

## بنیادی گلاں دے بارے اچ جانو

تیار رہنا تے علامتاں نوں جاننا

جے کجھ غلط ہو وے تے والدین عام طور تے ایس دا چنگے طریقے توں مشاہدہ کر سگدے نیں۔ فیر وی، ایس بارے اچ فکر مند ہونا اک عام گل اے تسی اونہاں علامتاں نوں نئیں پہچان پاؤ گے کہ تہاڈا بال بیمار اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو، تسی اپنے بال نوں سب توں بہتر جاندے او۔

جانو کہ سنگین بیماری دی علامتاں نوں کیویں پہچانیا جا وے تے کوئی حادثہ ہون دی صورت اچ ایس توں کیس طرح نمٹیا جا وے۔ جے تسی بنیادی حقائق دے بارے اچ جاندی او تے تسی تیار او، فیر تہانوں ایس توں نمٹنا سوکھا لگے گا۔

تھوڑی جئی مقدار اچ مفید دوانیاں نوں اک بند الماری اچ رکھو یا کسے ایسی اونچی تھان اتے رکھو جیتھے بچہ اونہاں تائیں نہ پہنچ پاوے۔ کسے ممکنہ صورتحال لئی گھار اچ موجود ہون آلیاں شیواں لئی، سجے پاسے خانہ ویکھو۔ یقینی بناؤ کہ تسی اپنے بال دی عمر دے لحاظ توں صحیح طاقت آلی دوائی لئی اے، ہمیشہ ہدایاتاں اتے عمل کرو تے تریخاں دے حساب توں ورتن دی جانچ کرو۔ لیبل نوں احتیاط نال پڑھو۔ 16 سال توں گھٹ عمر دے بالوں نوں اسپرین نہ دیو۔

ممکنہ ایمرجنسی توں پہلے CPR (ساہ دوان) دے بارے اچ معلوم کرو، [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk) ویکھو جے تہاڈے بال نوں سنگین بیماری بوندی ہوئی معلوم بوندی اے فوری طور تے طبی مدد حاصل کرو۔

### پیراسیٹامول تے آئبوپروفین

بخار اچ مبتلا بالوں لئی شوگر فری پیراسیٹامول یا فیر آئبوپروفین استعمال کرن تے غور کرو جیہڑے بال تکلیف اچ دکھائی دیندے نیں۔ تے جنہاں دا عمومی اصول دے طور تے درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** توں ودھ اے۔ کیوں جے ایہہ بخار تے تکلیف نوں گھٹ کرن اچ مدد کر سگدیاں نیں۔ پہلی واری اچ ایساں دا علاج پیراسیٹامول یا آئبوپروفین نال کرو۔ ایساں وچوں کسے اک دے اثر کرن اچ اک گھنٹہ لگ سکدا اے۔ پیراسیٹامول تے آئبوپروفین نوں اکٹھے کدی وی نئیں، چنگے وقفے نال دینا چائیدا اے تاں جے تہاڈے بال نوں ایساں وچوں کسے اک دوائی دی خوراک دین دے بعد وی بخار برقرار رہندا اے، فیر دوجی دوائی استعمال کیتی جا سکدی اے۔ جے تہاڈا بال دمہ اچ مبتلا اے، تے آئبوپروفین دین توں پہلاں اپنے جی پی یا فارماسسٹ نال مشورہ کر لیو۔

### فارماسسٹ کہندے نیں

تھوڑی جئی مقدار اچ مفید دوانیاں نوں اک بند الماری اچ رکھو یا کسے ایسی اونچی تھان اتے رکھو جیتھے بچہ اونہاں تائیں نہ پہنچ پاوے۔ شیواں شامل کرو جیویں کہ:

- تھرمامیٹر
- پلاسٹرز
- مائع درد کش دوانیاں (جیویں کہ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین)
- بیرینٹر کریم
- اینٹی ہسٹامائین

