

## تنفسی علامات والے بچوں کی دیکھ بھال کرنے سے متعلق فیملی ڈاکٹر کی تجاویز

بچوں میں بیشتر تنفسی بیماریوں بشمول سردی، انفلونزا، RSV (ریسپائریٹری سنسیٹیوئل وائرس (respiratory syncytial virus) اور COVID-19 کا نظم نسخہ والی دواؤں کی ضرورت پڑے بغیر گھر پر کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، کچھ معاملات میں، طبی نگہداشت حاصل کرنا اہم ہوتا ہے۔ ذیل میں فیملی ڈاکٹر اس بارے میں تجاویز کا اشتراک کرتے ہیں کہ تنفسی بیماری کے لیے نگہداشت کب حاصل کرنا ہے اور گھر پر اپنے بچے کا تعاون کیسے کرنا ہے اس بارے میں فیصلہ کس طرح کیا جائے۔

### اپنے فیملی ڈاکٹر کو کال کریں اگر آپ کے بچے کو:



- ایسا بخار ہو جو 72 گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت تک رہتا ہو۔
  - ایسا بخار ہو جو (بخار کی دوا کے بغیر) ایک دن یا زیادہ وقت تک غائب رہا ہو، پھر واپس آ گیا ہو۔
  - خلاف معمول طور پر چڑچڑا ہو اور اس کے بخار کا علاج کرنے کے بعد بھی وہ اودھم مچانا بند نہ کرتا ہو۔
  - کان میں ایسا درد ہو جو 48 گھنٹے سے زیادہ وقت تک رہے۔
  - کھاتا پیتا نہیں ہے۔ یاد رکھیں کہ بیمار ہونے پر کم کھانا یا پینا عام بات ہے۔ ممانعت غذا سے زیادہ اہم ہیں۔
  - خصوصی ضروریات لاحق ہوں جو ان کی نگہداشت کو مشکل بناتے ہوں۔
- والدین یا سرپرست کی حیثیت سے، آپ اپنے بچے کو بہتر طور پر جانتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو فیملی ڈاکٹر سے دکھانے کی ضرورت ہے تو براہ کرم مدد کے لیے رابطہ کریں۔

یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے؟ ہیلتھ کنیکٹ اونٹاریو (Health Connect Ontario) کے پاس ایک علامت کی جانچ کرنے والا اور نرس سے لائیو بات کرنے کا اختیار موجود ہے۔ آپ نرس سے بات کرنے کے لیے 811 پر کال بھی کر سکتے ہیں، جو روزانہ 24 گھنٹے دستیاب ہے۔



### 911 پر کال کریں یا ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جائیں جب:

- آپ فکر مند ہوں کہ آپ کا بچہ سنگین حد تک بیمار ہے۔
- آپ کے شیر خوار، تین ماہ سے چھوٹے بچے کو بخار ہو۔
- آپ کا بچہ سانس لینے میں دقت محسوس کر رہا ہو یا معمول سے زیادہ تیز سانس لے رہا ہو۔
- آپ کو تشویش ہو کہ آپ کے بچے کو پانی کی کمی کا خطرہ ہے یا پانی کی کمی کا شکار ہے۔

ہنگامی نگہداشت کب حاصل کریں اس کی صرف چند مثالیں موجود ہیں۔ چلڈرنز ہاسپٹل آف ایسٹرن اونٹاریو (Children's Hospital of Eastern Ontario, CHEO) کے پاس اگر آپ کے بچے کو ہنگامی نگہداشت درکار ہے تو اس کا فیصلہ کرنے میں مدد کرنے سے متعلق مزید معلومات موجود ہیں۔

COVID-19 اور بچوں، بشمول شاذ و نادر پیدیدگیوں سے متعلق مخصوص معلومات کے لیے، COVID کے بارے میں الجھن زدہ سیریز میں میرے بچے کو بخار ہے۔ مجھے کیا جاننا چاہیے؟ دیکھیں۔



