

## آپ کا انفیکشن

- وسط کان میں انفیکشن
- گلے میں خراش
- جوف انف کا سوجنا
- عمومی سردی
- کھانسی یا سعال
- دیگر انفیکشن

## بیشتر لوگ ٹھیک ہو جاتے ہیں بوقت

- 7 تا 8 دن
- 7 تا 8 دن
- 14 تا 21 دن
- 14 دن
- 3 تا 4 ہفتے
- دن

## خود کی اور اپنی فیملی کی دیکھ بھال کیسے کریں

- خوب آرام کریں۔
- پیاسا محسوس کرنے سے بچنے کے لیے خوب مائع پئیں۔
- آپ کی علامات یا درد (یا دونوں) کو کم کرنے میں مدد کے لیے اپنے مقامی فارماسسٹ سے دوائیں تجویز کرنے کو کہیں۔
- بخار اس بات کی نشانی ہے کہ آپ کا جسم انفیکشن سے لڑ رہا ہے۔ بیشتر معاملات میں یہ عموماً خود سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ (یا آپ کے بچے) کو بخار کی وجہ سے تکلیف ہے تو آپ
- پیراسیٹامول استعمال کر سکتے ہیں۔
- کھانسی اور چھینک کو ڈھکنے کے لیے ٹشو کا استعمال کریں اور اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں تاکہ آپ کی فیملی، دوستوں اور دوسرے لوگوں کو انفیکشن پھیلنے سے روکنے میں مدد ملے۔
- اینٹی بائیوٹکس کبھی نہ شپن کریں اور کوئی غیر استعمال شدہ اینٹی بائیوٹکس فارمیسی کو واپس کر دیں تاکہ وہ اسے بحفاظت ضائع کر دیں۔

## مدد کب حاصل کریں

- اگر درج ذیل میں سے کوئی بھی آپ یا آپ کے بچے پر لاگو ہوتا ہے تو، کسی نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے فوری تشخیص کروائیں۔ اگر آپ کے بچے کی عمر 5 سال سے کم ہو تو، فوراً ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (A&E) میں جائیں یا 999 پر کال کریں۔
- اگر آپ کی جلد بہت ٹھنڈی ہے یا اس کا رنگ عجیب ہے، یا کوئی خلاف معمول سرخباد پیدا ہوتا ہے۔
- آپ کو الجھن یا غنودگی ہونے کے نئے احساسات ہوتے ہیں، یا گویائی میں لکت ہے۔
- آپ کو سانس لینے میں پریشانی ہے۔ سانس کے مسائل کو بتانے والی نشانیوں میں شامل ہیں:
- جلدی سانس لینا
- ہونٹوں کے گرد اور منہ کے نیچے کی جلد کا نیلا پڑ جانا، اور
- پسلیوں کے بیچ اور اس کے اوپر کی جلد کا ہر سانس کے ساتھ سکرٹنا یا کھچنا۔

اگر آپ (یا آپ کے بچے) کو درج ذیل میں سے کوئی بھی علامت درپیش ہے، طبیعت بگڑ رہی ہے یا اس سے زیادہ بیمار ہیں جتنی آپ توقع کریں گے (چاہے آپ کا درجہ حرارت کم ہو جائے) تو، اپنی سمجھ پر بھروسہ کریں اور فوری طور پر NHS 111 سے یا اپنے جنرل پریکٹیشنر (GP) سے طبی مشورہ لیں۔

- آپ کو شدید سر درد ہو جاتا ہے یا آپ قے کر رہے ہیں۔
- آپ کی زبان سرخ، سوجی ہوئی ہے۔
- آپ کی آنکھوں یا کانوں کے گرد سرخی، سوجن اور درد ہے۔
- آپ کو چھاتی میں درد پیدا ہوتا ہے۔
- آپ کو نکلنے میں پریشانی ہے یا رال ٹپک رہی ہے۔
- آپ کی کھانسی میں خون آتا ہے۔
- آپ بہت کم پیشاب کر رہے ہیں، یا بالکل نہیں کر رہے ہیں۔
- آپ بہت ہی ناکارہ محسوس کر رہے ہیں۔
- آپ کے بچے کو درمیان کان کا انفیکشن ہے اور ان کے کانوں سے مائع خارج ہو رہا ہے یا ان کو نیا بہرا پن ہے۔

کم سنگین نشانیاں جن کے لیے عموماً فارماسسٹ سے آپ کی ملاقات یا جنرل پریکٹیشنر (GP) کی اپنی اگلی دستیاب اپائنٹمنٹ تک انتظار کر سکتے ہیں

- اوپر کے جدول میں 'بیشتر لوگ ٹھیک ہو جاتے ہیں بوقت' والے کالم میں دیے گئے وقت تک آپ تھوڑا بھی بہتر ہونا شروع نہیں کر رہے ہیں۔
- آپ کو معمولی ضمنی اثرات ہیں جیسے اسہال۔ اگر آپ کو تشویش ہو تو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے مشورہ لیں۔

اینٹی بائیوٹکس ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہیں جیسے سرخباد، تھرش، پیٹ میں درد، اسہال، دھوپ کے تئیں ردعمل، دیگر علامات، یا اگر آپ اینٹی بائیوٹک میٹرونیڈازول کے ساتھ الکحل پیتے ہیں تو قے کرنا۔

## اینٹی بائیوٹکس حسب تجویز لینا کیوں اہم ہے

کوئی بھی اینٹی بائیوٹکس لینا آپ کے جسم کے اندر رہنے والے بیکٹیریا کو بہت 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۔

## بیک اپ اینٹی بائیوٹکس کلینکشن

بیک اپ اینٹی بائیوٹکس نسخے ..... دنوں کے بعد ..... سے وصول کیے جائیں صرف اس صورت میں کہ آپ تھوڑا بھی بہتر محسوس کرنا شروع نہیں کر رہے ہیں یا آپ بدتر محسوس کرتے ہیں۔

- سردی، زیادہ کھانسی، جوف انف میں سوجن، کان کے انفیکشن، گلے کی خراشیں اور دیگر انفیکشن اکثر اینٹی بائیوٹکس کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں، کیونکہ آپ کا جسم عموماً ان انفیکشنز سے اپنے آپ ہی لڑ سکتا ہے۔

اگر آپ کو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہو تو، انہیں بالکل حسب تجویز لیں۔ کبھی بھی انہیں بعد کے لیے محفوظ نہ کریں یا دوسروں کے ساتھ انہیں شیئر نہ کریں۔ مزید معلومات کے لیے [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com) ملاحظہ کریں۔