آنے والی سردیوں
میں اپنے بچے
کو باحفاظت
رکھنا۔

Tameside
Metropolitan Borough

سردی لگنا - جاننا کہ کیا کرنا ہے

ہو سکتا ہے کہ موسم سرما کے قریب آتے ہی ہم سب کو کھانسی اور نزلہ زکام متاثر کرے۔ چھوٹے بچے انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں، خاص طور پر سردیوں میں، کیونکہ ان کا مدافعتی نظام ابھی نشوونما پا رہا ہوتا ہے۔

یہ کتابچہ سردیوں کے دوران ہونے والے کچھ سب سے عام انفیکشنز کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا کہ کن علامات پر توجہ دینی چاہیے اور کون سا علاج دستیاب ہے۔

اگر آپ کبھی بھی اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں، تو اپنے فارماسسٹ، NHS 111 یا GP سرجری سے مشورہ لیں۔

اس موسم سرما میں اپنے بچوں کی حفاظت کے بارے میں اہم نکات

اپنے بچے کو دکھائیں کہ انفیکشن پھیلنے کے خطرے کو کیسے کم کیا جائے۔
انہیں 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا سکھائیں؛ کھانسی اور چھینکوں کے لیے ٹشو کا استعمال کریں؛ اور جب طبیعت ناساز ہو تو دوسروں سے دور رہیں۔

اپنے بچے کی نرسری یا اسکول کی مدد کریں یعنی اگر وہ بہت زیادہ بیمار ہیں تو انہیں اسکول نہ بھیجیں یا اگر آپ کو اسکول نہ بھیجنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو ایسا ہی کریں۔
اس سے ان کے اسکول یا نرسری میں دوسروں کو انفیکشن منتقل ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

کوئی بھی موسمی ٹیکے لگائیں جن کے لیے آپ کا بچہ اہل ہے۔
فلو نیسل ویکسین ہر سال مفت میں ستمبر سے بچوں کے لیے دستیاب ہوتی ہے۔ 4 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو یہ اسکول میں ہی لگا دی جائے گی۔ گھر سے آنے والے رضامندی کے فارم کو پر کریں۔ تمام بچے جن کی عمریں 2 اور 3 سال ہیں (بشرطیکہ وہ 31 اگست کو اس عمر کے ہوں) اپنی GP سرجری میں ویکسین حاصل کر سکتے ہیں – اپوائنٹمینٹ کے لیے ان سے رابطہ کریں۔

چیک کریں کہ آپ کا بچہ اپنی تمام ویکسینز کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ ہے۔
ویکسینیشن شدید بیماریوں کے خلاف بہترین دفاع ہے۔ آپ ان کی ریڈ بک چیک کر سکتے ہیں یا اپنی GP سرجری سے رابطہ کر سکتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کا بچہ اپنی تمام ویکسینیشن کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ ہے۔

رہ جانے والی ویکسین آپ کبھی بھی لگوا سکتے ہیں۔

عام بیماریاں اور ان سے کیسے نمٹا جائے

حالت/بیماری	نشانیاں اور علامات	علاج
گیسٹرو اینٹرائٹس	• اسہال اور/یا الٹی	• پانی کی کمی کو دور کرنے کے لیے مائع چیزیں زیادہ لیں۔ • آرام کریں • آپ کو عام طور پر طبی امداد لینے کی ضرورت نہیں ہے، ہاں اگر طبعیت میں کوئی بہتری نہ ہو رہی ہو تو طبی امداد لیں
اسکارلیٹ فیور	• جسم پر لال نشانات کے ساتھ ابھرے ہوئے چھوٹے دانے • سفید جلد پر دانے گلابی یا سرخ نظر آتے ہیں، بادامی اور سیاہ جلد پر رنگ میں تبدیلی دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن آپ پھر بھی لال نشان محسوس کر سکتے ہیں اور ابھرے ہوئے لال دانے دیکھ سکتے ہیں • بخار • گلے کی سوزش • متلی اور الٹی	• اینٹی بائیوٹکس • NHS 11 یا اپنی GP سرجری/نرس کے توسط سے فوری طبی تشخیص حاصل کریں
ہاتھ، پاؤں اور منہ	• ہاتھوں اور پاؤں پر ابھرے ہوئے لال دھبے • منہ کے چھالے • گلے کی سوزش • بخار • بھوک نہ لگنا	• کسی علاج کی ضرورت نہیں ہے، یہ عام طور پر 7 سے 10 دنوں کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے • منہ کے چھالوں کے لیے مشورے اور علاج کے لیے فارماسسٹ سے بات کریں۔ • پانی کی کمی کو دور کرنے کے لیے مائع چیزیں زیادہ لیں۔
زکام	• بخار • سردی سے کانپنا • سر درد • پٹھوں میں درد • کھانسی • گلے کی سوزش • بہتی ہوئی ناک	• پانی کی کمی کو دور کرنے کے لیے مائع چیزیں زیادہ لیں۔ • آرام کریں
چکن پاکس	• جسم پر کسی بھی جگہ خارش، دھبے، جو چھالوں میں بدل جاتے ہیں اور پھر ان پر کھرنڈ بن جاتا ہے • زیادہ درجہ حرارت • درد اور تکلیف، اور عام طور پر بیمار محسوس کرنا • بھوک نہ لگنا	• پانی کی کمی کو دور کرنے کے لیے مائع چیزیں زیادہ لیں • ڈھیلے ڈھالے کپڑے • کولنگ کریم اور یا اینٹی ہسٹامائن دوائی استعمال کرنے کے بارے میں کسی فارماسسٹ سے بات کریں • ibuprofen کا استعمال تب تک نہ کریں جب تک کہ ڈاکٹر ایسا کرنے کا مشورہ نہ دے، کیونکہ یہ جلد کے سنگین انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے

اخراج کی مدت	تبصرے
آپ کے بچے کو اس وقت تک اسکول یا نرسری نہیں لوٹنا چاہیے جب تک کہ وہ 48 گھنٹے تک علامات سے پاک نہ ہو۔	گیسٹرو اینٹرائٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/diarrhoea-and-vomiting** وزٹ کریں
اینٹی بائیوٹک علاج شروع کرنے کے بعد آپ کا بچہ 24 گھنٹے بعد اسکول یا نرسری واپس جا سکتا ہے۔	سرخ رنگ کے بخار کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/scarlet-fever** وزٹ کریں
آپ کے بچے کو اسکول یا نرسری سے چھٹی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ عام طور پر بیمار نہ ہو۔	ہاتھ، پاؤں اور منہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں **nhs.uk/conditions/hand-foot-mouth-disease**
یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ کا بچہ اس وقت تک اسکول یا نرسری سے دور رہے جب تک کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائے اور بخار بلکل ختم نہ ہوجائے۔ براہ کرم بچوں کو نیسل فلو کی مفت ویکسین لگوانے پر غور کریں۔	فلو کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nhs.uk/conditions/flu** وزٹ کریں
یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ کا بچہ اسکول یا نرسری سے اس وقت تک دور رہے جب تک کہ جسم کے تمام آبلے خشک ہوکر پپڑی نہ بن جائیں۔ یہ عام طور پر نشان کے ظاہر ہونے کے 5 دن بعد ہوتا ہے۔	چکن پاکس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں **nhs.uk/conditions/chickenpox**

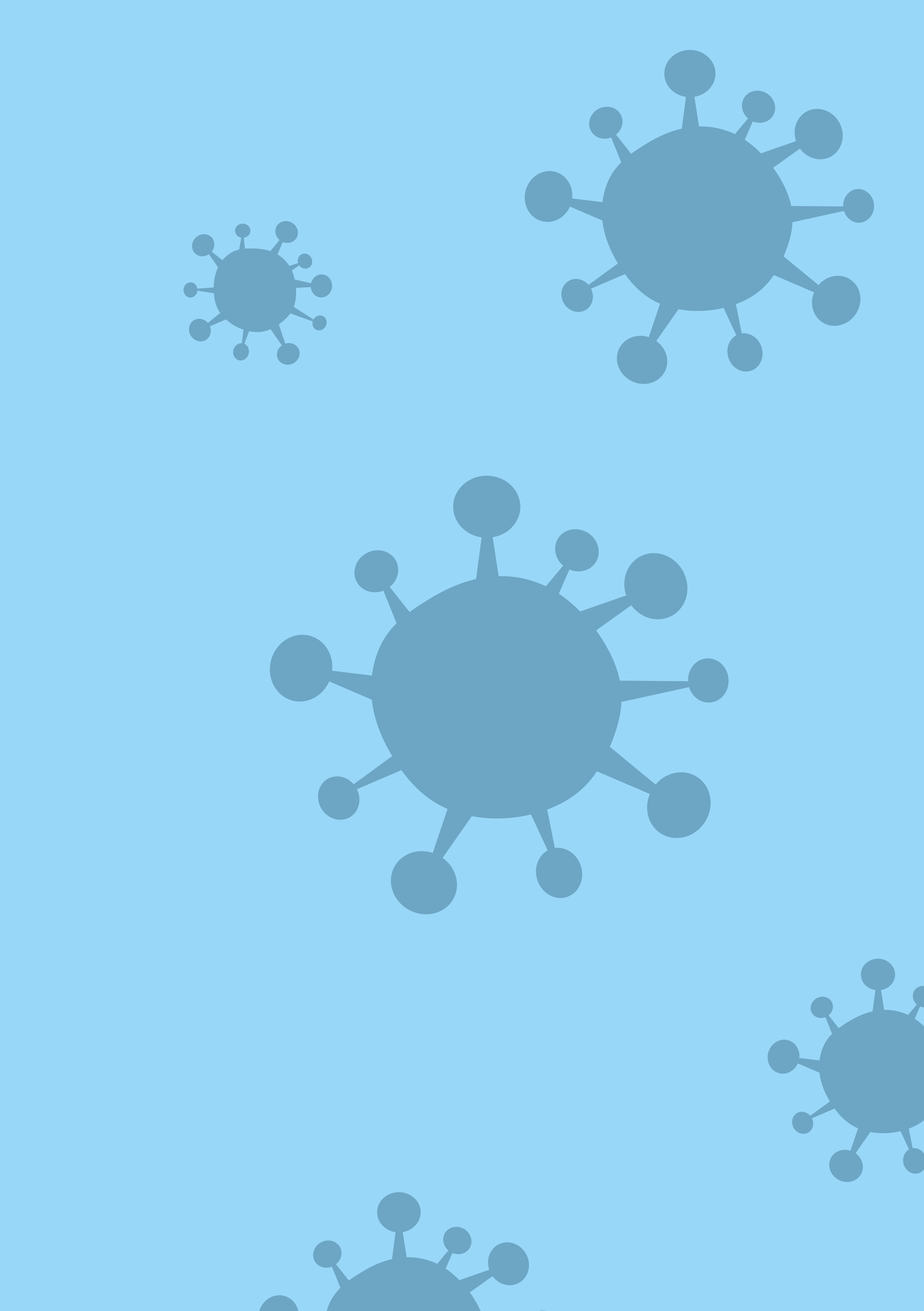
ویکسینیشن آپ کے بچے اور اپنے اردگرد کے دیگر لوگوں کی حفاظت میں مدد کرتی ہے