بالوں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

<p>اک چنگی ذخیرہ کیتی ہوئی دوائیاں دی الماری رکھو۔ تسی تجویز کیتی دوائیاں ورت کے تے اپنے بال دے کافی آرام کرن نوں یقینی بنا کے گھار اچ معمولی بیماریاں تے چوٹاں دا علاج کر سکدے او۔ <a href="http://www.nhs.uk">www.nhs.uk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گھٹتے اتے خراش/رگڑ</li> <li>• گلے دی سوزش</li> <li>• کھانسی تے زکام (نک بہنا)</li> </ul>	<p><b>اپنا خیال آپے رکھنا</b> اپنی دیکھ بہال آپے ای بہتیریاں معمولی بیماریاں تے چوٹاں دے علاج لئی اک بہترین انتخاب اے۔</p>
<p>111 اتے کال کرو جدوں ایہہ 999 توں گھٹ ضروری ہو وے <a href="http://www.nhs.uk/111">www.nhs.uk/111</a></p>	<p><b>بطور والدین:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جے تہاڈا بال بیمار اے</li> <li>• جے تسی غیر یقینی/الجھن اچ او</li> <li>• جے تہانوں مدد دی لوڑ اے</li> </ul>	<p><b>NHS 111</b> 24 گھنٹے صحت دے مشورے تے جانکاری لئی۔</p>
<p>اپنی مقامی فارمیسی تے ایس دے رابطے دی تفصیلاں جانن لئی ویکھو: <a href="http://www.nhs.uk/chemist">www.nhs.uk/chemist</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معمولی اسپہال</li> <li>• جلد دی ہلکی سوزش (داغ/سرخ داناں سمیت)</li> <li>• ہلکا بخار • سر اچ پیڑ</li> <li>• کاٹنا تے ڈنک مارنا</li> <li>• پیڑ نال کھانسی</li> </ul>	<p><b>فارماسسٹ</b> عام بیماریاں تے چوٹاں لئی ماہرانہ مشورہ تے علاج فراہم کر سکدا اے۔</p>
<p>بیماریاں تے زخماں دے علاج لئی جیہڑے ٹھیک نہیں ہون گے۔ تہاڈا جی پی اپوائنٹمنٹ دے ذریعے بہتیریاں خدمات فراہم کر سکدا اے۔ اپنے جی پی (فیملی ڈاکٹر) دا ٹیلیفون نمبر ایتھے لکھو:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ودھ درجہ حرارت</li> <li>• سر دی چوٹاں (ہوش کھونا شامل نہیں)</li> <li>• مسلسل کھانسی</li> <li>• معمولی گومڑ تے کٹ لگنا</li> <li>• پانی دی کمی</li> <li>• الٹی</li> </ul>	<p><b>جی پی/معمول دے بعد دے ویلے اچ جی پی</b> معمول دے ویلیاں توں ہٹ کے دیکھ بہال لئی، اپنے جی پی پریکٹس نوں کال کرو۔ جدوں ایہہ بند ہوندى اے، تے اک پیغام تہانوں توسیعی گھنٹیاں یا معمول دے ویلے توں علاوہ ویلے دی خدمات دی ہدایت دیوے گا۔</p>
<p>فوری نوعیت دی صورتحال لئی ورتو، پر جان لیوا حالات لئی نہیں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شدید پیڑ</li> <li>• صحت دی بگڑ دی ہوئی حالتاں</li> </ul>	<p><b>واک این سنٹر/ارجنٹ کیئر سنٹر</b></p>
<p>999 اتے کال کرو یا اپنے بال نوں اپنے نیہڑے A&amp;E اچ لے کے جاؤ۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دم گھٹنا</li> <li>• ساہ لینا اوکھا ہونا</li> <li>• ہوش کھو دینا</li> <li>• دورہ پینا</li> <li>• شدید خون بہنا جینوں روکیا نہیں جا سکدا</li> <li>• بخار تے او غنودگی اچ نہیں</li> <li>• زہر یا گولیاں نگل لیاں نہیں</li> </ul>	<p><b>A&amp;E/999</b> ایس نوں صرف فوری، حیاتی لئی خطرے دی صورتحال اچ ورتیا جانا چائیدا۔</p>

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بہال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

**NHS** ہیوڈ، مڈلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