اس موسمِ
سرما میں اپنے
بچے کو ٹھیک
رکھنا۔

Tameside
Metropolitan Borough

موسمِ سرما کی بیماری - یہ جاننا کہ کیا کرنا ہے

سردی کے آنے پر، ممکن ہے کہ کھانسی اور ٹھنڈ ہم سب کو متاثر کرے۔ چونکہ چھوٹے بچوں کے مدافعتی نظام ابھی پروان چڑھ رہے ہوتے ہیں، اس لیے وہ انفیکشنز کا شکار ہو سکتے ہیں، خصوصاً موسمِ سرما میں۔

یہ معلوماتی پرچہ موسمِ سرما کے دوران کچھ انتہائی عام انفیکشنز کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا نیز اس بارے میں بھی بتائے گا کہ کن علامتوں کا خیال رکھا جائے اور کون سا علاج دستیاب ہے۔

اگر آپ کو کبھی اپنے بچے کی صحت کے بارے میں تشویش ہو، تو دوا ساز (فارماسسٹ)، NHS 111 یا GP سرجری سے مشورہ لیں۔

اس بارے میں اہم تجاویز کہ اس موسمِ سرما میں اپنے بچوں کی کیسے حفاظت کرنی ہے

اپنے بچے کو دکھائیں کہ انفیکشنز پھیلانے کے خطرے کو کیسے کم کرنا ہے۔

انھیں سکھائیں کہ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز کے لیے اپنے ہاتھ دھوئے، ٹشو میں کھانسے اور چھینکے اور جب بیمار محسوس کرے تو دوسروں سے دور رہے۔

اگر بچہ اتنا بیمار ہو کہ بچوں کی نرسری یا اسکول میں حاضر نہ ہو سکے یا اگر آپ کو ایسا کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو تو اسے نرسری اور اسکول سے دور رکھ کر ان کی معاونت کریں۔

اس سے یہ خطرہ کم ہو جائے گا کہ وہ اپنے اسکول یا نرسری میں دوسروں تک انفیکشنز پھیلائیں۔

موسمی ویکسینیشنز لیں، جس کے لیے آپ کا بچہ اہل ہو۔

ہر سال ستمبر سے ناک کے فلو کی مفت ویکسین بچوں کو دستیاب ہوتی ہے۔ 4 سال یا اس سے بڑے بچے اسے اسکول سے لگوائیں گے؛ رضامندی فارم کے گھر آنے کا دھیان رکھیں۔ تمام بچے جو 2 اور 3 سال کے ہیں (بشرطیہ کہ وہ 31 اگست کو اس عمر کے تھے) اپنی جی پی سرجری سے ویکسین لگوا سکتے ہیں؛ اپائنٹمنٹ کے لیے GP سرجری سے رابطہ کریں۔

چیک کریں کہ کیا آپ کے بچے نے اب تک کی تمام ویکسینیشنز لگوا لی ہیں۔

ویکسینیشن شدید بیماری کے خلاف بہترین دفاع ہے۔ آپ یہ یقینی بنانے کے لیے، کہ آپ کے بچے نے اب تک کی تمام ویکسینیشنز لگوا لی ہیں، ان کی سرخ کتاب چیک کر سکتے یا اپنی GP سرجری سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ نہ لگوائی ہوئی ویکسینیشنز کسی بھی وقت لگوا سکتے ہیں۔

