کھانسی اور زکام

عام طور پر سنگین نہیں ہوتے

آپ غالبا پائیں گے کہ جب آپ کا بچہ پلے گروپ یا نرسری میں جاتا ہے تو اسے بہت زیادہ کھانسی، زکام اور نزلہ ہوتا ہے۔ بچوں کو جب زکام ہوتا ہے تو وہ اکثر کھانستے ہیں کیونکہ بلغم ان کے گلے کے نیچے ٹپکتا ہے۔ یہ سننے میں پریشان کن ہوسکتا ہے، لیکن کھانسنا سینے اور گلے سے بلغم کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زکام یا نزلہ کا کوئی مکمل علاج نہیں ہے۔ کسی بچہ کے لئے سال میں آٹھ یا اس سے زیادہ بار زکام ہونا عام بات ہے۔ تاہم اس کے تعلق سے کچھ اچھی چیزیں پائی جاتی ہیں کیونکہ یہ جسم کو ایک قدرتی نظام مامونیت بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جراثیم سے پیدا ہونے والی زیادہ تر بیماریاں کوئی حقیقی نقصان پہنچائے بغیر اپنی فطری روش پر جاری رہیں گی کیوں‌کہ وہ خود ہی ٹھیک ہو جائیں گی، تاہم ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جنھیں آپ گھر پر مدد کے لئے کر سکتی ہیں:

- اپنے بچہ کو پینے کے لئے بہت سی چیزیں دیں۔
- اگر پریشان ہوں تو سیال پیراسیٹامول یا آئبوپروفین (اسپرین نہیں) آزمائیں۔
- انہیں دھوئیں سے دور رکھیں، لوگوں کو گھر پر، اپنے بچہ کے آس پاس تمباکو نوشی نہ کرنے دیں یا اگر انہوں نے ابھی ابھی تمباکو نوشی کی ہو تو اپنے بچہ کے ربط میں نہ آنے دیں۔
- پرسکون رہیں - سینے سے لگانا بہت مؤثر ہوتا ہے۔
- اپنے فارماسسٹ سے بات کریں لیکن یاد رکھیں کہ کھانسنا پھیپھڑوں کو صاف رکھنے کا جسم کا ایک طریقہ ہے۔

اگر آپ کا بچہ تین مہینے سے کم کا ہے یا آپ فکرمند ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

فارماسسٹ کہتا ہے

بچوں کی پریشانی اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد دینے کے لئے دوکان سے خریدی گئی بغیر نسخہ کی دردکش دواؤں کا استعمال کرتے ہوئے بھی ان کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ سیال پیراسیٹامول معاون ہوسکتا ہے۔ لیبل کو دھیان سے دیکھیں اور خانہ میں دی گئی ہدایات کو ہمیشہ دھیان سے پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔

اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ اپنے بچہ کو کون سی دوائیں دے سکتی ہیں تو ہمیشہ اپنے فارماسسٹ سے معلوم کریں اور صحیح خوراک معلوم کریں۔

پیراسیٹامول - بچوں کو درد یا بخار کے لئے سیال پیراسیٹامول دیا جا سکتا ہے۔ دیکھیں کہ اپنے بچہ کی عمر کے لحاظ سے آپ مناسب مصنوعہ، خوراک اور طاقت کی دوا لیں۔ خانہ کو دھیان سے پڑھیں۔

آئبوپروفین - بچوں کا سیال آئبوپروفین 3 مہینے یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو دیا جا سکتا ہے بشرطیکہ ان کا وزن 5 کلو گرام سے زیادہ ہو۔ خانہ کو دھیان سے پڑھیں۔ برائے مہربانی یاد رکھیں، اگر آپ کے بچہ کی تشخیص دمہ کے ساتھ کی گئی ہے تو آئبوپروفین کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

اسپرین - بچوں کے لئے نہ استعمال کریں۔

ذریعہ: DoH پیدائش تا پانچ سال ایڈیشن 2009۔

اسے دوسروں تک نہ منتقل کریں:

اسے روکیں جراثیم آسانی سے پھیلتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے پاس ٹیشوز رکھیں اور کھانسی یا چھینک کو روکنے کے لئے ان کا استعمال کریں۔

اسے کوڑے دان میں ڈال دیں جراثیم ٹیشوز پر گھنٹوں زندہ رہ سکتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنا ٹیشو ٹھکانے لگائیں۔

اسے ختم کریں ہاتھوں کے ذریعہ جراثیم ہر اس چیز کی طرف منتقل ہوسکتے ہیں جنھیں آپ چھوتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ہاتھ دھوئیں۔

1

میرا بچہ کھانستا اور چھینکتا رہتا ہے، اس کا درجۂ حرارت تھوڑا زیادہ رہتا ہے اور عام طور پر بیمار لگتا ہے۔

2

کیا انہوں نے حال ہی میں نرسری کا آغاز کیا ہے؟ زکام ہونا بہت عام بات ہے۔ کیا آپ نے سیال پیراسیٹامول اور کھانسی کی دواؤں سے متعلق اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3

اگر علامات 72 گھنٹوں سے زیادہ برقرار رہتی ہیں یا آپ کا بچہ زرد 'لعاب' تھوکتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے انفیکشن ہو۔ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