہ لے رنیا ہوندا اے، عام طور تے پریشان ہون دی کوئی لوڑ نئیں ہوندی اے۔
- ساہ لین اچ تھوڑی کھڑ کھڑ دی آواز سنائی دے سکدی اے۔ اپنے بال نوں سدھا رکھن دی کوشش کرو۔
- کدی کدی کھانسی یا دم گھٹنا اوس ویلے ہو سکدا اے جدوں بچہ فیڈر نال بہت تیزی توں ددھ پیندا اے۔ ایس عمل نوں تھوڑا جیا سست کرن دی کوشش کرو۔ فیڈنگ دی پوزیشن دی جانچ کرو۔
- نزلہ یا ہلکی کھانسی۔ ایس مرحلے تے اونہاں اتے نظر رکھو تے اپنی جبلت نوں ورتو۔ جے تسی پریشان او اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

وڈے بال تے ریڈن آلیے بالوں اچ تسی مشاہدہ کر سکدے او:

- کھانسی، نک بہنا، ہلکا درجہ حرارت - (کھانسی، نزلہ تے زکام ورقہ 24 ویکھو)۔
- کروپ (کھردری آواز، کتا کھانسی) دی تشخیص تہاڈے جی پی ولوں کرن دے لوڑ ہوندی اے تے ایس دا سٹیرائٹز نال علاج کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

ماخذ: NHS چوائسز - برونکیولائٹس دی علامتاں

1 کروپ (ساہ دی نالی دی سوزش) آلیے میرے بال نوں اک مخصوص/وکھری کالی کھانسی ہوندی اے تے جنوں اوہ ساہ لیندا اے، زور دی آواز آندی اے۔

2 اپنے بال نوں پرسکون رکھنا ضروری اے کیوں جے او مشتعل ہون جاندے نیں یا رونا شروع کر دیندے نیں تے اونہاں دیاں علامتاں ہور ودھ سکدیاں نیں۔ معمولی کروپ دا گھار اچ ای علاج کیتا جا سکدا اے۔ جے تہاڈے بال نوں بخار اے، بالوں دی شوگر فری پیراسیٹامول اونہاں دے درجہ حرارت نوں گھٹ کرن اچ مدد کرے گی۔

3 جے علامتاں بگڑ جاندیاں نیں، اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

برونکیولائٹس

برونکیولائٹس یعنی نخرے دی نالیاں دی سوزش اک عام ساہ دی نالی دا انفیکشن اے جیہڑے اک سال توں گھٹ تے ودھ عمر دے بالوں نوں متاثر کردا اے۔ ابتدائی علامتاں عام نزلہ زکام ورگیاں نیں تے ایس اچ نک بہنا تے کھانسی کرنا شامل اے۔

جدوں اے ہوندی اے، برونکیولائٹس دی علامتاں اچ ہلکا بخار، مستقل کھانسی تے ددھ/پین/غذا کھان اچ مشکل ہو سکدی اے۔

علامتاں عام طور تے تین دنوں بعد بہتر ہو جاندیاں نیں تے زیادہ تر صورتاں اچ بیماری سنگین نئیں ہوندی اے۔ فیر وی، اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر نال رابطہ کرو جے تہاڈا بال معمول دی مقدار توں ادھی مقدار پی رنیا اے یا ساہ لینے اچ کوئی اوکڑ ہوندی اے، یا جے تسی عمومی طور تے اونہاں دے بارے اچ فکر مند او۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions

www.nhs.uk/smokefree



ڈڈھ اچ گڑبرٹ ہونا

تہاڈے یا تہاڈے بال لئی چنگا نئیں اے

قے تے اسپال دے جرٹومے بوپتی اسانی توں لگ جانداے نئیں تے اکثر اونہاں تہاواں اچ منتقل ہو جانداے نئیں جتھے بہت سارے بال ہوندے نئیں۔

قے ہونا محسوس کرنا تے اچانک قے ہو جانا عام طور تے پہلی علامتاں نئیں۔ ایہدے بعد اسپال لگ سکداے نئیں۔ جے تہاڈا بال کثرت توں لٹیاں نئیں کر رنیا اے، درمیان اچ مناسب طور تے پرسکون ہو جاندا اے تے تسی اوس نوں بار بار تھوڑی مقدار اچ پانی دین دے قابل او، فیر اونہاں اچ پانی دی کمی دا امکان گھٹ ہو جاندا اے تے شاید ڈاکٹر نوں چیک کران دی لوڑ وی نئیں ہووے گی۔

اپنے جی پی نال گل کرو جے او 24 گھنٹیاں توں ودھ ویلے تائیں بیمار رہندے نئیں (یا ایس ویلے توں وی پہلے جے او نوزائیدہ نئیں) یا جے تہاواں پانی دی کمی دے کوئی آثار دکھائی دیندے نئیں۔

جے تسی چھاتی دا ددھ پلانداے او، فیر ایس عمل نوں پور کثرت توں کرنا جاری رکھو۔ وڈے بالوں نوں کافی مقدار اچ پانی، یا اونہاں دے چوسن لئی آئس لولی پیش کرو۔ جے او کھانا چاہندے نئیں اونہاں نوں سادہ غذا دو جیویں کہ پاستا یا ابلے ہوئے چاول (کچھ وی زیادہ سیرشدہ یا نمکین نہ دو)۔

اونہاں نوں دوجیاں توں دور رکھو، خاص طور تے بالوں توں، جنہاں نوں انفیکشن لگ سکدا اے۔ ہر اک فرد دے ہتھ دھون اچ پور احتیاط برتو۔

1

میرے بال نوں اسپال لگ گئے نئیں تے او قے کر رنیا اے۔

2

کی تسی اونہاں نوں بوپتی ودھ پانی دتا اے؟ جے ایہہ ڈڈھ دا کیڑا/جرٹومہ اے فیر اونہاں نوں ایس توں پانی دی کمی توں بچن اچ مدد ملے گی۔ اپنے فارماسسٹ نال گل کرو تے پانی دے کمی پوری کرن دے محلول دے بارے اچ پچھو۔

3

جے علامتاں اچ 24 گھنٹے بعد وی بہتری دی کوئی علامت دکھائی نئیں دیندی اے یا جے او نوزائیدہ نئیں تے فوری طور تے اپنے جی پی نال گل کرو۔



فارماسسٹ کہندے نئیں

بہت سارے ایسے طریقے نئیں جنہاں توں تسی گھار اچ اپنے بال دی دیکھ بھال کر سکدے او۔ آزمان آئے کم ایہہ نئیں:

✓ اونہاں نوں باقاعدگی توں مشروبات دیو - ٹھنڈا ابلے ہوئے پانی دی معمولی مقدار دے کے ویکھو۔ جے بریسٹ فیڈنگ کراندی او بال نوں بھک لگن تے ہی ددھ پلاؤ۔

✓ ہتھ دی صفائی ستھرائی دا بوپتی ودھ خیال رکھن آئے بنو (صابن تے پانی یا اینٹی بیگٹیریائی ہینڈ جیل ورتو تے ہاتھ نوں صاف تولیہ توں چنگی طرح خشک کرو)۔

✓ پانی دی کمی پوری کرن آئے محلول پانی اچ گھولن لئی پہلے توں ناپے ہوئے ساٹھے اچ آندے نئیں۔ ایہہ پانی دی کمی اچ مدد کر دے نئیں۔

جے تہاڈا بال 24 گھنٹاں توں ودھ ویلے تائیں بیمار اے، اپنے جی پی نال گل کرو۔ جے تہاڈا بال نوزائیدہ یا بہت بیمار اے، فوری طور تے اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔



ہیلتھ وزیٹر کہندے نئیں

جے تسی چھاتی دا ددھ پلا رنی او جاری رکھو تے چنگی مقدار اچ ماعتات وی پیندے رہو۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions



پانی دی کمی دی علامتاں

✓ گھٹ گیلی نیپیاں (یعنی او گھٹ پیشاب کر دے نئیں)۔

✓ معمول توں ودھ نیندر اچ رہندے نئیں۔

✓ خشک منہ۔

✓ سر اچ اندر نوں دھنسیا ہویا تالو (سر دے اتلے حصے اچ نرم تھال جیہڑا معمول دی نسبت پور اندر نوں دھنسیا ہویا ہوندا اے)۔

اپنے فارماسسٹ توں پانی دی کمی پوری کرن آئے محلول آزماؤ۔

قبض

اونہاں بالان اچ بہت گھٹ جیہڑے مکمل طور تے ماں دا ددھ پیندے نیں

قبض بالان اچ اک بہت عام مسئلہ اے۔ بوہتی سارے بال تھوڑے جئے دنن دے وقفے تے معمول دے مطابق پاخانہ کردے نیں۔ قطع نظر کہ، تہانوں سخت پاخانہ دا علاج کرانا چائیدا اے جیہڑے مشکل نال خارج ہوندے نیں تے اونہاں دا جیہڑے قبض دے طور تے صرف ہر تین دن بعد ہوندے نیں۔

ماں دا ددھ پین آلے بال عام طور تے اک دن اچ زیادہ واری پاخانہ کر دے نیں۔ اونہاں دے پاخانے دی تعداد بوتل توں پین آلے بالان دے مقابلے اچ وکھری ہوندی اے۔ مثال دے طور تے، ماں دا ددھ پین آلے شیر خوار بال فی ہفتہ 5 توں 40 واری تائیں پاخانہ خارج کر دے نیں، ایس طرح ای فارمولا ددھ پین آلے شیر خوار بال فی ہفتہ 5 توں 28 واری تائیں پاخانہ کر دے نیں۔ ددھ دی قسم یا فارمولا نوں تبدیل کرنا وی قبض دا کارن بن سکتا اے۔

بہتیریاں شیواں قبض پیدا کر دیاں نیں لیکن شیر خوار تے وڈے بال جیہڑے چنگی متوازن غذا کھاندے نیں نوں عام طور تے قبض نئیں ہوندی اے۔

اپنے ہیلتھ وزیٹر توں مشورہ طلب کرو۔ بہت گھٹ صورتاں اچ، قبض دا کارن کوئی بنیادی بیماری ہو سکتی اے، ایس لئی جے ایہہ مسئلہ کجھ دنن اچ ٹھیک نئیں ہوندا اے، اپنے جی پی نال گل کرنا ضروری اے۔

1

بوتل توں ددھ پین آلے میرے بال نوں قبض ہو جاندی اے۔

2

خوراکاں دے درمیان ٹھنڈا، اہلیا بویا پانی آزما کے ویکھو۔

3

جے مسئلہ برقرار رہندا اے، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔



تجویزاں

قبض اونہاں بالان اچ بہت گھٹ ای ہوندی اے جیہڑے صرف ماں دا ددھ پیندے نیں، لیکن اونہاں بالان اچ غیر عام نئیں اے جیہڑے فارمولا پیندے نیں، یا جیہڑے ٹھوس غذا کھاندے نیں۔ علاج دے بارے اچ مشورہ لئی اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فارماسسٹ نال گل کرو۔

یقینی بناؤ کہ تسی پانی دی صحیح مقدار نال فارمولا پاؤڈر بنا رئے او۔ کجھ فارمولے خاص طور تے اونہاں بالان لئی ہوندے نیں جنہاں نوں معمولی قبض ہوندی اے - تہاڈا ہیلتھ وزیٹر تہاڈے اختیارات اتے گل کر سکتا اے۔

جے تہاڈا بال پہلے توں ای ٹھوس غذا کھاندا اے، فیر جوس یا پھل خود تسکین فراہم کرن لئی ٹھیک ہونا چائیدا اے۔ پھل، جیویں کہ سیب، ناشپاتی تے آلو بخارے اچ سوربیٹول ہوندا اے جیہڑا اک قدرتی قبض کشا اے، نچلے آنتاں اچ پانی برقرار رکھن اچ مدد کردا اے، جیہڑا پاخانے نوں نرم تے آسانی توں خارج ہون اچ مدد کر دا اے۔ نکه بالان لئی، ددھ دے علاوہ کوئی پور شے دینا شروع کرن توں پہلے اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

ماخذ: www.nct.org.uk



ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

قبض توں بچن لئی تے ایس دے واپس آن نوں روکن اچ مدد لئی، یقینی بناؤ کہ تہاڈا بال متوازن غذا لیندا اے جیس اچ کافی مقدار اچ فائبر شامل ہو وے جیویں کہ پھل، سبزیاں، پکی ہوئی پھلیاں تے سالم اناج ناشتے دے سپرینلز۔ اسی غیر پراسس کیتے برین یعنی چوکر (کجھ کھانیاں اچ اک جزو) دی سفارش نئیں کر دے آن، جیہڑے اہوارہ، ریاح (ہوا) دا کارن بن سکتے نیں تے مائیکرونیو ٹریمنٹس دے انجذاب نوں گھٹ کر سکتے نیں۔ کافی مقدار اچ سیال پیوؤ۔

