

مدد کب حاصل کریں

خود کی اور فیملی کی دیکھ بھال کیسے کریں

بیشتر بہتر ہو جاتے ہیں تا بہ وقت

آپ کا انفیکشن

اگر آپ یا آپ کے بچے کو ان میں سے کوئی علامت درپیش ہے، وہ بدتر ہو رہی ہیں یا آپ کی توقع سے زیادہ بیمار ہیں (چاہے آپ کا/ان کا درجہ حرارت گر رہا ہو) تو، اپنے وجدان پر بھروسہ کریں اور فوری طور پر NHS 111 یا اپنے جنرل پریکٹیشنر (GP) سے طبی مشورہ حاصل کریں۔ اگر 5 سال سے کم عمر کے بچے کو علامات 1-3 میں سے کوئی درپیش ہے تو فوری طور پر ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (A&E) میں جائیں یا 999 پر کال کریں۔

1. اگر آپ کی جلد بہت سرد ہے یا اس پر اجنبی رنگ ہے، یا آپ میں معمول سرخباد پیدا ہوتا ہے۔
2. اگر آپ کو الجھن یا غنودگی کے نئے احساسات درپیش ہیں یا لکنت زدہ گویائی ہے۔
3. اگر آپ کو سانس لینے میں پریشانی ہے۔ سانس لینے میں مسائل کو بتانے والی نشانیاں یوں ہو سکتی ہیں:
  - جلدی جلدی سانس لینا
  - ہونٹوں کے گرد اور منہ کے نیچے کی جلد کا نیلا پڑ جانا
  - پسلیوں کے بیچ یا اوپر کی جلد کا ہر سانس کے ساتھ پچکنا یا اندر کھنچنا۔
4. اگر آپ کو شدید سر درد پیدا ہو اور آپ بیمار ہوں۔
5. اگر آپ کو چھاتی میں درد پیدا ہو۔
6. اگر آپ کو نکلنے میں پریشانی ہو یا رال ٹپک رہی ہو۔
7. اگر آپ کی کھانسی میں خون آتا ہو۔
8. اگر آپ کو پیشاب تھوڑا آ رہا ہو یا بالکل نہیں آ رہا ہو۔
9. اگر آپ بہت زیادہ بیکار محسوس کر رہے ہوں۔

کم سنگین نشانیاں جن کے لیے عموماً اگلی دستیاب اپائنٹمنٹ تک انتظار نہیں کیا جا سکتا:

10. اگر 'بیشتر بہتر ہو جاتی ہیں تا بہ وقت' میں دیے گئے وقت تک آپ میں تھوڑی بھی اصلاح ہونا شروع نہیں ہو رہی ہے
11. درمیان کان کے انفیکشن والے بچے: اگر سیال ان کے کانوں سے باہر آ رہا ہے یا ان میں نیا بہراپن ہے۔
12. معمولی ضمنی اثرات جیسے اسہال: اگر آپ تشویش زدہ ہوں تو طبی توجہ حاصل کریں۔

- خوب آرام کریں۔
- پیاسا محسوس کرنے سے بچنے کے لیے کافی مائع پینیں
- اپنے مقامی فارماسسٹ سے اپنی علامات یا درد (یا دونوں) میں مدد کے لیے دوائیں تجویز کرنے کو کہیں۔
- بخار اس بات کی نشانی ہے کہ جسم انفیکشن سے لڑ رہا ہے اور بیشتر معاملات میں عموماً خود سے بہتر ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو بخار کی وجہ سے تکلیف ہے تو آپ پیراسیٹامول (paracetamol) استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنا انفیکشن اپنی فیملی، دوستوں، اور جن دوسرے لوگوں سے آپ ملتے ہیں ان کو پھیلانے سے بچنے کے لیے ٹشو استعمال کریں اور اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں۔

درمیان کان کا انفیکشن	8 دن	<input type="checkbox"/>
گلے کی خراش	7-8 دن	<input type="checkbox"/>
ورم جوف انف	14-21 دن	<input type="checkbox"/>
عمومی سردی	14 دن	<input type="checkbox"/>
کھانسی یا سعال	21 دن (COVID-19 کی وجہ سے ہونے والی کھانسی مختلف ہو سکتی ہے)	<input type="checkbox"/>
دیگر انفیکشن:	..... دن	<input type="checkbox"/>

اگر آپ کے خیال سے آپ کو ممکن ہے COVID-19 ہے تو پھر تازہ ترین رہنمائی اور معلومات کے لیے براہ کرم <http://www.gov.uk/coronavirus> یا <http://www.nhs.uk> ملاحظہ کریں

بیک اپ اینٹی بائیوٹکس کا نسخہ  دنوں کے بعد صرف تب وصول کیا جائے جب آپ تھوڑا بھی بہتر محسوس کرنا شروع نہیں کر رہے ہوں یا آپ بدتر محسوس کریں، درج ذیل سے:

- سردی، بیشتر کھانسی، ورم جوف انف، کان کے انفیکشن، گلے کی خراش، اور دیگر انفیکشن اکثر اینٹی بائیوٹکس کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، کیونکہ آپ کا جسم عموماً اپنے آپ ان انفیکشنز سے لڑ سکتا ہے۔
- اینٹی بائیوٹکس لینا آپ کے جسم کے اندر زندہ رہنے والے بیکٹریا کو مزید مزاحم بنا دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹکس ممکن ہے اس وقت کام نہ کریں جب آپ کو واقعی ان کی ضرورت ہو۔
- اینٹی بائیوٹکس ضمنی اثرات جیسے سرخباد، منہ کے چھالے (تھریش)، پیٹ میں درد، اسہال، دھوپ کے نئیں ردعمل، دیگر علامات، یا اگر آپ میٹرونیڈازول (metronidazole) کے ساتھ الکحل پیتے ہیں تو بیمار پڑنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- کس طرح آپ اینٹی بائیوٹکس کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں اور اس اہم علاج کو مؤثر رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں اس بارے میں [www.nhs.uk/keepantibioticsworking](http://www.nhs.uk/keepantibioticsworking) کو ملاحظہ کر کے مزید پتہ کریں

اینٹی بائیوٹکس کبھی بھی شیئر نہ کریں اور کوئی غیر استعمال شدہ اینٹی بائیوٹکس محفوظ ضیاع کے مدنظر ہمیشہ فارمیسی کو واپس کریں۔