عام بیماریاں اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

حالت	نشانیاں اور علامتیں	علاج
معدے کی سوزش	• اسہال اور/یا قے	• پانی کی کمی سے بچنے کے لیے مائع (فلوئیڈز) پینے کی حوصلہ افزائی کریں • آرام کریں • آپ کو عموماً طبی امداد نہیں لینا پڑتی، سوائے تب جب بہتری نہ آئے
سرخ بخار	• جسم پر سرخ دھبے اور ساتھ میں چھوٹے، ابھرے ہوئے دانے • سفید جلد پر سرخ دانے گلابی یا سرخ نظر آتے ہیں، بھوری اور کالی جلد پر رنگ میں تبدیلی دیکھنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن آپ پھر بھی خارش کو محسوس کر سکتے اور دانوں دیکھ سکتے ہیں • بخار • گلے کی سوزش • متلی اور قے	• اینٹی بائیوٹکس • NHS 11 یا اپنی GP سرجری/نرس سے فوری طبی معائنہ کرائیں
ہاتھ، پاؤں اور منہ	• ہاتھوں اور پاؤں پر ابھرے ہوئے نشانات کے سرخ دانے • منہ کے السرز • گلے کی سوزش • بخار • بھوک کی کمی	• کوئی علاج درکار نہیں، عموماً 7 سے 10 دن میں ٹھیک ہو جاتا ہے • منہ کے السرز کے لیے کسی دوا ساز سے مشورہ اور علاج لیں • پانی کی کمی سے بچنے کے لیے مائع (فلوئیڈز) پینے کی حوصلہ افزائی کریں
انفلوئنزا (فلو)	• بخار • ٹھنڈ • سر میں درد • پٹھوں میں درد • کھانسی • گلے کی سوزش • بہتی ناک	• پانی کی کمی سے بچنے کے لیے مائع پینے کی حوصلہ افزائی کریں • آرام کریں
چکن پاکس	• جسم پر کسی بھی جگہ خارش زدہ اور نشان زدہ سرخ دانے جو پھوڑوں میں بدل جاتے ہیں اور پھر ان پر کھرنڈ جم جاتا ہے • تیز بخار • درد اور تکلیف اور عمومی طور پر ٹھیک محسوس نہ کرنا • بھوک کی کمی	• پانی کی کمی سے بچنے کے لیے مائع پینے کی حوصلہ افزائی کریں • ڈھیلے کپڑے • ٹھنڈ دینے والی کریموں یا اینٹی ہسٹامائن (antihistamine) دوائیوں کو استعمال کرنے کے بارے میں دوا ساز سے بات کریں • آئی بروفن استعمال نہ کریں جب تک ڈاکٹر ایسا کرنے کا نہ کہے، کیونکہ اس سے جلد کی سنگین انفیکشنز ہو سکتی ہیں

اخراج کا دورانیہ	تبصرے
آپ کے بچے کو تب تک اسکول یا نرسری دوبارہ نہیں جانا چاہیے جب تک وہ 48 گھنٹوں کے لیے علامتوں سے پاک نہ ہو۔	گیسٹرو انٹرائٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/diarrhoea-and-vomiting** ملاحظہ کریں
اینٹی بائیوٹک سے علاج شروع کرنے کے 24 گھنٹے بعد آپ کا بچہ اسکول یا نرسری واپس جا سکتا ہے۔	سرخ بخار کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/scarlet-fever** ملاحظہ کریں
آپ کے بچے کو اسکول یا نرسری سے دور رہنے کی ضرورت نہیں ہے جب تک وہ عمومی طور پر بیمار نہ ہو۔	ہاتھ، پاؤں اور منہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/hand-foot-mouth-disease** ملاحظہ کریں
آپ کے بچے کا اسکول یا نرسری سے دور رہنا تجویز کیا جاتا ہے جب تک وہ مکمل طور پر ٹھیک نہ ہو جائے اور اسے مزید بخار نہ ہو۔ براہ مہربانی بچوں کو ناک کے فلو کی مفت ویکسین لگوانے پر غور کریں	فلو کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/flu** ملاحظہ کریں
آپ کے بچے کا اسکول یا نرسری سے دور رہنا تجویز کیا جاتا ہے جب تک سارے دھبے کھرنڈ نہ بن جائیں یہ عموماً دھبوں کے ظاہر ہونے کے 5 دن بعد ہوتا ہے۔	چکن پاکس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/chickenpox** ملاحظہ کریں