کن دی پیڑ تے ٹونسل دی سوزش

بال دے کناں دا احتیاط نال علاج کرن دی لوڑ ہوندی اے

کن دے انفیکشن، جیس دے نتیجے اچ کن اچ پیڑ ہو سکتی اے، نکهے بالان تے ریڑن آلیے بالان اچ عام نیں۔ ایہدے بعد اونہاں نوں اکثر زکام ہوندا اے تے کدی کدی درجہ حرارت دا کارن وی بن سکتا اے۔ بال اپنے کناں نوں کھچ سکتا اے، لیکن نکهے بال اکثر ایہہ نہیں دس سکتے کہ اونہاں نوں پیڑ کیتھوں ہو رئی اے، ایس لئی او صرف روندے نیں تے عمومی طور تے بے چین دکھائی دیندے نیں۔ بالان نوں اکثر کن اچ پیڑ محسوس ہوندا اے/منتقل ہوئے پیڑ دے کارن توں دند نکلن دے دوران کن کھنچ دے نیں۔

بالان نوں شروع دے کجھ ہفتیاں اچ انفیکشن دے خلاف کجھ قدرتی تحفظ حاصل ہوندا اے - ماں دا ددھ پلانا ایس تحفظ نوں بھر ودھاندا اے۔ نکهے بال تے ریڑن آلیے بالان اچ، بیگٹیریا نک توں کناں تائیں زیادہ آسانی توں منتقل ہوندے نیں۔ کن دے انفیکشن تکلیف دہ ہو سکتے نیں تے تہاڈے بال نوں صرف بھر گلے لانا تے فارماسسٹ توں درد کش دوائیاں (جیویں کہ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین) دی لوڑ ہو سکتی اے۔ تہاڈے بال دی گردن دے غدود اتے سوج/ورم آ سکتا اے - ایہہ جسم دا انفیکشن دے خلاف لڑن دا اک انداز اے۔

ٹونسیلائٹس - کن اچ پیڑ دی وجہ ٹونسیلائٹس (ٹانسلز دی سوزش) وی ہو سکتی اے۔ ایہہ بالان اچ انفیکشن دی اک عام قسم اے۔ علامتاں اچ گلے دی سوزش، کان اچ پیڑ تے درجہ حرارت دا ودھنا شامل اے۔ ایہہ کوئی سنگین بیماری نہیں اے تے تہانوں اپنے جی پی نال صرف اوس ویلے ملاقات کرن دی لوڑ اے جدوں علامتاں نمایاں پیڑ، مستقل درجہ حرارت، سہ لین دی مشکلاں دے نال سنگین ہو جاندیاں نیں۔

1

میرے ریڑن آلیے بال دے کن اچ پیڑ اے لیکن بھر لحاظ توں ٹھیک دکھائی دیندا اے۔

2

کی تسی اپنے فارماسسٹ توں شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین آزما کے ویکھیا اے؟
(استعمال دے بارے اچ مشورہ لئی ورقہ 6 ویکھو)۔

3

زیادہ تر کن دے انفیکشن اپنے آپ ای بہتر ہو جاندے نیں۔ جے علامتاں اچ 24 گھنٹیاں دے بعد وی کوئی بہتری دکھائی نہیں دیندی اے، تہاڈے بال نوں بوٹی ودھ پیڑ ہو رئی اے یا تہانوں بال دے کن وچوں رطوبت خارج ہوندی ہوئی دکھائی دے رئی اے، اپنے جی پی نال گل کرو۔

کن دے انفیکشن دی علامتاں کی نیں؟

علامتاں اچ درجہ حرارت دا ودھنا، عام چڑچڑاہن تے پیڑ یا بے چینی نیں۔ کن سرخ ہو سکتے نیں تے تہاڈا بال اونہاں نوں کھچدا ہویا دکھائی دیندا اے کیوں جے او بے چین ہوندے نیں۔ ایتھے تائیں کہ کن وچوں پیپ وریگا مادہ دا اخراج وی ہو سکتا اے، جیس نوں کن دے بند ہون دا احساس یا سماعت اچ کمی آن توں منسوب کیتا جا سکتا اے۔ بھانویں زیادہ تر کن دے انفیکشن کسی سنگین اثرات دے بغیر ٹھیک ہو جاندے نیں، لیکن کجھ ویلے تائیں (دو توں تین ہفتاں) لئی سماعت اچ معمولی کمی ہو سکتی اے۔

کن دے انفیکشن نوں گھٹ کرن لئی

- بال دے کناں دا احتیاط نال علاج کرن دی لوڑ ہوندی اے۔
- اپنے بال دے کناں دے اندر کدی وی کائن بڈ استعمال نہ کرو۔
- جے اونہاں نوں بخار اے، کن دی ویکس باہر نکل سکتی اے۔
- کن دے بار آلیے حصے نوں نرمی نال صاف کرن لئی ہر کن لئی وکھری، صاف نمدار روئی استعمال کرو۔
- دھوئیں آلیے ماحول توں بچو۔
- کناں دے قطرے یا تیل استعمال نہ کرو جدوں تائیں کہ تہاڈا جی پی ایہہ تجویز نہ کرے۔
- جے تہاڈے بال نوں انفیکشن دے چھ ہفتے بعد وی سنائی نہیں دے رئی اے، تہاڈا جی پی یا ہلٹھ وزیٹر اوس نوں بھر تحقیقات لئی آئیالوجی دا حوالہ دے سکتا اے۔

چکن پاکس تے خسرہ

خسرہ

خسرہ بوپتی ودھ متعدی اے، پھیلان آلی بیماری اے، بہت گھٹ صورتاں اچ جان لیوا ثابت ہو سکتا اے۔ خسرہ توں متاثرہ ہر پنج بالان وچوں اک بال نون کن اچ انفیکشن، اسپال تے الٹی انا، نمونیا، گردن توڑ بخار تے انکھاں دے عارضے ورگی پیچیدگیاں بوندیاں نیں۔ خسرہ دا کوئی علاج نئیں اے۔ اس توں بچاؤ دا واحد طریقہ ویکسینیشن اے، ایس لیے یقینی بناؤ کہ تہاڈے بال نون MMR ویکسینیشن لوائی اے۔ اپنے بیلٹھ وزیتر نال گل وات کرو۔

تہاتوں انفیکشن لگن دے تقریباً 10 دنان بعد علامتاں ظاہر بوندیاں نیں تے ایس اچ شامل ہو سکدے نیں:

- نزلہ ورگی علامتاں۔
- انکھاں سرخ ہونا تے روشنی توں حساس پن۔
- بخار۔
- منہ تے گلے اچ سرمئی سفید دھبے۔

کجھ دنان بعد، سرخ بھورے دھبے دار سرخ دانے نمودار بوندے نیں۔ کناں دے پچھے توں شروع ہو کے، ایہہ باقی جسم تائیں پھیلان توں پہلاں سر تے گردن دے والے پھیل جانداں نیں۔ جے کوئی پیچیدگیاں نئیں اے تے علامتاں عام طور تے 10-7 دنان دے اندر غائب ہو جاندیاں نیں۔

جے تہانوں شک اے کہ تسی یا تہاڈے بال نون خسرہ ہو سکتا اے تے اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

اپنے بال نون آرام دہ/پرسکون ہون اچ مدد کرو:

- روشنی دی حساسیت نون گھٹ کرن اچ مدد لئی پردے بند کر دیو/ روشنیاں مدھم کر دیو۔
- انکھاں صاف کرن لئی نمدار روئی ورتو۔
- شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دیو۔
- یقینی بناؤ کہ اوہ بوپتی ودھ مائععات پیندے نیں۔

چکن پاکس

چکن پاکس بچپن دی اک معمولی تے عام بیماری اے۔ ایس توں جسم اتے سرخ دانے، خارش دھبے بن جانداں نیں جیہڑے سیال توں بھرے ہوئے چھالیاں اچ تبدیل ہو جانداں نیں، جیہڑے کھرٹ بنان لئی ایناں اتے اک تہہ بناندے نیں، تے اخیر اچ بہہ جانداں نیں۔ کجھ بالان نون صرف چند دھبے/ابھار بوندے نیں، تے دوجیاں دے پورے جسم اتے دھبے بن سکدے نیں۔ ایہہ چہرے، کناں تے کھوپڑی اتے، بازوواں دے تھلے، سینے، ڈڈھ تے بازوواں تے ٹانگاں اتے ودھ ظاہر بوندے نیں۔

چکن پاکس اک وائرس دے کارن توں بوندا اے۔ ایہہ سرخ دانیاں دے شروع ہون توں اک توں دو دن پہلاں توں، تمام چھالیاں اتے تہہ/کھرٹ بن جان تائیں (سرخ دانے شروع ہون دے پنج توں چھ دن بعد تائیں) متعدی بوندا اے۔ انفیکشن نون پھیلان توں روکن لئی، بالان نون نرسری/اسکول توں اوس ویلے تائیں دور رکھو جدوں تائیں کہ اونہاں دے سارے چھالیاں اتے سخت تہہ نئیں بن جاندی اے۔

تہاڈا بال ایناں دے ہون دے دوران شاید کافی اداس تے چڑچڑا پن محسوس کرے گا۔ اونہاں نون پہلے چند دنان تائیں بخار ہو سکتا اے تے چھالیاں اتے بوپتی ودھ خارش محسوس ہو سکتی اے۔

پیراسیٹامول (شوگر فری) بخار توں آرام اچ مدد کر سکتا اے تے آبی کریم اچ کیلامان یا یور کولنگ جیل/کریم/علاج کھجلی/خارش نون گھٹ کرن اچ مدد لئی دستیاب نیں۔

چکن پاکس عام طور تے آپے ای ٹھیک ہو جانداں نیں۔ اپنے جی پی توں صرف اوس ویلے رابطہ کرو جے چھالیاں اچ انفیکشن ہو گیا اے یا تہاڈے بال نون سینے اچ پیڑ ہو رنی یا سہ لین اچ مشکل ہو رنی اے۔

ماخذ: www.nhs.uk

بیلٹھ وزیتر کھندے نیں

اپنے بال نون خسرہ توں محفوظ رکھن لئی شیڈول دے مطابق حفاظتی ٹیکے لوانا یاد رکھو (MMR ویکسینیشن)۔ تہاڈے بالان (یا تہاڈے) لئی MMR ویکسینیشن لوان اچ کدی بہت دیر نئیں ہوئی اے جے تسی پہلاں نئیں لوا سکے او۔

مڈوائف کھندے نیں

جے تسی حاملہ او تے تہانوں ماضی اچ چکن پاکس ہوئے سی، فیر ایس گل دا امکان اے کہ تسی چکن پاکس توں محفوظ او۔ فیر وی، مشورہ لئی مہربانی کر کے اپنے جی پی یا مڈوائف نال رابطہ کرو۔

درد کش دوائیاں

جے تہاڈے بال نون پیڑ ہو رنی اے یا ایس نون بہت ودھ درجہ حرارت (بخار) اے، تسی اوس نون پیراسیٹامول دے سکدی او۔ چکن پاکس توں متاثرہ بالان نون آئبوپروفین نہ دو کیوں جے ایس توں جلد دے انفیکشن دے خطرے اچ اضافہ ہو سکتا اے۔ 16 سال توں گھٹ عمر دے بالان نون ایسپرین نئیں دینی چاہیدی اے۔

علامتاں دا سراغ لانا

ایہہ مثال اوہ تہاواں وکھاندی اے جتھے الرجی ہون آئے نوں علامتاں دا تجربہ ہو سکدا اے۔ ایناں اچوں بوہتی ساری علامتاں بچپن دی ہور عام بیماریاں دے کارن اچ پیدا ہو سکدی نیں۔ الرجی دے نال، علامتاں اکثر چھیتی یا اچانک ظاہر ہوندیاں نیں۔

انکھان

خارش آلی انکھان، پانی بھری ہوئی انکھان، کانٹھے دار انکھان، سچی ہوئی انکھان، 'الرجک شائنرز' - بند سائنس دے کارن توں انکھان دے تھلے سیاہ حصے۔

اینٹی ہسٹامائنز

اینٹی ہسٹامائنز ممکنہ طور تے الرجی دی سبب توں مشہور قسم دی دوائیاں نیں، تے زیادہ تر نسخیاں دے بغیر فارمیسی توں آسانی نال دستیاب نیں۔ جدوں کہ اینٹی ہسٹامائنز لوکاں نوں غنودگی اچ مبتلا کرن دی شہرت رکھدی سن، پر ہونڈر جدید اینٹی ہسٹامائنز دے بس کدے کدار ای اوہ مضر اثرات ہوندے نیں۔ تفصیلاں لئی پیکٹ دی جانچ کرو۔