- ویکسینیشن متعدی بیماری سے بچنے اور اپنے بچوں کو صحت مند رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔
- ویکسین آپ کی کمیونٹی کے دوسرے لوگوں کو بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے میں مدد دے کر تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- ویکسینیشن محفوظ ہوتی ہیں اور متعارف کرائے جانے سے پہلے سخت حفاظتی جانچ سے گزرتی ہیں - مضر اثرات کے لیے بھی ان کی مسلسل نگرانی کی جاتی ہے۔
- ویکسینیشن ہلکے مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہے لیکن یہ زیادہ دیر تک نہیں رہیں گے - آپ خود کو تھوڑا سا بیمار محسوس کر سکتے ہیں اور 2 یا 3 دن تک آپ کے بازو میں درد ہو سکتا ہے۔
- ویکسینیشن ہر سال دنیا بھر میں 30 لاکھ تک اموات کو روکتی ہے۔

ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں اگر:

- آپ خود کو یا اپنے بچے کو ویکسین لگوانے کے بارے میں فکر مند ہیں
- آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا آپ یا آپ کے بچے کو ویکسین لگ سکتی ہے
- آپ کے پاس ویکسین کے بارے میں کوئی اور سوالات ہیں

معمول کے بچپن کے حفاظتی ٹیکے

فروری 2022 سے

کب	بیماریوں سے محفوظ ہے۔	فراہم کردہ ویکسین
آٹھ ہفتے کی عمر میں	خناق، تشنج، کالی کھانسی (کالی کھانسی)، پولیو، ہیمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ بی (Hib) اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/ہیموفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی/ہیپاٹائٹس بی
	مییننگوکوکل گروپ بی (MenB)	MenB
	روٹا وائرس گیسٹرو اینٹرائٹس	روٹا وائرس
بارہ ہفتے کی عمر میں	خناق، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، ہیموفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/ہیموفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی/ہیپاٹائٹس بی
	نیوموکوکل (13 سیرو ٹائپس)	PCV
	روٹا وائرس	روٹا وائرس
سولہ ہفتے کی عمر میں	خناق، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، ہیموفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی اور ہیپاٹائٹس بی	DTaP/IPV/ہیموفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی/ہیپاٹائٹس بی
	MenB	MenB
ایک سال کی عمر میں (بچے کی پہلی سالگرہ پر یا اس کے بعد)	Hib اور MenC	Hib/MenC
	نیوموکوکل	PCV بوسٹر
	خسرہ، ممپس اور روبیلا (جرمن خسرہ)	MMR
	MenB	MenB بوسٹر
اہل اطفال کی عمر کا گروپ	انفلوئنزا (ہر سال ستمبر میں	لائیو اٹینیوٹیڈ انفلوئنزا ویکسین LAIV
تین سال چار ماہ یا اس کے فوراً بعد	خناق، تشنج، کالی کھانسی اور پولیو	dTaP/IPV
	خسرہ، ممپس اور روبیلا	MMR (پہلی خوراک چیک کریں۔دیا)
بارہ سے تیرہ سال کے لڑکے اور لڑکیاں	مخصوص ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) اقسام کی وجہ سے ہونے والے کینسر اور جینیٹل وارٹس	HPV
چودہ سال کی عمر میں (اسکول کا 9 سال)	تشنج، خناق اور پولیو	Td/IPV (MMR اسٹیٹس چیک کریں)
	مییننگوکوکل گروپس A، C، W اور Y	MenACWY