## گھر پر اپنے بچے کی مدد کرنا

- بخار: بخار یا درد کا علاج بغیر نسخے کے ملنے والی دواؤں جیسے اسیٹامینوفین یا آئیبوپروفین سے کریں اگر آپ کا بچہ اسے لے سکتا ہو۔ بطور یاد دہانی عرض ہے کہ، اسپرین یا اسیٹائل سیلیکائلک ایسڈ (acetylsalicylic acid, ASA) پر مشتمل پروڈکٹس بچوں کے لیے تجویز نہیں کیے جاتے ہیں۔

اگر آپ کو بغیر نسخے کے ملنے والی دواؤں تک رسائی حاصل کرنے میں پریشانی ہو رہی ہے تو مشورے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو کال کریں۔ کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی (Canadian Pediatric Society) کی طرف سے معلومات بتاتی ہیں کہ **بچے کا درجہ حرارت کیسے لیا جائے** اور اگر انہیں بخار ہو تو کیا کرنا ہے۔ یو کے کی نشینل ہیلتھ سروس کی طرف سے یہاں **بچوں میں بخار کا نظم کرنے** سے متعلق ایک ویڈیو ہے۔



- **آنکھ سرخ ہونا اور رطوبت کا اخراج:** یہ علامات لگ بھگ ہمیشہ بذات خود، اینٹی بائیوٹک ڈراپس یا دوسری دوا کے بغیر ختم ہو جاتی ہیں۔ پرجوش دباؤ اور مصنوعی آنسو تکلیف کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **ناک بند ہونا یا بہنا:** سلائن رسنگ اسپرے، ہیومیڈیفائر یا نيزل اسپرے آزمائیں۔
- **کان میں درد:** اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کا بچہ کان پر ہاتھ پھیر رہا ہے تو، ہو سکتا ہے کان میں درد ہو۔ اگر آپ کے بچے کے کان میں درد ہے جو 48-72 گھنٹے سے زیادہ وقفے تک رہتا ہے، اگر کان سے رطوبت کا اخراج ہوتا ہے یا انہیں پچھلے سال میں 2-3 بار سے زیادہ کان کا انفیکشن ہوا ہے، تو تشخیص کروائیں۔
- **کھانسی:** ہیومیڈیفائر یا شاور کے بھاپ سے کھانسی کا علاج کریں۔ اگر کھانسنے میں بھونکنے جیسی آواز آتی ہے تو، باہر کی سرد ہوا مدد کر سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کی عمر کم از کم ایک سال ہے تو، آپ انہیں شام میں 1-2 چائے کا چمچہ شہد دے سکتے ہیں۔
- **مانعات:** یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کافی مقدار میں مانعات، بشمول پانی، سوپ، پھل کا جوس یا حتیٰ کہ پاپسیکلز بھی لیتا ہے۔ چھاتی کا دودھ/فارمولا ان چھوٹے بچوں کے لیے کافی ہے جو دیگر مانعات نہیں پیتے ہیں۔

## صحت مند رہنے اور بیماری سے بچنے کے لیے تجاویز

- جب بھیڑ بھاڑ میں، عوامی اندرون کی جگہوں میں ہوں تو ماسک پہنیں (اور اپنے بچے کو ماسک پہنائیں)۔
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے اور اچھی طرح دھوئیں؛ جب دھونا ممکن نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اپنے ہاتھوں کی بجائے اپنی کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں۔
- گھر پر رہیں اور جب آپ کے بچے بیمار ہوں تو انہیں گھر پر رکھیں، خاص طور پر پہلے چند دنوں میں جب وہ شدید انفیکشن زدہ ہوں۔
- فلو کا ٹیکہ لگوائیں اور COVID-19 کی خوراکیں اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔



Ontario College of  
Family Physicians



OCFP ڈاکٹر کیٹ ملر (Kate Miller) اور نارفوک فیملی میڈیکل (Norfolk Family Medical) کی بلاگ پوسٹ کا شکر گزار ہے جس نے ان معلومات کو تحریک دی۔