ماخذ: www.allergyuk.org

نک، گلا تے کن

نک دا وگنا، بند نک، نک اچ خارش، چھینکنا، نک دے جوفان اچ پیڑ، سر دی پیڑ، نک دے پچھلے حصے توں ٹپکنا (نک دے پچھلے حصے توں بلغم دا گلے اچ ٹپکنا)، سونگھن تے چکھن دی حس گھٹ جانا، گلے دی سوجن/خارش، نرخرہ (وائس باکس) دی سوجن، منہ تے/یا گلے اچ خارش، کن بند ہونا تے کن اچ چیچا مادہ پایا جانا۔

اینر ویز

ساہ لینے اچ گھرگھراہٹ، ساہ لین اچ اوکڑ ہونا، کھانسی (خاص طور تے رات دے ویلے)، ساہ دی تنگی ہونا۔

جلد

چھپاکی - وپیلز یا ہائیوز، اُبھار، کھجلی آلی ودھی تھانواں، سرخ دانے۔
ایگزیما - پھٹی ہوئی، خشک یا اُبدار، تڑخی ہوئی جلد۔

باضمہ

سجے ہوئے ہونٹ/زبان، معدے اچ پیڑ، قے ہونا محسوس کرنا، الٹی کرنا، قبض، اسہال، سرین توں خون آنا، ریفلکس، ٹھیک نشوونما نہ ہونا۔

الرجیاں

اپنے بال دی الرجی نوں منظم کرنا تے سمجھنا

یو کے اچ پنجہ فیصد بالوں نوں الرجی اے۔ والدین لئی، ایہہ سمجھن اچ سیکھن دا خط اے کہ کیہڑی شے توں بچنا اے تے الرجی نوں کیویں کنٹرول کرنا تے سنبھالنا اے۔ جتا ہو سکے معلوم کرو۔ الرجیاں دی کئی قسمیں نیں۔

الرجی ایس ویلے ہوندی اے جدوں جسم پروٹین جیویں کھانے دی شیواں، کیڑے مکوڑیاں دے ڈنک، پولنز، گھار دی دھول دے ذرات یا ہور مادیاں جیس طرح اینٹی بائیوٹکس دے خلاف ردعمل کر دا اے۔ بہتیریاں عام الرجیاں نیں۔ کجھ خانداناں اچ دوجے خانداناں دے مقابلے اچ الرجی آئے ودھ لوکی دکھائی دیندے نیں۔ کیہڑے بال ایس طرحاں اچ پیدا ہوندے نیں جتھے الرجی پہلاں توں موجود اے اونہاں نوں خود ای الرجی ہون دے اوسط توں ودھ امکان ہوندے نیں۔

الرجی دی علامتاں نک، گلے، کن، انکھان، ساہ دی نالیاں، باضمے تے جلد نوں ہلکی، درمیانی یا شدید شکل اچ متاثر کر سکدیاں نیں۔ جدوں کوئی بال پہلی واری الرجی دی علامتاں وکھاندا اے، تے ایہہ ہمیشہ واضح نئیں ہوندا اے کہ علامتاں دا کی کارن اے، یا ایتھے تائیں کہ کی ایس نوں الرجی ری ایکشن ہویا اے، کیونکہ کجھ الرجی دی علامتاں بچپن دی ہور عام بیماریاں ورگی ہو سکدیاں نیں۔ چھپاکی (ویپیلز یا ہائیوز) الرجک ری ایکشن دی پہلی علامتاں وچوں اک ہو سکدی اے۔ جے ری ایکشن شدید اے، یا جے علامتاں فیر ظاہر ہو رتیاں نیں، ایہہ ضروری اے کہ تسی اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

1

کھانے دی الرجیاں اوس ویلے ہوندی نیں جدوں جسم دا مدافعتی نظام کسے خاص کھانے یا کھانے دے مادے دے خلاف منفی ردعمل کر دا اے۔

2

الرجی دے جرثومے جلد دے ری ایکشن دا سبب بن سکدیاں نیں (جیس طرح پونٹاں، چہرے تے انکھان دے آسے پاسے سرخ دانے یا سوجن)، باضمے دے مسئلے جیویں الٹی تے اسہال، تے تپ کاپی ورگی علامتاں، جیویں کے چھینکاں آنا۔

3

بالوں نوں عام طور تے گان دے ددھ، مرغی دے انڈے، مونگ پھلیاں تے ہور گری آلے میوے جیویں بیڑل گری تے کاجو توں الرجی ہوندی اے۔

اینافائیلیکٹک شاک

اینافائیلیکسس الرجک ردعمل دی اک خطرناک قسم اے جیہڑی خاص کھانے، کیڑیاں مکوڑیاں دے کٹن توں یا دوائیاں دی وجہ توں ہون دا ودھ امکان ہوندا اے۔

الرجک ردعمل دی ابتدائی علامتاں:

- سوچ آنا تے کھجلی ہونا؛ چہرہ سرخ ہو سکدا اے تے جلد اتے چھپاکی یا ہائیوز (دورے) نکل سکدے نیں۔
- ہونٹ یا چہرے دی سوجن۔
- شدید الٹی/ڈڈھ اچ پیڑ۔

اینافائیلیکسس یا شدید ردعمل:

- ساہ لینا اوکھا ہونا، کھانسی تے/یا گھرگھراہٹ۔
- رنگت کھو دینا؛ ٹھنڈا تے چیچا جیا۔
- ہوش اچ کمی (انج لگے ستے ہوئے نیں)۔

999 **اتے کال کرو** تے آپریٹر نوں دسو کہ تہاڈے خیال اچ بال نوں اینافائیلیکسس اے۔ جے دستیاب ہووے تے سنگین ردعمل دا شبہ ہوندا اے ای اک ایڈرینالین انجکشن لایا جانا چاہندا اے۔ جے تہاڈے بال کول EpiPen یا انجکشن آلا آلہ موجود اے، یقینی بناؤ کہ تسی ایمرجنسی توں پہلاں ای ایس نوں ورتن دا صحیح طریقہ جاندی او۔

ماخذ: NICE - بالوں تے نو عمر لوکاں اچ کھانے دی الرجی دی جانچ کرنا

ماخذ: الرجی یو کے/2014

گردن توڑ بخار (مینجائٹس) تے عفونت (سیپسس) عام نئیں پر سنگین



جی پی کہندے نیں

جے بیٹھیاں علامتاں وچوں کوئی وی موجود ہو وے ڈاکٹر توں رابطہ کرو۔



فلایں تے ردعمل نہ
دین آئے



بخار، تھنڈے
بہ تے پیر



دھبے اریٹس۔ گلاس
ٹیسٹ کرو



غنودگی تے
جاگتا اوکھا



چرچڑا پن، سنبھال نوں
ناپسند کرنا



تیز ساه لینا
یا کر لینا



غیر معمولی رونا یا کر لینا



نکے تے ریڑن آلے بال سب توں کمزور ہوندے نیں کیونکہ او اپنی اسانی توں انفیکشن دے خلاف لڑ نہیں سکدے نیں کیوں جے اونہاں دا مدافعتی نظام اجے پوری طرح تیار نہیں ہویا اے۔ او تہانوں دس نئیں سکدے کہ اوہ کیہوجیا محسوس کر رئے نیں تے بیماری بوہتی چھیتی پور ودھ سکدی اے۔ اونہاں دی جانچ کر دے ریوو۔

مینجائٹس (گردن توڑ بخار) دماغ دے دوالے سوچن اے۔ ایہہ اک بوہتی سنگین، متعدی بیماری اے، پر جے ایہدا چھیتی علاج کرا لئا جاندا اے، تے ودھکے بال مکمل صحت یاب ہو جاندے نیں۔

سیپسس (اکثر سیپٹیمییا یا خون دی زہر الودگی آکھیا جاندا اے) اک جان لیوا عارضہ اے جیہڑا انفیکشن توں ہوندا اے۔ جلد اتے سونیاں ورگے زخم یا وڈے جامنی رنگ دے نشان وی پیدا ہو سکدے نیں، جنہاں دا رنگ نئیں بدلدا اے جے تسی اونہاں اتے گلاس ٹمبلر فیر دے او۔ ایہہ میننگوکوکل سیپٹیمییا دی اک عام علامت اے، جیہڑی میننگوکوکس بیکٹیریا دی وجہ توں خون اچ زہر الودگی دی اک قسم اے، جیہڑی گردن توڑ بخار دا سبب وی بن سکدی اے۔

تہانوں ہمیشہ مشتبہ مینجائٹس یا سیپٹیمییا دے کسی وی معاملے نوں اک ایمرجنسی دے طور تے لینا چاہیدا اے۔

ابتدائی علامتاں زکام یا فلو ورگی ہو سکدی نیں۔ میننگوکوکل سیپٹیمییا توں متاثر بال بوہتی تیزی توں شدید بیمار ہو سکدے نیں، ایس لیے یقینی بناؤ کہ تسی علامتاں دی نشاندہی کر سکدی او۔ تہاڈے بال نوں سرخ یا جامنی رنگ دے نشان دا اک جھرمٹ ہو سکدا اے۔ گلاس ٹیسٹ کرو۔ ایناں داناں نوں گہری رنگ آلی جلد اتے ویکھنا مشکل ہو سکدا اے، ایس لیے اپنے نکے یا وڈے بالان دے پورے جسم اتے نشانان لئی ویکھو کیونکہ ایہہ کیتھوں وی شروع ہو سکدے نیں (پہلے ہلکی رنگت آلی جلد دا معائنہ کرو)۔ لیکن فیر وی، سرخ دانے ہمیشہ موجود نئیں وی ہوندے نیں - ساریاں نشانیاں/علامتاں توں آگاہ رہو۔

بخار دی تے اتے دتی ہونیاں علامتاں وچوں کسے دی وی موجودگی نوں انتہائی سنجیدگی توں لینا چاہیدا اے۔ لیکن ضروری وی نئیں کہ سارے بال کہہے پاسے درج کیتی ساریاں علامتاں ویکھان گے۔

گلاس ٹیسٹ

جے تسی صاف شیشے دی پاسے نوں جلد دے خلاف مضبوطی توں دباندے او تے دانے دھندلے نئیں ہوندے نیں تے ایہہ میننگوکوکل سیپٹیمییا دی علامت اے۔



سیدھا ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ٹیپارٹمنٹ اچ تڑ جاؤ

ایس مثال اچ شیشے دے تھلے دھبے تقریباً غائب ہو چکے نیں۔ ایس اچ کچھ سنگین ہونے دا امکان نئیں اے لیکن جے تسی فیر وی پریشان او **NHS 111** نوں کال کرو، اپنے جی پی نال رابطہ کرو یا **A&E** اچ جاؤ۔

www.meningitisnow.org توں پور جانکاری حاصل کرو

ایس مثال اچ دھبے اجے وی شیشے دے ذریعے نظر آندے نیں۔ ایس نوں **نان بلینچنگ ریش** کہندے نیں - ایہہ دھندلا نئیں ہوندا اے۔ فوری طور تے ڈاکٹر توں رابطہ کرو (مثلاً تہاڈی اپنی سرجری یا واک این/فوری نگہداشت دا مرکز)۔ جے تہانوں فوری طور تے مدد نئیں مل سکدی اے فیر **A&E** اچ جاؤ۔



گہار اچ سلامتی

ساڈے گہار خطرے توں بھرے ہوئے ہو سکدے نیں



جل جانا تے جھلس جانا

جل جانا جلد نوں پہنچن آلا نقصان/چوٹ اے، جیہڑا کسے گرم شے نوں براہ راست چھون دی وجہ توں ہوندا اے۔ جلنا کدی کدی کجھ کیمیکلز، بجلی تے رگڑ دی وجہ توں وی ہو سکدا اے۔ جھلسنا وی جل جانا ای اے جیہڑا گرم مائع یا بھاپ دی وجہ توں ہوندا اے۔ جھلسے ہوئے زخماں دا علاج وی جل جان آئے ونگوں کیتا جاندا اے۔

روک تھام:

- گرم مشروبات نوں پہنچ توں دور رکھو۔
- ہاتھ تھب اچ، پہلاں ٹھنڈا پانی آن کرو تے اپنے بال نوں نہان یا شاور دے تھلے آن دین توں پہلاں ہمیشہ اپنی کہنی نال پانی دے درجہ حرارت دی جانچ کرو۔
- گرم استری، کرلنگ ٹونگ تے ہینر اسٹریٹرن نوں پہنچ توں دور رکھو، بھانویں او ٹھنڈے ہو رئے نیں۔
- پین دے دستاں نوں کاؤنٹر دے پرلے پاسے موڑ دیو۔

