

ٹڈھ اچ گڑبڑ ہونا

تہاڈے یا تہاڈے بال لئی چنگا نئیں اے

قے تے اسپہال دے جرثومے بوہتی اسانی توں لگ جانداے نیں تے اکثر اونہاں تہاواں اچ منتقل ہو جانداے نیں جتھے بہت سارے بال بوندے نیں۔

قے ہونا محسوس کرنا تے اچانک قے ہو جانا عام طور تے پہلی علامتاں نیں۔ ایہدے بعد اسپہال لگ سکدے نیں۔ جے تہاڈا بال کثرت توں الٹیاں نئیں کر رٹیا اے، درمیان اچ مناسب طور تے پرسکون ہو جاندا اے تے تسی اوس نوں بار بار تھوڑی مقدار اچ پانی دین دے قابل او، فیر اونہاں اچ پانی دی کمی دا امکان گھٹ ہو جاندا اے تے شاید ڈاکٹر نوں چیک کران دی لوڑ وی نئیں ہووے گی۔

اپنے جی پی نال گل کرو جے او 24 گھنٹیاں توں ودھ ویلے تائیں بیمار رہندے نیں (یا ایس ویلے توں وی پہلے جے او نوزائیدہ نیں) یا جے تہاں پانی دی کمی دے کوئی آثار دکھائی دیندے نیں۔

جے تسی چھاتی دا ددھ پلاندا او، فیر ایس عمل نوں ہور کثرت توں کرنا جاری رکھو۔ وڈے بالوں نوں کافی مقدار اچ پانی، یا اونہاں دے چوسن لئی ائس لولی پیش کرو۔ جے او کھانا چاہندے نیں اونہاں نوں سادہ غذا دو جیویں کہ پاستا یا ابلے ہوئے چاول (کجھ وی زیادہ سیر شدہ یا نمکین نہ دو)۔

اونہاں نوں دوجیاں توں دور رکھو، خاص طور تے بالوں توں، جنہاں نوں انفیکشن لگ سکدا اے۔ ہر اک فرد دے ہتھ دھون اچ ہور احتیاط برتو۔

پانی دی کمی دی علامتاں

- گھٹ گیلی نیپیاں (یعنی او گھٹ پیشاب کر دے نیں)۔
- معمول توں ودھ نیندر اچ رہندے نیں۔
- خشک منہ۔
- سر اچ اندر نوں دھنسیا ہویا تالو (سر دے اتلے حصے اچ نرم تہاں جیہڑا معمول دی نسبت ہور اندر نوں دھنسیا ہویا ہوندا اے)۔

اپنے فارماسسٹ توں پانی دی کمی پوری کرن آلیے محلول آزماؤ۔

فارماسسٹ کہندے نیں

- بہت سارے ایسے طریقے نیں جنہاں توں تسی گھار اچ اپنے بال دی دیکھ بھال کر سکدے او۔ آزمان آلیے کم ایہہ نیں:
- اونہاں نوں باقاعدگی توں مشروبات دیو - ٹھنڈا ابلے ہوئے پانی دی معمولی مقدار دے کے ویکھو۔ جے بریسٹ فیڈنگ کراندا او بال نوں بھک لگن تے ہی ددھ پلاؤ۔
 - ہتھ دی صفائی ستھرائی دا بوہتی ودھ خیال رکھن آلیے بنو (صابن تے پانی یا اینٹی بیکٹیریائی ہینڈ جیل ورتو تے ہاتھ نوں صاف تولیہ توں چنگی طرح خشک کرو)۔
 - پانی دی کمی پوری کرن آلیے محلول پانی اچ گھولن لئی پہلے توں ناپے ہوئے ساشے اچ آندے نیں۔ ایہہ پانی دی کمی اچ مدد کر دے نیں۔
- جے تہاڈا بال 24 گھنٹاں توں ودھ ویلے تائیں بیمار اے، اپنے جی پی نال گل کرو۔ جے تہاڈا بال نوزائیدہ یا بہت بیمار اے، فوری طور تے اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

بیلتھ وزیٹر کہندے نیں

جے تسی چھاتی دا ددھ پلا رئی او جاری رکھو تے چنگی مقدار اچ معائنات وی پیندے رہو۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions

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، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

میرے بال نوں اسپال لگ گئے نیں تے او قے کر رٹیا اے۔

2

کی تسی اونہاں نوں بوہتی ودھ پانی دتا اے؟ جے ایہہ ڈڈھ دا کیڑا/جرثومہ اے فیر اونہاں نوں ایس توں پانی دی کمی توں بچن اچ مدد ملے گی۔ اپنے فارماسسٹ نال گل کرو تے پانی دے کمی پوری کرن دے محلول دے بارے اچ پچھو۔

3

جے علامتاں اچ 24 گھنٹے بعد وی بہتری دی کوئی علامت دکھائی نئیں دیندی اے یا جے او نوزائیدہ نیں تے فوری طور تے اپنے جی پی نال گل کرو۔

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

NHS ہیووڈ، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