کھانسی/نزلہ (1 سے کم)

اس مشورے کا مقصد والدین/نگہداشت کاروں کا ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے بعد اپنے بچے کو گھر لے جانا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کے بچے کی حالت کے پیش نظر مختلف علاجات کی سفارش کرسکتے ہیں۔

SCAN ME

چھوٹے بچوں میں کھانسی اور نزلہ زکام بہت عام ہوتا ہے اور یہ موسم خزاں اور سردیوں کے مہینوں میں زیادہ کثرت سے ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ انفیکشن کے سبب ہوتا ہے اور زیادہ تر بچے خود ہی بہتر ہوجاتے ہیں۔ عام طور پر انہیں اینٹی بائیوٹکس زیادہ تیزی سے تندرست نہیں کرتے۔ اگر انہیں سانس لینے میں مشکل پیش آرہی ہے یا ان کی سانس اس قدر پھولی ہوئی ہے کہ کھانا نہیں کھلایا جا سکتا تو انہیں ہسپتال میں دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

علاج

کھانسی / نزلہ زکام سے متاثرہ زیادہ تر بچوں کو اینٹی بائیوٹک کے ذریعے علاج کی ضرورت نہیں پیش آتی۔ اینٹی بائیوٹکس تیزی سے تندرست کرنے میں شاذ و نادر ہی کام آتی ہے اور اکثر اوقات مضر اثرات کا سبب بنتی ہے جیسا کہ جلد پر دھبے اور اسہال۔ اس سے آپ کے بچے میں اینٹی بائیوٹک مزاحم بیکٹیریا کی نشوونما کو بھی فروغ ملتا ہے۔

- اپنے بچے میں پانی کی کمی ہونے سے بچانے کے لیے اسکو کافی مقدار میں پانی دیں۔ اگر آپ کا بچہ معمول کے مطابق کھانا نہیں کھارہا تو اس کو کم مقدار میں بار بار خوراک فراہم کریں۔
- کھانسی کا شربت کھانسی ختم کرنے میں مدد نہیں دیتا۔
- اگر آپ کے بچے کی ناک بند ہے تو آپ سالین نوز ڈراپس یا اسپرے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

روک تھام

ان انفیکشنز سے بچاؤ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ تاہم، حفظان صحت کے اچھے طریقے انفیکشن کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں:

- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح دھوئیں۔
- کھانسی یا چھینک آنے پر ٹشو استعمال کریں اور اسے کوڑے دان میں رکھیں۔
- بیمار افراد کے ساتھ شیشے یا برتن شیئر کرنے سے اجتناب کریں۔

مجھے کب مدد حاصل کرنی چاہئے؟

سرخ	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:** • ہونٹوں کے ارد گرد کی رنگت نیلی ہو رہی ہو؛ • اس کی سانس لینے میں وقفہ آ رہا ہے یا سانس لینے کا انداز غیر معمولی طرز کا ہے یا غرغراہٹ شروع ہو گئی ہے۔ ہے • جب وہ اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ہر وقت ایک سخت آواز[خرخراہَٹ] آتی ہے (خواہ وہ پریشان نہ بھی ہوں)۔ • سانس لینے میں شدید دشواری ہے - سانس لینا اتنا دشوار ہے کہ کھانا نہیں کھایا جا سکتا۔ • پیلا، دھبے دار ہو جائے اور غیر معمولی سردی محسوس ہوتی ہو؛ • انتہائی ہیجان زدہ ہوجاتا ہو (توجہ منتشر کرنے کے باوجود شَکِستہ دِلی سے روتا ہو)، الجھا ہوا یا بہت سست ہو (مشکل سے بیدار ہوتا ہو)۔ • ایسے دھبے لگے ہوئے ہوں جو دباؤ سے ختم نہ ہوتے ہوں('گلاس ٹیسٹ')۔ • 1 ماہ کی عمر سے کم ہے اور درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ/100.4 فارن ہائیٹ یا زیادہ ہے۔	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت موجود ہے:** قریب ترین ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں یا **999** پر فون کریں۔
عنبر	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:** • بہت دشواری/تیزی سے سانس لے رہا ہے یا اس کو سانس لینے میں بہت مشکل کا سامنا ہے – اس کی پسلیوں کے نیچے، گردن یا پسلیوں کے درمیان کے پٹھے اندر کی طرف جا رہے ہیں (جُھک رہے ہیں)۔ • جونہی وہ اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ایک سخت آواز[خَرخَراہَٹ] صرف اس وقت آتی ہے جب وہ پریشان ہوتے ہیں • پانی کی کمی محسوس ہوتی ہے (ڈوبتی آنکھیں، نیند آتی ہے یا 12 گھنٹوں تک پیشاب نہیں آتا)۔ • غنودگی چھا رہی ہے(ضرورت سے زیادہ نیند آنا)۔ • عمر 1-3 ماہ ہے جبکہ درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ/100 فارن ہائیٹ سے اوپر ہے؛ یا عمر 3-6ماہ ہے اور درجہ حرارت 39 ڈگری سینٹی گریڈ/102.2 فارن ہائیٹ یا اس سے اوپر ہے (لیکن ویکسین دیے جانے کے 2 دن بعد تک بچوں میں بخار عام ہوتا ہے)۔ • درجہ حرارت 5 دنوں سے زیادہ دیر سے 38.0 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے اوپرہے۔ • صورتحال خراب ہوتی ہوئی لگ رہی ہے یا آپ پریشان ہیں۔	**آپ کو آج ہی نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔** براہ کرم اپنی جی پی سرجری کو فون کریں یا این ایچ ایس **111** پر کال کریں۔
سبز	اگر مذکورہ بالا سرخ یا عنبر خانوں میں درج کردہ کوئی بھی کیفیات موجود نہیں ہیں۔	**ذاتی دیکھ بھال** گھر پر اپنے بچے کو دیکھ بھال فراہم کرنا جاری رکھیں۔ اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں اس کے باوجود بھی فکر مند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا این ایچ ایس **111** پر فون کریں۔

رائل ہاسپٹل فار چلڈرن، گلاسکو - گزشتہ تجدید: نومبر، 2020
مندرجات کو what0-18.nhs.uk پر ہیلتھیئر ٹوگیدر انیشی ایٹیو کے دستیاب وسائل سے بذریعہ اجازت تیارکیا گیا ہے۔