کی کرنا اے:

- جلی یا جھلسی ہوئی جلد اتے فوری طور تے 20 منٹ تائیں ٹھنڈا پانی پاندے ہوئے علاج کرو۔
- جلی ہوئی جلد اتے کریم، لوشن یا مرہم پٹی استعمال نہ کرو۔
- اپنے بال نوں A&E لازمی لے کے جاؤ جے ایہہ معمولی جلنے توں کجھ ودھ کے اے۔

گلا گھٹ جانا

کھڑکی دے پردے آلی ڈوریاں تے زنجیراں اونہاں نکے تے وڈے بالوں لئی خطرہ ہو سکدیاں نیں تے بال جیہڑے لٹکن آلی ڈوریاں نوں اپنے گلے اتے ولپٹ کے زخمی ہو سکدے یا پھندے اچ لگ سکدے نیں۔

روک تھام:

- ایس طرح پردے نصب کرو جنہاں اچ ڈوری نئیں ہوندی اے، خاص کر بال دے سون آئے کمرے اچ۔
- پردے تے کھڑکی دے کور اتے کھچی جان آلی ڈوریاں نوں چھوٹی تے اونہاں دی پہنچ توں دور رکھیا جانا چاہیدا اے۔
- ڈوریاں نوں بندھے رکھو یا فیر دستیاب بہتیرے کھونٹے، کورڈ ٹائیڈز، کلیپس یا ٹائیز وچوں کوئی وی ورتو۔
- بال دی کاٹ، بستر، پلے پن یا اچی کرسی نوں کھڑکی دے نیہڑے نہ رکھو۔
- کھلونے یا شیواں نوں کاٹ یا بیڈ اتے نہ لٹکاؤ جیہڑے خطرہ ہو سکدے نیں۔
- ڈوری کھچن نال بند ہون آئے بیگ نہ لٹکاؤ جیتھے کوئی نکا بال ایس ڈراسٹرنگ بیگ دی ڈوری وچ اپنا سر پھنسا سکدا اے۔

کی کرنا اے:

ایس صورت اچ ڈوری نوں سلجھانا/کھولنا شروع کرو، 999 نوں کال کرو تے CPR شروع کرو۔

دم گھٹنا

نکے بال تے ریڑن آلی بال نکیاں شیواں جیویں ماربل، موتی، لولی اسٹکس، غبارے، مونگ پھلی، بیٹن، نیپی دا تھیلا، پلاسٹک دے کھلونیاں دے حصے، تار یا ڈوری نوں اسانی نال منہ اچ پا سکدے نیں، نک اچ پھنسا سکدے نیں یا ایناں نال دم گھٹ سکدا اے۔

روک تھام:

- فرش اتے تے فرنیچر دے تھلے نکیاں شیواں دی جانچ کرو تے اے وی کہ کوئی ایڈاں دے نکے حصیاں آلی کھلونے فرش اتے نئیں پئیے ہوئے نیں جنہاں نوں ریڑن آلی بال منہ اچ پھنسا سکدے نیں تے دم گھٹ جان دا سبب بن سکدے نیں۔
- جانچ کرو کہ کھلونے عمر دے مطابق نیں، چنگی حالت اچ نیں تے اونہاں اچ کھولنا سلامتی دی علامتاں شامل نیں۔

کی کرنا اے:

جے تھانڈے بال دا دم گھٹ رٹیا اے، فوری طور تے پرسکون ہو کے کارروائی کرو۔ یقینی بناؤ کہ تسی پھنسی شے نوں گلے اچ بور آگے نوں نئیں دھکیل دیندے او۔ اپنے بال دی کھانسن دی حوصلہ افزائی کرو۔ پیٹھ اتے تھپتھپانا شروع کرو، جے او بے ہوش ہو جاندے نیں 999 نوں کال کرو (اپنے بال نوں کلا نہ چھٹو) تے CPR شروع کرو۔

ڈبنا

بہتیرے بال ڈب جاندے نیں، اکثر گھٹ گہرے پانی اچ۔ ایہہ حادثہ ہاتھ اچ، باغیچے دے تلاب، پیڈلنگ پولز تے پانی دے بٹ (بیرل) اچ ہوندا اے۔

روک تھام:

- بالوں دی پانی دے نیہڑے ہر ویلے نگرانی کرو۔ تالاباں اتے گرل ورتو یا ایس نوں ریت دے گڈھے ونگوں ورتن لئی بھرن تے غور کرو۔
- یقینی بناؤ کہ تھانڈا بال تیرنا سکھدا اے۔

کی کرنا اے:

اپنے بال نوں پانی توں باہر کڈھ لیو۔ کوشش کرو کہ بال کھانسن دے ذریعے کوئی وی پانی بار کڈ دیندے نیں۔ جے او ردعمل نئیں دے رئے نیں، 999 نوں کال کرو۔

CPR

CPR اک ابتدائی طبی امداد دی تکنیک اے جیہڑی ساه دوان/بحال کرن تے سینے اتے دباؤ پان دا اک مجموعہ اے - کدی کدی ایس نوں زندگی دا بوسہ وی آکھیا جاندا اے۔ CPR دے بارے اچ مزید جاننے لئی، www.redcross.org.uk - firstaidtraining.co.uk تے جاؤ۔

کٹ لگنا

شیشہ/گلاس بہتیرے بالوں نوں کٹ لگن دا سبب بندا اے کہ اوس نوں A&E اچ لے جانا پیندا اے۔

روک تھام:

پانی پین آلی شیشے دے گلاساں نوں فرش تے نہ چھٹو۔ یقینی بناؤ کہ شیشے دی بوتلاں اچی تھان رکھی گئی نیں۔

کی کرنا اے:

- جے کٹ گہرا نئیں اے، اوس تھان اتے پانی پاؤ، یقینی بناؤ کہ کٹ اچ کوئی شیشہ رہ تے نئیں گیا اے تے اک صاف بغیر روواں آلا کپڑا لپیٹ دیو۔
- جے کٹ سنگین اے، ہوتا خون نکل رٹیا اے با جلد اچ شیشے دا ٹکڑا پھنسیا ہویا اے، A&E اچ جاؤ۔



دوائیاں تے زہر پھیلنا

بالاں نوں محفوظ رکھنا

ہر ہفتے، پنجاں سالوں توں گھٹ عمر تقریباً 500 بالاں نوں فوری طور تے ہسپتال ایس لئی لے جایا جاتا اے کہ اونہاں نوں لگدا اے کہ بالاں نے کوئی زہریلی شے نگل لئی اے۔ زیادہ تر زہر پھیلن دے واقعات اچ دوائیاں، گھریلو مصنوعاتاں تے کاسمیٹکس شامل ہوندے نیں۔ زہریلے پن دی سبھ توں عام شکل دوائیاں توں ہوندی اے۔

- دوائیاں نوں اچی تھاں اتے تے پہنچ توں دور رکھو۔
- کسے وی زہریلی شے نوں پہنچ توں دور رکھو - ایس اچ تمام دوائیاں تے گولیاں، شراب، گھار دے کلیئر، دھلائی آلی مائع گولیاں تے باغیچے دی مصنوعات شامل نیں، نوں ترجیحی طور تے کسے لاک آلی الماری اچ رکھو۔
- بالاں دے کھولن اچ مزاحمت کرن آلی ڈھکن آلی ڈبے ورتو - آگاہ رہو کہ تین سال دی عمر تائیں بہتیرے بال، بالاں لئی مزاحم ڈھکن کھولن دے قابل ہو جاندے نیں۔
- سارے خطرناک کیمیکلز نوں اونہاں دے اصلی ڈبیاں اچ رکھو - مثال دے طور تے، پرانے مشروباتاں دی بوتل اچ ویڈ کٹر نہ پا کے رکھو کیوں جے اک نکا بال ایس نوں غلطی نال پین دی کوئی محفوظ شے سمجھ سکا اے۔
- بار موجود ہوندے ہوئے اپنے بالاں نوں کوئی پودا یا پھپھوندی کھان توں منع کرو۔ زہریلے پتے یا بیریاں آلی پودے خریدن توں گریز کرو۔
- شراب نوں بالاں دی پہنچ توں دور رکھو۔

1

جے تہاںوں لگدا اے کہ تہاڈے بال نے کوئی نقصان دہ دوا، کیمیکل یا بیٹری نگل لئی اے۔

2

بوتل یا پیکیٹ لہو تے جدوں تسی طبی مدد حاصل کرو ایس نوں اپنے نال لے کے جاؤ۔

3

اپنے بال نوں ہسپتال لے جان لئی فوری کارروائی کرو۔



ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

جے تہاڈے نکلے بال نیں، فیر جدوں تہاڈے کول مہمان آئے ہون یا جدوں تسی دوجے لوکاں نوں ملن جاؤ تے ہور احتیاط ورتو۔ جے تہاڈے دوستان تے رشتہ داروں دے بال نئیں نیں، او کجھ شیواں نوں تہاڈے بالاں دی پہنچ توں دور رکھن دے متعلق نئیں وی سوچ سکا دے نیں تے اونہاں دے گھار بالاں لئی دوستانہ نئیں وی ہو سکا دے نیں۔ بالاں اتے نظر رکھن دی لوڑ ہوندی اے تے تسی نرمی نال شراب، دوائیاں تے سگریٹ ورگی شیواں اونہاں دی پہنچ توں دور رکھن دا آکھ سکا دے او۔

الکحل/شراب

ایتھے تائیں کہ معمولی جنی مقدار وی بالاں اچ شراب دے زہریلان پن دا سبب بن سکا دی اے۔ شراب مرکزی اعصابی نظام نوں متاثر کر دی اے تے علامتاں اچ الجھن، الٹی لگنا تے دورے پینا شامل ہو سکا دے نیں۔ بچے نوں سہ لینا اوکھا ہو سکا اے تے جلد دی رنگت لال یا پیلی ہو سکا اے۔ شراب گیگ ریفلیکس اچ بگاڑ پیدا کر دی اے، جیہڑا دم گھٹن دا سبب بن سکا دی اے۔ جے تہاڈے بال نے شراب پی لئی اے، اپنے بال نوں ہسپتال لے جان لئی فوری کارروائی کرو۔

دوائیاں ذخیرہ کرنا

دوائیاں نوں چنگی طرح پہنچ توں دور تے نکلے بالاں دی نظراں توں دور رکھو۔ اونہاں نوں کسے اچی الماری اچ، بال دی پہنچ توں روکن آلی کیچ دے نال اک الماری، لاک لکن آلی الماری، یا فیر کسے لاک آلی سوٹ کیس اچ رکھو۔ جے کسے دوائی نوں فریج اچ رکھن دی لوڑ ہو، جینا ممکن ہو وے اچی تہاں تے لکو کے رکھو۔

اونہاں نوں کدی ایتھے نہ رکھو:

- اپنے پلنگ دی میز اتے - کیوں جے تہاڈا بچہ کسے دے غور کرے بغیر بیڈ روم اچ جا سکا اے۔
- اپنے بینڈ بیگ اچ - ایہہ ریڈن آلی بالاں لئی گولیاں لبھن دی پسندیدہ تھاں اے۔

گومرٹ، خراشاں آنا تے ڈگ پینا

پرورش پان دا اک حصہ اے

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 سکی 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 بوش اچ نئیں نیں (کئی ویں گھٹ مدت لئی)۔
- شوگر فری پیراسیٹامول یا آنبیروپوفین توں پیڑ اچ آرام نئیں آ رنیا اے۔

جے تہاڈا بچہ جیہڑا کجھ بویا ایس توں یا رون توں تھکیا بویا 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 چاہیدا اے۔ غور کرو کہ او ٹھیک نیں تے رات بھر معمول دے مطابق ردعمل دے رئے نیں۔

ہر حادثے نوں روکنا تقریباً نا ممکن اے، بہانویں کجھ ایسیاں شیواں نیں جیہڑیاں اسی گہار اچ کر سکتے آن جیہڑی مدد کر سکتیاں نیں۔ چھوٹے موٹے کٹ لگنا، گومرٹ 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 آلے بال دے گومرٹ 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 کپڑا گومرٹ 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 بویا اے۔

جے انج لگدا اے کہ گومرٹ آلی تہاں سوج سکی اے، سوج نوں گھٹ کرن تے ایس تہاں نوں گھٹ توں گھٹ کجھ دیر تائیں ٹھنڈا کرن لئی ٹھنڈا فالین (کپڑے نوں ٹھنڈے پانی اچ بھگو کے) یا آس پیک ورتو (لیکن برف نوں براہ راست جلد اتے نہ لاؤ)۔