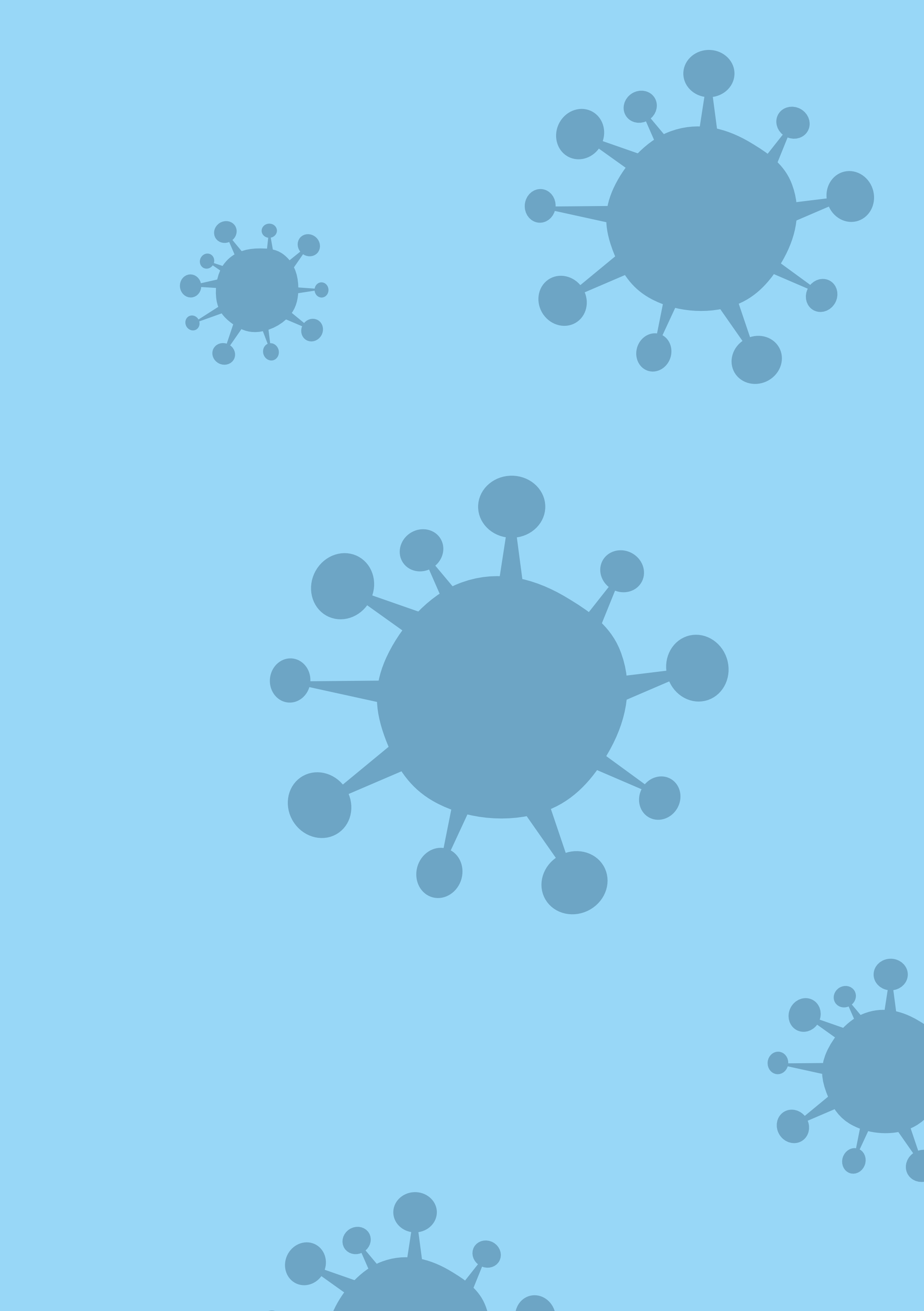
ویکسینیشن آپ کے بچے اور اس کے ارد گرد دوسروں کی حفاظت کرنے میں مدد کرتی ہے

