

سانس کی نالی کی عفونت

ایک قدم بہ قدم رہنمائی اس بارے میں کہ اپنی
عفونت کو کیسے سنبھالنا ہے۔



اپنی دیکھ بھال کے اقدامات

1. خود کو بہتر کرنے میں مدد کیسے کرنی ہے
2. پڑتال کریں کہ آپ کی علامات مرض کتنی دیر تک رہتی ہیں
3. سنگین علامات مرض ڈھونڈیں
4. مدد کہاں سے لینی ہے

1. خود کو بہتر کرنے میں مدد کیسے کرنی ہے

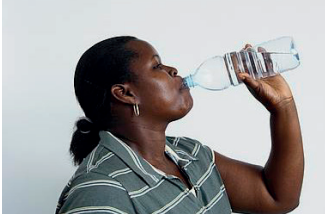
آپ کی عفونت کوئی بھی ہو، آپ مدد کے لیے مندرجہ ذیل کام کر سکتے ہیں۔



اپنی علاماتِ مرض
کو کم کرنے کے لیے اپنے
دواساز سے مشورہ لیں



بخار کم کرنے کے لیے
پیراسٹامول لیں؛ ہمیشہ ہدایات پر عمل
کریں



پیاس محسوس کرنے سے بچنے کے
لیے کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں



بہت زیادہ آرام کریں
تاوقتیکہ آپ بہتر محسوس کرنے لگیں



عفونتوں کو پھیلانے سے روکنے
میں مدد کے لیے اپنے ہاتھ دھوئیں



عفونتوں کو پھیلانے سے روکنے
میں مدد کے لیے چھینکتے
وقت ٹشو استعمال کریں

مزید معلومات کے لیے، این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر جائیں: www.nhs.uk

سب سے زیادہ عام عفونتیں بغیر اینٹی بائیوٹکس کے بہتر ہو جاتی ہیں۔
معلوم کریں کہ آپ اینٹی بائیوٹکس کا بہتر استعمال کیسے کر سکتے ہیں

یہاں تشریف لاتے ہوئے: www.antibioticguardian.com

2. پڑتال کریں کہ آپ کی علاماتِ مرض کتنی دیر تک رہتی ہیں

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

کان درد
زیادہ تر
8 دنوں تک
بہتر ہو جاتا
ہے



پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

خراب گلا
زیادہ تر
7-8 دنوں
تک بہتر ہو
جاتا ہے



پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

نزلہ
زیادہ تر
14 دنوں
تک بہتر ہو
جاتا ہے



پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

کھانسی
زیادہ تر
21 دنوں
تک بہتر ہو
جاتی ہے



اگر آپ اوپر بتائے وقت تک کچھ بہتر ہونا شروع نہیں کرتے، تو اپنی جی پی پریکٹس سے مشورہ طلب کریں۔

اگر آپ بہت زیادہ بدتر محسوس کر رہے ہیں تو فون کریں **این ایچ ایس 111**، **این ایچ ایس ڈائریکٹ ویلز** یا **این ایچ ایس 24** (مرحلہ 4 دیکھیں)۔

3. سنگین علاماتِ مرض ڈھونڈیں

اگر آپ کو عفونت ہو گئی ہے اور ذیل میں دی گئی علاماتِ مرض میں سے کوئی بھی پیدا ہوتی ہے، تو آپ کا فوری طور پر ایک معالج کے ذریعے معائنہ ہونا چاہیے۔ اپنی جی پی پریکٹس کو فون کریں یا این ایچ ایس 111، این ایچ ایس ڈائریکٹ ویلز یا این ایچ ایس 24 کو کال کریں۔



بہت سرد جلد



شدید سر درد



الجھن محسوس کرنا



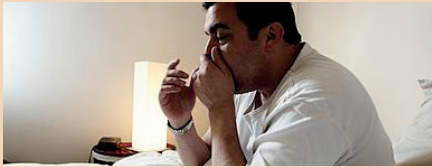
سانس لینے میں مشکل



نگلنے میں مسائل



چھاتی میں درد



بہت زیادہ بدتر محسوس کرنا



کھانسی میں خون آنا

4. مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے

شمالی آئرلینڈ
اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

این ایچ ایس سکاٹ لینڈ

NHS
24
CALL 111

این ایچ ایس ڈائریکٹ ویلز

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

این ایچ ایس انگلینڈ

CALL 111
when it's less urgent than 999