جے تہاڈے بال دے سر تے گومرٹ اے تے ایہہ سنگین لگ رنیا اے یا علامتاں ہور خراب ہونیاں نیں، اپنے جی پی نوں کال کرو۔ کہہو پاسے دی جانکاری پڑھو۔

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

1. گرن دے بعد، اپنے بال نوں تسلی دیو، زخماں دی جانچ کرو، گومرٹ تے خراشاں دا علاج کرو۔
2. اپنے بال نوں کجھ شوگر فری پیراسیٹامول دیو تے اونہاں اتے نیہڑے توں نظر رکھدے ہونے آرام کرن دیو۔
3. فوری مدد طلب کرو جے:
 - اونہاں نے خود نوں شدید زخمی کر لیا اے۔
 - او بو بے ہوش ہو گئے نیں۔
 - اونہاں نوں سہا لینا اوکھا ہو رنیا اے۔
 - اونہاں نوں دورے پے رئے نیں۔

ڈگ جانا

نکے بالوں لئی، سب توں وڈا خطرہ بستر دے کنارے توں لڑھک جانا یا کسی سطح نوں بدلنا اے۔ ریڑن آلے بالوں لئی، فرنیچر یا پورٹیاں توں ڈگن 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۔
- اچھان آلے جھولے نوں یا کار سیٹ ایسی تہاں تے نہ لاؤ جتھوں اوہو پلٹ سکتے 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۔

صحت مند بال

صحیح غذا سے ورزش دا مجموعہ

صحت مند طرز زندگی گزارن دا مطلب بہتیریاں شیواں نیں: تفریح کرنا، ٹھیک طرح کھانا، فعال رہنا، محفوظ رہنا، کافی نیندر لینا، اپنے دماغ تے جسم دا خیال رکھنا۔ عملی شیواں وی اہم نیں، جیس طرح ایہہ یقینی بنانا کہ تہاڈا بچہ باقاعدگی توں ڈیٹسٹ کول جاندا اے، اونہاں دے حفاظتی ٹیکیاں نوں مقررہ ویلے اچ لوایا جاندا اے، او اپنے روزانہ دے وٹامن دے قطرے لے رئے نیں تے ایہہ کہ او صحت تے نشوونما دے معائنیاں اچ شرکت کر دے نیں۔ بیماری دی روک تھام کرن لئی اپنے بال دی صحت اتے نظر رکھو، تے آگاہ رہو تے اپنے ہیلتھ وزیٹر دے نال کسے وی تشویش توں متعلق گل کرو۔ شروع توں ای اک صحت مند طرز عمل نوں فروغ دینا ایہہ یقینی بنانے اچ مدد کرے گا کہ او زندگی بھر صحت مند رہن گے۔

ہر روز جسمانی طور تے چست رہنا صحت مند نشوونما تے بڑھوتری لئی اہم اے تے اونہاں دے سماجی مہارتاں اتے اثر انداز ہوندا اے۔ بالوں نوں جمن توں ہی چست رہن دی ترغیب دتی جانی چائیدی اے۔ تہاڈے بال دے ریڑن نوں شروع کرن توں پہلاں، فرش اتے نگرانی کر دے ہوئے کھیل دے دوران اونہاں دی پہنچن تے شیواں نوں پھڑن، کھنچن تے دھکیلن دی جسمانی طور تے چست رہن دی حوصلہ افزائی کرو، جیس اچ ڈڈھ دا ویلا وی شامل اے (جدوں تسی اپنے بال نوں جاگدے ہوئے تے نگرانی کر دے ہوئے بال نوں اوس دے ڈڈھ دے رخ چھڈ دیندے او)۔

بال دی بیٹھے رہ کے ٹی وی ویکھن، بگی اچ، کمپیوٹر گیمز کھیلن تے کار، بس یا ٹرین دے ذریعے سفر کرن دے ویلے نوں گھٹ توں گھٹ کرو۔ ورزش نوں پورے خاندان لئی تفریحی تے روزمرہ دی زندگی دا حصہ بنان دی کوشش کرو۔

1

میرے بال نوں روزانہ کینی ورزش کرنی چائیدی اے؟

2

جیہڑے بال خود چل پھر سکدے نیں نوں ہر روز گھٹ توں گھٹ تین گھنٹے چست رہنا چائیدا اے۔ ایس نوں دن اچ، گھار دے اندر تے باہر تقسیم کیتا جانا چائیدا اے۔

3

محفوظ، چست کھیل، جیس طرح چڑھن دے فریم نوں ورتنا، ہائیک چلانا، پانی اچ کھیلنا، پچھے نسن آئے کھیل تے بال گیمز دی نگرانی کیتی جانی چائیدی اے۔

چنگی صحت تے صحت مند وزن نوں فروغ دینا

جمن توں ای صحتمند عاداتاں دے نال، تسی اپنے بال نوں صحت مند تے خوشگوار مستقبل لئی اک چنگا آغاز دے سکتی او۔ ماں دا ددھ تہاڈے بال دی ودھدے بویا نال متعلق ضرورتاں لئی مثالی اے۔ اونہاں دی زندگی دے شروع دے مرحلے اچ ای صحت مند کھانے دی عادات پیدا کرنا سوکھا اے۔ بچے اوہی غذاواں پسند کر دے نیں جنہاں دے او عادی ہو جاندے نیں۔ جدوں تسی نکلے بالوں تے ریڑن آئے بالوں نوں شروع توں ای بہتیریاں وکھری، صحت بخش غذاواں دیندے او، اونہاں دے وڈے ہو کے وکھری قسماں دے صحت بخش کھانے کھان دا امکان ودھ جاندا اے۔ نکلے بالوں لئی نمک، چینی، شہد، گری دار میوے، سیر شدہ چکنائی، گھٹ چکنائی آلی غذاواں، کچے گھونگھے یا انڈیاں توں گریز کرو۔

صحت دا محکمہ تجویز کردا اے کہ چھ ماہ توں پنجماں سالوں تائیں دے سارے بالوں نوں سپلیمنٹس دینے چائیدے نیں، وٹامن دے قطراں دی شکل اچ جیس اچ وٹامن اے، سی تے ڈی شامل ہو وے۔ مہربانی کر کے اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فارماسسٹ نال گل وات کرو جیہڑا تہانوں پور مشورہ دے سکے گا۔

جسمانی ورزش جسمانی تے ذہنی تندرستی دے سارے پہلوواں اچ مدد کر دی اے تے ایس توں ودھ وزن یا موٹاپے توں بچنے اچ مدد ملدی اے۔ خاندان دی صورت اچ ٹرن پھرن دی کوشش کرو جیس اچ پیدل چلنا تے سائیکل چلانا شامل ہو وے تاکہ تسی سارے صحت مند رہ سکو۔

اسکرین دا ویلا

زندگی دے پہلے دو سال دماغ دی نشوونما لئی اہم ویلے ہوندے نیں۔ ٹی وی تے پور الیکٹرانک میڈیا دریافت کرن، کھیلن، سوچن تے گل کرن، دی راہ اچ رکاوٹ ہو سکدے نیں جیہڑے سبھ سیکھن تے صحتمند جسمانی تے سماجی ترقی نوں فروغ دیندے نیں۔

جیہڑے بال مسلسل چار گھنٹیاں توں ودھ ویلے تائیں ٹی وی ویکھن اچ گزاردے نیں اونہاں دا وزن ودھن دا زیادہ امکان ہوندا اے (کھیلنے لئی گھٹ وقت دین گے)۔

ٹی وی تے الیکٹرانک میڈیا مواصلت تے گل وات کرن دی مہارت نوں محدود کر سکدا اے، جیس دے نتیجے اچ بچہ اصل زندگی اچ گل وات اچ حصہ لین دے بجائے سنن نوں ترجیح دیندا اے۔ ٹی وی سون دے ویلیاں نوں وی متاثر کر سکدا اے۔



ہیلتھ وزیٹر کھندے نیں

تسی اپنے بال نوں اک سال دی عمر توں سالم (مکمل چکنائی آلا) گال دا ددھ مشروب دے طور تے (تے چھ مہینیاں توں ناشتے اچ سیریل دے طور تے) دے سکدے او۔ دو سال توں گھٹ عمر دے بالوں نوں نیم بلائی اتاریا، 1% فیٹ یا بلائی اتاریا ددھ نہ دیو، ایس اچ اپنی عمر دے بالوں لئی کافی کیلوریز یا ضروری وٹامنز نئیں ہوندے نیں۔ دو توں پنجماں سالوں تائیں دے بال سالم بلائی آلا یا نیم بلائی اتاریا ددھ پی سکدے نیں۔ جے تہاڈا بال ددھ پسند نئیں کردا اے، تے ایہہ ضروری اے اونہاں دی خوراک اچ پور ڈیری غذاواں جیویں دہی یا پنیر نوں شامل کرن دی کوشش کرو، لیکن اونہاں نوں گھٹ فیٹ آلی شیواں نہ دیو۔

ماخذ: www.healthystart.nhs.uk

NHS چوانسز حمل تے بچہ





ہیلتھ وزیٹر کہندے ہیں

کنٹرول رکھو

مصروف والدین (یا گھر دے افراد) بولتے سوکھے توں اپنے بالوں دی لمبے عرصے دی صحت اتے روندے/مطالبہ کر دے ہوئے بالوں نوں چاکلیٹ بار یا شوگر آلے مشروب دے کے اونہاں دی فوری خوشی نوں ترجیح دے سکدے نیں۔ بہتیرے والدین شور شرابے توں بچن لئی بالوں نوں ایہہ فیصلہ کرن دی اجازت دیندے نیں کہ سپر مارکیٹ ٹرالی اچ کی پانا چائیدا اے۔ تہاڈا بچہ جیہڑا کجھ کھاندا اے تسی اوس دے ذمہ وار او۔ تہاڈے بال دی ہون کھائی جان آلی خوراک پوری زندگی لئی اک پیٹرن قائم کرے گی تے ودھ وزن آلے بالوں نوں زندگی بھر دی بیماری تے صحت دے مسئلاں دا سامنا کرنا پیندا اے۔

www.dh.gov.uk/obesity

موٹاپا

اک ودھدا ہویا مسئلہ

بہتیرے والدین بالوں دے وزن دے ودھن (یا موٹاپے) دے صحت اتے سنگین مضرات توں لا علم نیں، جیس اچ طویل مدتی صحت دے مسئلاں دا ودھ خطرہ ہوندا اے، ایناں اچ دل تے رگاں دے مسئلے، ٹائپ 2 ذیابیطس، بلڈ پریشر اچ اضافہ، کولیسٹرول، چھیتی بلوغت، ذمہ تے بوسا دے مسئلے شامل نیں۔ ودھ وزن آلے نکے بالوں تے ریڑن آلے بالوں دا وڈے بال تے نوجوان بنن تے ودھ وزن ہون دا پنج گنا توں ودھ امکان ہوندا اے۔ کھانے تے ورزش دیاں چنگی عادتیاں شروع دی زندگی اچ پیدا کرن دی لوڑ ہوندی اے۔ پورے خاندان لئی صحت بخش کھانے دے خیالات دے متعلق اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

ودھے ہوئے وزن دا تعلق بہت گھٹ ای کسے طبی مسئلے نال ہوندا اے، بلکہ ایس دی وجہ صرف غیر صحت بخش خوراک تے کافی ورزش نہ کرنا ہوندی اے۔ اپنے بال دے پہلی واری وزن ودھن تے ای روک تھام کرنا چنگا اے۔ چنگی نیندر دے پیٹرن، اک صحت مند متنوع غذا تے باقاعدگی نال ورزش تہاڈے بال نوں صحت مند وزن رکھن اچ مدد کرن گے۔

بچپن اچ موٹاپے دے جذباتی نتیجے شدید تے دیرپا ہو سکدے نیں، ایس اچ دھونس جمانا تے خود اعتمادی گھٹ جانا شامل اے۔ والدین نوں اپنے بال نال ودھے ہوئے وزن دے بارے اچ گل کرنا اوکھا لگ سکدا اے کیوں جے او قصور وار سمجھدے نیں تے او ایس بارے اچ گل کر کے اونہاں نوں پریشان نئیں کرنا چاہندے نیں۔ والدین اکثر بالوں دے کھانے دی مقدار نوں گھٹ سمجھ لیندے نیں تے اونہاں دی سرگرمی دی مقدار نوں ودھ سمجھ لیندے نیں۔ بہتیرے والدین نوں لگدا اے کہ اونہاں دے بال پہلاں توں ای کافی چست نیں، بوہتا شور وغل کرن آلے نوں چست سمجھ لیندے نیں۔