- ویکسینیشن انفیکشن پھیلانے والی بیماری سے بچنے اور آپ کے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انتہائی موثر طریقہ ہے۔
- ویکسینیشنز بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے میں مدد کر کے آپ کی کمیونٹی کے دیگر لوگوں کی حفاظت کرتی ہیں۔
- ویکسینیشز محفوظ ہوتی ہیں اور انہیں متعارف کرانے سے پہلے حفاظت کے حوالے سے ان کی سخت ٹیسٹنگ ہوتی ہے؛ ان کی مضر اثرات کے حوالے سے مسلسل نگرانی بھی کی جاتی ہے۔
- ویکسینیشنز معمولی مضر اثرات کا باعث بن سکتی ہیں لیکن یہ زیادہ عرصے تک نہیں رہیں گے؛ ہو سکتا ہے آپ کو 2 سے 3 دن کے لیے لگے گا کہ طبیعت کچھ ٹھیک نہیں ہے اور بازو میں سوزش ہے۔
- ویکسینیشن ہر سال دنیا بھر میں 3 ملین تک اموات سے بچاتی ہے۔

درج ذیل کی صورت میں کسی ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں:

- آپ اپنے یا اپنے بچے کے ویکسین لگوانے کے بارے میں پریشان ہیں
- آپ کو یقینی طور پر نہیں پتہ کہ کیا آپ یا آپ کا بچہ ویکسین لگوا سکتا ہے
- آپ کے ویکسینز کے بارے میں دیگر سوالات ہیں

بچپن کی معمول کی ویکسینز

فروری 2022 سے

کب	جس بیماری کے خلاف حفاظت کی جا رہی ہے	دی گئی ویکسین
عمر آٹھ ہفتے	خناق، ٹیٹنس، پرٹوسس (کالی کھانسی)، پولیو، بیموفیلس انفلوئنزی ٹائپ بی (Hib) اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/Hib/HepB
	میننگوکوکل گروپ بی (MenB)	MenB
	روٹا وائرس گیسٹرو اینٹرائٹس	روٹا وائرس
عمر بارہ ہفتے	خناق، ٹیٹنس، کالی کھانسی، پولیو، Hib اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/Hib/HepB
	نیوموکوکل (13 سیروٹائپس)	PCV
	روٹا وائرس	روٹا وائرس
عمر سولہ ہفتے	خناق، ٹیٹنس، کالی کھانسی، پولیو، Hib اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/Hib/HepB
	MenB	MenB
عمر ایک سال (بچے کی پہلی سالگرہ پر یا اس کے بعد)	Hib اور MenC	Hib/MenC
	نیوموکوکل	PCV بوسٹر
	خسرہ، کن پیڑے اور روبیلا (جرمن خسرہ)	MMR
	MenB	MenB بوسٹر
اہل پیڈیاٹرک عمر کا گروہ	انفلوئنزا (ہر سال ستمبر سے)	لائیو اٹینیوئیٹڈ انفلوئنزا ویکسین LAIV
تین سال چار ماہ عمر یا اس کے فوری بعد	خناق، ٹیٹنس، کالی کھانسی اور پولیو	dTaP/IPV
	خسرہ، کن پیڑے اور روبیلا	MMR (چیک کریں کہ پہلی خوراک دی گئی ہے)
لڑکے اور لڑکیاں جن کی عمر بارہ سے تیرہ سال ہے	کینسرز اور تناسلی سخت دانے جو مخصوص ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ٹائپس سے پیدا ہوتے ہیں	HPV
عمر چودہ سال (اسکول کا سال 9)	ٹیٹنس، خناق اور پولیو	Td/IPV (MMR اسٹیٹس چیک کریں)
	مییننگوکوکل گروپس اے، سی، ڈبلیو اور وائے	MenACWY