- 1 میری امی اپنے ہوتے نوں چاکلیٹ دین نوں اوس اتے مہربان ہون دے طور سے سمجھدی اے۔ او بس اوس نوں خوش رکھنا چاہندی اے، لیکن میں پریشان اں۔
- 2 ایہہ کم اوکھا ہو سکدا اے، لیکن اونہاں نوں سمجھان دی کوشش کرو کہ تسی اوس نوں کیوں صحت بخش اسٹیکس دین نوں ترجیح دیو گی تے جیہڑے اخیر اچ، اوس لئی بہترین ثابت ہو وے گا۔
- 3 اونہاں نوں کجھ صحت بخش غذاواں دے خیالات دیو تے شاید بال نوں کجھ پھل یا سبزییاں دے قتل نال اسٹیک کرن لئی بھیجو۔

میں کی کر سکدا ہوں؟

بہتیرے والدین بچپن دے موٹاپے دے خطرات توں واقف نیں ہوندے نیں، لیکن بیٹھیاں بہترین تجویزاں اتے عمل کر کے تسی اپنے بال دی صحت اتے نمایاں اثر لا سکدے نیں۔

1. شوگر دے تبادلے - شوگر آلے اسٹیکس تے مشروباتاں نوں گھٹ شوگر آلے اسٹیکس/مشروبات نال بدلن توں بہتا فرق پے سکدا اے۔
2. کھان دا ویلا - بالوں لئی ایہہ ضروری اے کہ او باقاعدگی توں، مناسب غذاواں لیندے نیں کیونکہ پرورش پاندا ہویا جسم معمول لئی بہتر ردعمل کر دا اے۔
3. اسٹیک دی جانچ - بہتیرے اسٹیکس ایناں شیواں توں بھرے ہوئے ہوندے نیں جیہڑے ساڈے لئی نقصان دہ نیں - چینی، نمک، چکنائی تے کیلوریز۔ ایس لئی کوشش کرو تے ایس گل دا دھیان رکھو کہ بال کینی تعداد اچ کھا رتے نیں۔
4. میرے سائز دے کھانے - ایہہ یقینی بنانا ضروری اے کہ بال اپنی عمر دے مطابق صحیح مقدار لیندے نیں۔
5. دن اچ 5 - اک دن اچ پھل تے/یا سبزییاں دے پنج حصے۔
6. چربی نوں گھٹ کرو - بہتی ودھ چربی ساڈے لئی چنگی نئیں اے۔ ایہہ دسنا ہمیشہ سوکھا نئیں ہوندا کہ ایہہ کیتھے لکی ہوئی اے۔
7. متحرک رہنا - ساڈے وچوں بہتیرے بے کے اپنا ویلے لگاندے نیں۔ چست رہو۔ اپنے بال دی چلن پھرن دی حوصلہ افزائی کرو، تہانوں بالوں دی حفاظتی لگام ورتن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

start
4 life
A good start for a healthier life

ماخذ: www.nhs.uk/start4life

ڈائٹیشن کہندے نیں

نمک تے چینی تقریباً ساریاں پراسیس کیتی گئی مصنوعاتاں اچ شامل کیتی جاندی اے۔ نمک تے چینی جیہڑی اسی کھانڈے اں دا تین چوتھائی کھانے اچ پہلاں توں موجود ہوندا اے، باقی او اے جیہڑا اسی اپنے کھانیاں اچ شامل کر دے اں یا اتے چھڑکدے اں۔ بالوں نوں روزانہ 5 گرام توں گھٹ نمک (2 گرام سوڈیم) دی لوڑ ہوندی اے۔

جوس مشروب

23 گرام شوگر
(5 چا دے چمچ)



پیزا سلاٹس

2.8 گرام نمک



فرومیج فرانس

12.4 گرام شوگر
(2 چا دے چمچ)



جذباتی بہبود



پیرینیٹل ذہنی صحت

بال دے جمن توں پہلاں ذہنی صحت دے مسئلے او دماغی صحت دی مشکلاتاں نیں جیہڑیاں حمل دے دوران یا بال جمن توں بعد پہلے سال اچ ہونڈیاں نیں۔ بال دے جمن دے بعد ڈپریشن تے پریشانی ودھ عام مشکلاتاں نیں جنہاں دا والدین ایس ویلے دے دوران سامنا کر دے نیں۔ حمل دے دوران تے بال دے جمن توں بعد ذہنی صحت دی مشکلاتاں ماں، پیو تے دوجے والدین تے دیکھ بھال کرن اُلاں نوں متاثر کر سکتیاں نیں۔

علامتاں اچ شامل ہو سکتیاں نیں: نمٹن دے قابل نہ ہونا محسوس کرنا؛ سون اچ مشکل ہونا؛ مزاج اچ تبدیلیاں؛ چڑچڑاہن تے انکھاس اُتسواں نال بھری ہون دے واقعات۔ ایہہ بال دے جمن دے بعد عام ہوندے نیں تے اکثر 'بیبی بلیوز' دے نام توں جانے جاندے نیں، جیہڑے عام طور تے چند ہفتاں اچ ختم ہو جاندے نیں۔ فیر وی، جے تہاڈی علامتاں زیادہ مستقل نیں، فیر ایہہ بال دے جمن توں بعد دا ڈپریشن ہو سکتا اے جیہڑا تنہا ہون دا احساس، پریشان کن تے ڈراؤنا ہو سکتا اے لیکن، جے ایس دی شناخت کیتی جاوے تے ایس دا علاج کیتا جاوے، تہاڈی مدد لئی بہتیریاں مدد دستیاب اے۔ علاج طلب کرنا بہتا ضروری اے، ایس لئی اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔ حالت دے خود بخود چھیتی بہتر ہونے دا بہت گھٹ امکان تے ایس دا اثر تہاڈے تے تہاڈے خاندان اتے پے سکتا اے۔

1

چڑچڑاہن محسوس کرنا، نمٹن دے قابل نہ ہونا، سون اچ مشکل ہونا تے اُتسو نکلنا۔

2

ایہہ کجھ ہفتیاں توں ودھ ویلے تائیں جاری رہندا اے۔

3

فیر اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال فوراً گل کرو۔ ایس حالت نوں خراب ہون لئی نہ چھڈو۔

بندھن/لگاؤ

چھونا - تسی اپنے بال نوں جیویں چھوندے او تہاڈی جذباتی کیفیت نوں ظاہر کردا اے - بھانویں تسی خاموش، مہربان، پرسکون یا بغیر دلچسپی دے، پریشان تے غیر دستیاب او۔ او انداز/طریقہ جیہں نوں اپناوندے ہونے تسی اپنے بال نوں نہلانڈے او، چکدے او یا چک کے لے جاندے او یا جس طرح توں اپنے بال نوں گرمجوشی نال سینے نال لاندے او، بازو اتے ہلکا جیا لمس، یا پیٹھ اتے تسلی بخش تھپکی وی تہاڈے بال نوں بہتیرے جذباتاں دا اظہار کر سکتی اے۔

جسماتی حرکت تے اشارے - اپنے نکے بال آلے پاسے جھکدے ہوئے اک پرسکون تے کھل کے بین دے انداز نال بے جاؤ تے تہاڈا بال محسوس کرے گا او جیہڑی گل آکھ رٹیا اے او تہاڈے لئی اہم اے۔

رفتار، ویلا تے شدت - تہاڈی گل وات، حرکات تے چہرے دے تاثرات دی رفتار، ویلا تے شدت تہاڈی ذہنی حالت نوں ظاہر کر سکتی اے۔ جے تسی وڈے فرد آلی رفتار نوں برقرار رکھدے او، تناؤ اچ او یا دوجی صورت اچ توجہ نہیں دے رتے او، تہاڈی غیر زبانی کارروائیاں تہاڈے بال نوں خاموش، پرسکون یا تسلی دین اچ بہت گھٹ کم کرن گی۔

جے تہانوں پور جانکاری دی لوڑ اے یا جے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں اپنے بال نال لگاؤ قائم کرن اچ پریشانی ہو رتی اے اپنی مٹوائف، ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔

ماخذ: www.childtrauma.org



بندھن اک شدید محبت اے جیہڑا والدین اچ اونہاں دے بال لئی پیدا ہوندا اے تے اکثر بال دی جمن توں پہلاں ای بندھن پیدا ہو جاند اے۔ کجھ والدین ایس نوں فوری طور تے محسوس کر دے نیں تے دوجیاں لئی اپنے بال نوں جانن لئی پیار محبت دے پیدا ہون اچ کجھ ویلا لگدا اے۔ ایہہ سیکھنا کہ بال کی گل کر رتے نیں ایس اچ ویلا لگ سکتا اے؛ بال اپنے والدین نوں اپنے رویے، غیر زبانی اشارے تے رون دے ذریعے دسدے نیں کہ اونہاں نوں کیہڑی شے دی لوڑ اے۔ شروع دے کجھ ہفتیاں اچ والدین ایہہ جان لینا شروع کر دیندے نیں کہ کدوں اونہاں دے بال نوں ٹھک لگی اے، تھکیا ہویا اے یا سینے نال لان دی لوڑ اے۔

بال نوں اپنے والدین یا دیکھ بھال کرن نال اک لگاؤ ہو جاند اے، ایہہ اوس ویلے ہوندا اے جدوں والدین ردعمل دین آلے ہو سکتے نیں تے اپنے بال دے اشاریاں نوں سمجھ سکتے نیں۔ اک چنگا لگاؤ بالوں نوں محفوظ تے مامون محسوس کرن اچ مدد کردا اے تے ایہہ بال دی مثبت جذباتی صحت دی نشوونما دا اک آغاز اے۔

غیر زبانی اشارے تے اونہاں نوں اک محفوظ لگاؤ دا تعلق بنان لئی کیویں ورتیا جا سکتا اے:

انکھ دا رابطہ - بال گل وات کرن لئی تیار جمدے نیں۔ اونہاں نوں گرمجوشی نال تے لیہان آلا انکھ دا رابطہ دین توں اونہاں نوں محفوظ محسوس کرن اچ مدد ملے گی۔

چہرے دے تاثرات - تسی اپنے بال نال گل وات کر دے ہوئے پرسکون تے توجہ دین آلے چہرے دے تاثرات ورتن توں اونہاں نوں محفوظ محسوس کرن اچ مدد مل سکتی اے۔

آواز دا لہجہ - بھانویں تہاڈا بال تہاڈے ورتے جان آلے لفظاں نوں سمجھن لئی ہونتا نکا اے، فیر وی او لہجے دے وچ فرق نوں سمجھ سکتا اے کہ کیہڑے لفظ سخت نیں یا کیہڑے مشغول کرن آلے نیں تے اوس لہجہ نوں سمجھدے نیں جیہڑا نرمی، تشویش تے سمجھن دا اظہار کردا اے۔ وڈے بالوں نال گل وات کر دے ویلے، یقینی بناؤ کہ تہاڈا ورتیا جان آلا لہجہ تہاڈی اکھی جان آلی گل نال میل کھاند اے۔

جذباتی بہبود جاری اے

گھریلو تشدد



گھریلو بدسلوکی بہتیریاں خاندانوں میں متاثر کر دی ہے۔ عورتوں میں حمل کے دوران تے بال کے جمن کے بعد پہلا سال اچ گھریلو بدسلوکی کا خطرہ ودھ جاتا ہے، بھانویں ایس توں پہلاں کوئی بدسلوکی نہ ویکھی گئی ہو وے۔ مرد وی ایس دا شکار ہو سکدے نیں۔

یاد رکھو، تسی ذمہ وار نئیں او؛ ایہہ قابل قبول نئیں اے تے تسی کلے نئیں او۔ تشدد بوہتا گھٹ ای اک ای بار ہوندا اے تے ویلے لنگن دے نال نال ایہہ ہور سنگین ہوندا جاوے گا۔ ایہہ قبول کرنا سوکھا نئیں ہوندا کیویں کوئی پیار کرن آلا ایس طرح دا انداز وکھا سکدا اے تے تسی تعلقات دے چنگا کرن دی کوشش اچ لگے ہوئے او۔ بدسلوکی کئی صورتوں اختیار کر سکدی اے: جسمانی، جنسی تشدد سمیت؛ ذہنی تے زبانی ظلم؛ مالی ضبط اور/یا رویہ نوں کنٹرول کرنا۔

بال اکثر لڑائی جھگڑے دی زد اچ آ سکدے نیں تے شکار بن سکدے نیں، جیس توں اونہاں لئی بوہتا نقصان دا خطرہ پیدا ہو سکدا اے۔ او خوفزدہ محسوس کرنا، بچھے بٹ جانا، جارحانہ پن یا مشکل رویہ اختیار کرنا، بستر گیلا کرنا، توجہ گھٹ جانا تے جذباتی پریشان توں دوچار ہو سکدے نیں۔ اونہاں نوں تشدد یا بدسلوکی دے بارے اچ اپنے احساسات دے متعلق گل کرن لئی ویلے دی لوڑ ہو وے گی۔ بالوں نوں ایہہ جانن دی لوڑ ہوندی اے کہ ایہہ اونہاں دی غلطی نئیں اے تے تعلقات ایس طرح نئیں ہونے چاہندے نیں۔ ایہہ سیہ توں چنگا اے کہ معاملیاں دے ہور خراب ہون توں روکن لئی چھیتی کارروائی کیتی جا وے، ایس لئی پیشہ ورانہ مدد لیہو۔ اپنے بال نوں محفوظ رکھنا تہاڈی ذمہ واری اے۔

لمے عرصے تائیں بدسلوکی دی وجہ توں بالوں دے وڈے ہون دے بعد مسئلاں دے پیدا ہونے دا امکان بوہتا ودھ ہو جاتا اے۔ بال جینا ودھ عرصہ تائیں تشدد ویکھدے نیں، اثرات اونے ای شدید ہوندے نیں۔ ایساں ردعمل اچ غیر متشدد والدین لئی احترام دی کمی، خود اعتمادی کھو جانا (جیہڑا مستقبل اچ تعلقات بنانے دی اونہاں دی صلاحیت نوں متاثر کرے گا)، والدین دا حد توں ودھ کے فکر مند ہونا، بچپن کھو جانا، اسکول اچ مسئلے تے نس جانا شامل ہو سکدے نیں۔ مدد تے مشورہ لئی، ورقہ 58 اتے گھریلو تشدد دی ہیلپ لائن ویکھو۔

بال دی ذہنی صحت

- گھار دے اندر تے باہر کھیلن لئی ویلا تے آزادی دا ہونا۔
- اک ایسے خاندان دا حصہ ہونا جیہڑا زیادہ تر ویلے گھل مل کے رہندا اے۔
- ایسے اسکول جانا جیہڑا اپنے سارے شاگردوں دی بہبود دا خیال رکھدا اے۔
- نوجوانوں لئی مقامی سرگرمیاں اچ حصہ لینا۔
- پیار، بھروسہ، سمجھیا ہویا، قابل قدر تے محفوظ محسوس کرنا۔
- سیکھن دے قابل ہونا تے کامیابی دے مواقع حاصل ہونا۔
- قبول کرنا کہ او کون نیں تے پہچاننا کہ او کیہڑے شے اچ چنگے نیں۔
- محسوس کرنا کہ اونہاں نوں اپنی زندگی تے کجھ اختیار حاصل نیں۔
- کجھ غلط ہون دی صورت اچ اوس توں نمٹن دی طاقت ہونا (لچک) تے مسئلاں نوں حل کرن دی قابلیت۔

ذہنی صحت دے مسئلے ہر 10 وچوں تقریباً اک بال تے جوانوں نوں متاثر کر دے نیں۔ ایس اچ خود نوں نقصان پہنچانا، کھانے دے عارضے، ڈپریشن، بے چینی تے طرز عمل دا عارضہ شامل ہو سکدا اے تے ایہہ اکثر ایس دا براہ راست ردعمل ہوندا اے جیہڑا کجھ اونہاں دی زندگی اچ ہو رٹیا ہوندا اے۔ بالوں دی جذباتی صحت وی اونی ای اہم اے جینی کہ اونہاں دی جسمانی صحت اے۔ چنگی ذہنی صحت بالوں تے نوجوانوں نوں زندگی دی ہر شے توں نمٹنے لئی لچک پیدا کرن دی اجازت دیندی اے تے اونہاں نوں اک مکمل تے متناسب، صحتمند افراد دے طور تے پروان چڑھاندی اے۔

شہوان جیہڑیاں تندرستی نوں برقرار رکھن اچ مدد کر سکدیاں نیں اچ شامل نیں:

- چنگی جسمانی صحت اچ ہونا، متوازن غذا کھانا تے باقاعدگی توں ورزش کرنا۔

پیشہ ورانہ مدد کدوں لہی جا وے۔

بالوں تے نوجوانوں دے منفی احساسات عام طور تے لنگ جانڈے نیں لیکن جے تہاڈا بچہ مسلسل پریشان رہندا اے؛ جے اونہاں دے منفی احساسات اونہاں نوں اپنی زندگی اچ گھلن ملن توں روک رئے نیں؛ خود نوں یا دوجیاں نوں تکلیف پہنچان آئے خیالات دا اظہار کرنا، اونہاں دی پریشانی خاندانی زندگی اچ خلل پارٹی اے؛ یا اوہو بار بار ایس طرح دا برتاؤ کر رئے نیں جیس دی تسی اونہاں دی عمر دے لحاظ توں توقع نئیں کرو گے، پیشہ ورانہ مدد لینا ضروری اے۔

ذہنی صحت دے مسئلاں دے بارے اچ ہور جانکاری www.mentalhealth.org.uk توں لہی جا سکدی اے۔

ماخذ: ذہنی صحت فاؤنڈیشن

3

ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال جیہی پانا چاہندا ہو وے، اونہاں نوں کسے شے نوں بدلن اچ تہاڈی مدد دی لوڑ ہو وے یا او عملی مدد چاہندے ہون گے۔

2

والدین دی طرفوں اپنے بال دی مدد کرن دے سیہ توں اہم طریقیاں اچ اپنے بالوں دی گل نوں سننا اے تے اونہاں دے جذباتوں نوں سنجیدگی نال لینا اے۔

1

جے بال اپنے والدین نال گرمجوش، کھلا تعلق رکھدے نیں، بال عام طور تے والدین نوں دسن دے قابل محسوس کرن گے جے اونہاں نوں کوئی پریشانی ہوندی اے۔



ڈینٹسٹ کہندے ہیں

جیویں ای دند منہ اچ نمودار ہونا شروع ہوندے ہیں، والدین نوں اپنے بال دے دند نوں سویرے تے آخری واری سون توں پہلاں برش کرنے چاہندے نیں۔ اک صحت مند، متوازن غذا دیو تے میٹھے کھانے تے مشروب نوں صرف کھانے دے ویلیاں تائیں محدود رکھو۔ ددھ چھڑان آلے غذاواں اچ چینی یا شہد شامل نہیں کرنا چاہندا اے۔ چھ مہینیاں توں کپ توں پینا شروع کراؤ تے اک سال تائیں بوتل توں پلانا روک دیو۔ جے بالان نوں شروع توں ای اونہاں دے دنداں دی دیکھ بھال کرن لئی پرورش کیتی جاندی اے، فیر ایہہ اونہاں دی پوری زندگی تائیں اونہاں لئی مفید ثابت ہونا چاہندا اے۔ اپنے ریڑن آلے بال نوں جوس بوتل یا سیپی کپ اچ نہ دیو۔ اوہو ایس نوں تسکین آور دے طور تے ورت سجدے نیں تے دنداں نوں پورا دن پہلاں دی شوگر دے سامنے رکھ سجدے نیں۔

منہ دی چنگی صحت

دنداں دی دیکھ بھال اہم اے

اصولی طور تے، دنداں دی دیکھ بھال بوہتی سوکھی ہونی چاہندی اے - بالان نوں اکثر میٹھیاں شیواں نہ کھان دیو تے یقینی بناؤ کہ اونہاں دے دنداں نوں دن اچ دو بار چنگی طرح برش کیتا جاند اے۔ عملی طور تے، ایہہ اتنا سوکھا نہیں اے، جیویں میٹھیاں مصنوعات دے اشتہار تے تشہیر کیتی جاندی اے ایس توں اونہاں نوں محدود کرنا اوکھا کم ہو سکا اے۔

بہانویں ایہہ ہمیشہ اپنا سوکھا نہیں ہوندا اے، لیکن تہانوں اپنے بال نوں تھوڑی عمر توں ای چنگیاں عادتیاں پانی چاہندیاں نیں۔ اونہاں نوں تہاڈی مدد دی لوڑ ہو وے گی جدوں تائیں او ست سال دے نیں ہو جاندے نیں۔ یقینی بناؤ کہ تہاڈا بچہ دن اچ دو واری فیملی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ نال اپنے دند صاف کردا اے جیس اچ 1450 حصے فی ملین (ppm) فلورائیڈ دی سطح ہوندىاں نیں۔ جدوں تہاڈا بال تین سال دا ہوندا اے، مٹر دے سائز دا ٹوتھ پیسٹ ورتو، ایس توں پہلاں صرف اک تہہ جینی ورتو۔ بالان نوں (خاص کر وڈے بالان) نوں ودھ توں ودھ تاثیر لئی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ توں برش کرن توں بعد ٹھکنا چاہندا اے کلی نیں کرنی چاہندی اے۔

اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے جان دی عادت پاؤ تے اونہاں نوں تسلی لئی اپنے نال ملاقات اچ لے کے جاؤ۔ اپنے بیلٹھ وزیر نال گل وات کرو تے جینی چھیتی ہو سکے اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے لے کے جاؤ۔ دنداں دی سڑن دے خلاف بور تحفظ لئی اپنے ڈینٹسٹ نوں فلورائیڈ دی وارنش دا برش کرن دا اکھو (تین سال تے ایس توں ودھ عمر دے بالان لئی) - ایہہ مفت اے!

1

سنہری اصول - رات نوں کدی وی آخری شے میٹھا مشروب نہ دیو۔

2

کدی وی نہ سوچو کہ اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے لے کے جانا شروع کرن اچ بوہتا ویلا پیا اے۔

3

دنداں دی سڑن نوں تقریباً مکمل طور تے روکیا جا سکا اے۔ ایس نوں شروع توں ہی صحیح طریقے نال کرو۔ جانو کہ دنداں دے خراب ہون دی کی وجہ اے۔

فیزی مشروبات

فیزی مشروباتاں اچ وڈی مقدار اچ شوگر ہو سکتی اے، جیس توں دنداں دی سڑن دا خطرہ ودھ جاند اے۔ سارے فیزی مشروبات (دوہیں جیہڑے شوگر تے شوگر فری یا ڈائٹ ورتن اتے مشتمل ہوندے نیں) اچ ایسٹز ہوندے نیں جیہڑے دنداں دی بیرونی سطح نوں خراب کر سجدے نیں۔ جے تہاڈے کول میٹھے یا فیزی مشروب نیں، اونہاں نوں کھانے دے نال پین توں دنداں نوں ہون آلے نقصان نوں گھٹ کرن اچ مدد مل سکتی اے۔ بالان نوں دین لئی بہترین مشروبات پانی، ددھ تے چینی دے بغیر ملک شیک نیں۔ جے تسلی یا تہاڈے بال فیزی مشروب پسند کر دے نیں، ایس دے بجائے پہلاں دے جوس نوں سوڈا پانی اچ ملا کے پتلا کرن دی کوشش کرو۔ مشروب اچ چینی دی مقدار نوں گھٹ کرن لئی اسکواش نوں چنگی طرح پتلا کرنا یاد رکھو۔ فیزی مشروبات دے ڈائٹ ورتن اچ وی بہت گھٹ غذائی اجزاء ہوندے نیں۔ ددھ یا پانی، خاص کر بالان لئی، سبھ توں ودھ صحت مند انتخاب نیں۔ ماخذ: NHS چوائسز

چنگی عادتیاں

شروع توں ہی فیملی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ ورتو۔ یاد رکھو کہ دنداں دی چنگی دیکھ بھال تہاڈے، ماں تے پیو، بہراں تے بہناں ولوں آوے گی۔ اونہاں نوں موقع دیو کہ او تہانوں اپنے دند صاف کر دے ہوئے ویکھن۔ وضاحت کرو کہ تسلی کی کر رئے او تے کیوں کر رئے او۔ ایس نوں تفریحی بنانے دی کوشش کرو۔

تمباکو نوشی توں پاک گھار

اپنے بال دی صحت دی حفاظت کرنا

اپنے گھار نوں تمباکو نوشی توں پاک بناؤ

- اپنے گھار اچ موجود ہر اک نوں، تے کسی وی مہمان نوں دسو کہ تہاڈا گھار ہون تمباکو نوشی توں پاک اے۔
- اسانی توں پان آلے جوتے تے ہور ساری موسمی شیواں اپنے پچھلے دروازے کول رکھو، تاکہ تسی کسے وی ویلے بار جا سکو۔
- یاد دہانی دے طور تے اپنے پچھلے دروازے توں دور بار نوں اک ایش ٹرے رکھو۔ ایس توں باغیچے نوں صاف رکھن اچ وی مدد ملے گی۔
- کی ایہہ بار نہیں کر سکتے او؟ نکوٹین متبادل دے طریقے جیس طرح پیچڑ تے گم مدد کر سکتے نیں۔
- جے تسی تمباکو نوشی کر دی او، یا حمل دے دوران دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کر دی او، ایس دا مطلب اے کہ اوس کیمیکلز دا کجھ حصہ جیہڑا تسی ساہ نال اندر کھچ دی او تہاڈے بال تائیں وی پہنچدا اے۔

سیکنڈ ہینڈ یعنی دوجے دی تمباکو نوشی دو قسم دی تمباکو نوشی اتے مشتمل ہوندی اے: مرکزی دھارا (سگریٹ نوشی کرن آلاں دا ساہ اندر تے بار کڈھنا) تے پاسے دی دھارا (سگریٹ دے جلدے ہوئے سرے توں دھوواں)۔ دوجے بندے دی تمباکو نوشی پروان چڑھدے ہوئے بالوں لئی خطرناک ہوندی اے کیونکہ:

- بالوں دے نیہڑے سگریٹ نوشی ساہ دی سنگین بیماریاں دا سبب بندی اے، جیس طرح برونکائٹس تے نمونیا۔
- دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کرن توں بالوں اچ دمہ ہون دا خطرہ ودھ جاندا اے تے دمہ دے دورے پے سکتے نیں۔
- نکلے بال جیہڑے دوجیاں دی تمباکو نوشی دا سامنا کر دے نیں نوں ساہ دا سنگین انفیکشن ہونے دا بوہتا ودھ امکان ہوندا اے جیس لئی ہسپتال اچ داخل ہون دی لوڑ پیندی اے۔
- ایسے بالوں لئی گردن توڑ بخار دا خطرہ ودھ جاندا اے جیہڑے دوجیاں دی تمباکو نوشی دے سامنے آندے نیں۔
- دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کرن آلے بالوں نوں کھانسی تے نزلہ، نالے وچلے کن دی بیماری (جیہڑا بہرا پن دا سبب بن سکتی اے) ہون دا ودھ امکان ہوندا اے۔
- ایس گل نوں یقینی بناندے ہوئے اپنے گھروں بار قدم رکھو کہ ایس توں تہاڈا بال متاثر نہ ہو وے۔ ایس دے علاوہ، گڈی نوں وی ہر ویلے تمباکو نوشی توں پاک رکھو کیونکہ کھڑکیاں کھلی رہن دے باوجود وی، اک بند تھان اچ کسے دوجے دی تمباکو نوشی دے کیمیکلز دا خطرہ ودھ جاندا اے۔

1

تہاڈے بالوں دے نیہڑے کیتھے وی، جیویں گڈی اچ، سگریٹ نوشی کرنا اونہاں دی تے تہاڈی وی صحت نوں متاثر کر دا اے۔

2

اپنے بالوں نوں سگریٹ نوشی دے اثرات توں بچان لئی صرف کھڑکی کھولنا یا دروازے کول کھڑا ہونا کافی نہیں اے۔

3

بار قدم رکھو تے اپنے گھار توں سات قدم آگے جاؤ تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ تسی اپنے بالوں دی حفاظت کر رئے او۔

اپنے گھار توں سات قدم چلو

- ایہہ تہاڈے بالوں دی صحت نوں بہتر بنانے اچ مدد کر سکتا اے۔
- تہاڈے بال تہانوں سگریٹ پیندے ہوئے نہیں ویکھن گے، اونہاں دی ایس نوں شروع کرن دی حوصلہ افزائی نہیں ہو وے گی۔
- ایہہ تہاڈے پین جانے آلے سگریٹ دی تعداد نوں وی گھٹ کر سکتا اے۔
- ایہہ تہاڈے گھار نوں مہکدا ہو یا تے ترو تازہ رکھدا اے۔

الرجی بوکے

01322 619 898, www.allergyuk.org

چھاتی دا دھ پلان آلی ماواں دی انجمن

0300 330 5453

9.30 وجے سویرے-9.30 وجے شام، ہفتے دے

ست دن www.abm.me.uk

استھما بوکے

0300 222 5800, www.asthma.org.uk

بیبی لائف چیک

www.babylifecheck.co.uk

اورل ہیلتھ فاؤنڈیشن

01788 546 365, 9 وجے سویرے-5 وجے

شام، پیر تا جمعہ،

www.dentalhealth.org

چائلڈ ایکسیڈنٹ پریونشن ٹرسٹ

020 7608 3828, www.capt.org.uk

کرائی-سیس

08451 228 669, 9 وجے سویرے-10 وجے

رات، www.cry-sis.org.uk

ڈایا بیٹیز بوکے

www.diabetes.org.uk

فیملی لائیوز

0808 800 2222, www.familylives.org.uk

بیلدی اسٹارٹ

www.healthystart.nhs.uk

La Leche League GB

0345 120 2918, 24 گھنٹے، ہفتے دے

ست دن دستیاب، www.laleche.org.uk

دا للا بانی ٹرسٹ

www.lullabytrust.org.uk

بیبی چیک ایپ، گوگل پلے/ایپ اسٹور توں مفت.

مینجائٹس ناؤ

0808 80 10 388, www.meningitisnow.org

نیشنل ایٹ-بوم ڈیٹ نیٹ ورک

www.athomedad.org

نیشنل بریسٹ فیڈنگ نیٹورک بیلپ لائن

0300 100 0212, 9.30 وجے سویرے-9.30 وجے

راتی، ہفتے دے ست دن،

www.breastfeedingnetwork.org.uk

نیشنل چائلڈ برتھ ٹرسٹ

0300 330 0700, 8 وجے سویرے-ادھی رات

تائیں، ہفتے دے ست دن، www.nct.org.uk

قومی گھریلو تشدد بیلپ لائن

0808 2000 247, 24 گھنٹے،

www.refuge.org.uk

نیٹ ممز

والدینی مشورے تے جانکاری،

www.netmums.com

ریڈ کراس

CPR (زندگی دا بوسہ) دے بارے اچ جانکاری،

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

دا بوکے سیسیس ٹرسٹ

www.sepsistrust.org

Start4Life صحت مند تجویزاں،

www.nhs.uk/start4life



www.nhs.uk/smokefree

NHS 111

NHS 111 تہاڈے لئی مقامی NHS صحت دی

دیکھ بھال دی خدمات تائیں رسائی حاصل کرن نوں

سوکھا بناندی اے۔ ایہہ دن دے 24 گھنٹے، سال دے

365 دن دستیاب اے۔ لینڈ لائنز تے موبائل فون توں

کال کرنا مفت اے۔

111 اتے کال کرو جے:

• تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے لیکن ایہہ

999 ایمرجنسی نئیں اے۔

• تہانوں لگدا اے کہ تہانوں A&E جان دی لوڑ

اے یا NHS دی فوری دیکھ بھال دی اک بور

خدمت دی لوڑ اے۔

• تسی نئیں جاندے کہ کیس نوں کال کرنی اے یا

کال کرن لئی تہاڈا کوئی جی پی نئیں اے۔

• تہانوں صحت دی جانکاری یا یقینی ہون دی لوڑ

اے کہ اگے کی کرنا اے۔

جے کسی صحت دے ماہر نے تہانوں اپنی حالت

دے بارے اچ تشویش ہون دی صورت اچ کال کرن

لئی کوئی مخصوص فون نمبر دتا اے، فیر ایس

نمبر نوں ورتنا جاری رکھو۔

مقامی رابطے

ساڈا روشڈیل

روشڈیل بورو اچ 0-19 سال دی عمر دے بالان

(اضافی ضروریات والے بالان لئی 0-25) آلے

خانداناں لئی بالان دی دیکھ بھال تے خدمات دے

بارے اچ تازہ ترین جانکاری فراہم کرن آلی اک

مفت جانکاری تے مشورے دی خدمت۔

01706 719900،

www.ourrochdale.org.uk

family.info@rochdale.gov.uk

ہیلتھ وزٹنگ/اسکول نرسنگ ٹیم

ایہہ ایمرجنسی سروسز نئیں نیں۔ جے تہاڈا بال

بیمار اے یا فوری توجہ دی لوڑ اے، مہربانی کر

کے اپنے جی پی، ایڈوانسڈ بالان دی نرس

پریکٹیشنر، یا مناسب ایمرجنسی سروسز توں رابطہ

کرو۔ جے تسی اپنی مقامی تہاں دے بارے اچ غیر

یقینی او، مہربانی کر کے 0161 716 5970

اتے رابطہ کرو۔

روشڈیل ایسٹ لوکلٹی

ہیلتھ وزٹنگ، 01706 674920

اسکول نرسنگ، 01706 676555

روشڈیل ویسٹ لوکلٹی

ہیلتھ وزٹنگ، 01706 676302

اسکول نرسنگ، 01706 676555

پین لوکلٹی

ہیلتھ وزٹنگ، 01706 671910

اسکول نرسنگ، 01706 671910

مڈلٹن لوکلٹی

ہیلتھ وزٹنگ، 0161 716 2835

اسکول نرسنگ، 0161 716 5990

ہیوڈ لوکلٹی

ہیلتھ وزٹنگ، 01706 676708

اسکول نرسنگ، 01706 676775

چلڈرنز کمیونٹی نرسنگ ٹیم

8 وجے سویرے-8 وجے شام، سال اچ 365 دن۔

جے تہاڈے بال نوں فوری نگہداشت دی لوڑ اے

جیہڑی اک ایمرجنسی نئیں اے تے تسی اپنے جی

پی توں اپوائنٹمنٹ نئیں لے سکدے او، ساڈی

ایڈوانسڈ بالان لئی نرس پریکٹیشنرز مدد کر

سکدے نیں۔ اپوائنٹمنٹ لین لئی مہربانی کر کے

چلڈرنز ایکویٹی اینڈ آن گونگ نیڈز سروس توں

01706 676 777 تے رابطہ کرو۔

ہیلتھ واچ روشڈیل

مقامی لوکاں دی اونہاں دی صحت تے سماجی

نگہداشت دی خدمات توں پورا فائدہ چکن اچ مدد

کر دی اے۔ 01706 249575

www.healthwatchrochdale.org.uk

info@healthwatchrochdale.org.uk

بالان تے نوجوانان دی ذہنی صحت سنگل پوائنٹ

آف ایکسیس (SPOA)

0161 856 4324

ہیوڈ، مڈلٹن تے روشڈیل ارلی ایڈجمنٹ سروس

اپنے نکے یا وڈے بال نال اپنا رشتہ قائم کرن اچ

معاونت۔ حمل توں لے کے بال دی دوجی سالگرہ تائیں۔

0161 716 2873 Facebook@hmreas

#تہرانہیو

جذباتی صحت تے بہبود دی سروس۔

0161 716 2844 یا وسطی مرکز دا دورہ کرو

'Around the Corner', 2 Argyle Parade,

Darnhill, Heywood, Rochdale, OL10 3RY

میں تشریف لائیں۔ [www.healthyyoungmind-](http://www.healthyyoungmind-spennine.nhs.uk/thrive/)

[spennine.nhs.uk/thrive/](http://www.healthyyoungmind-spennine.nhs.uk/thrive/)

معمول دے بعد دے ویلے دی سروسز

ایساں تائیں رسائی حاصل کرن لئی، اپنے جی پی

پریکٹس نوں معمول دے مطابق کال کرو تے

تہانوں دسیا جاوے گا کہ تہاڈے لئی کیہڑی سروسز

دستیاب نیں۔

واک این سنٹرز

معمولی بیماریاں تے چوٹاں دی تشخیص تے علاج

دی پیشکش کر دے نیں جیہڑے اینیں سنگین نئیں

نیں کہ A&E جان دی لوڑ پوے۔ کسی اپوائنٹمنٹ دی

لوڑ نئیں اے۔

روشڈیل ارجنٹ کینر سنٹر

Rochdale Infirmary, Whitehall Street,

OL12 0NB. 24 گھنٹے، ہفتے دے ست دن

کھلا اے۔

بری ارجنٹ ٹریٹمنٹ سنٹر

Moorgate Primary Care Centre,

22 Derby Way, BL9 0NJ.

8 وجے سویرے-10 وجے راتی، ہفتے دے ست دن

کھلا اے۔

اولٹیم NHS واک این سنٹر

Integrated Care Centre,

New Radcliffe Street, OL1 1NL.

7 وجے سویرے-11 وجے راتی، ہفتے دے ست دن

کھلا اے۔

59