بنیادی باتیں جانیں

تیار رہنا اور علامات کو جاننا

کسی چیز کے غلط ہونے پر اس سے متعلق جاننے کے معاملے میں والدین عام طور سے اچھے ہوتے ہیں۔ تاہم، اس بارے میں فکرمند ہونا ایک عام بات ہے کہ آپ ان علامات کو نہیں پہچان سکیں گے کہ آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں، آپ اپنے بچہ کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔

سیکھیں کہ سنگین بیماری کی علامات کی شناخت کس طرح کی جائے اور اگر کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو کس طرح نمٹا جائے۔ اگر آپ بنیادی باتیں جانتے ہیں اور آپ تیار ہیں تو اس سے نمٹنے کو آسان تر پائیں گے۔

ایک مقفل خانہ یا کسی ایسی اونچی جگہ میں مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں جہاں کوئی بچہ ان تک نہ پہنچ سکے۔ ان چیزوں کے لئے دائیں جانب کا خانہ دیکھیں جو بوقت ضرورت گھر میں ہونی چاہئیں۔ **یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے بچہ کی عمر کے لحاظ سے مناسب طاقت کی دوا لی ہے**، ہمیشہ دھیان سے ہدایات پر عمل کریں اور اختتام میعاد کی تاریخ کی جانچ کریں۔ لیبل کو دھیان سے پڑھیں۔ **16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔**

ممکنہ ایمرجنسی سے قبل CPR (ریسسیٹیشن) کے بارے میں جانکاری حاصل کریں، دیکھیں www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

اگر لگتا ہے کہ آپ کے بچہ کو کوئی سنگین بیماری ہے تو فورا طبی مدد حاصل کریں۔

پیراسیٹامول اور آئبوپروفین

بخار -ایک عام قاعدہ کے طور پر **38°C (100.4°F)** سے زیادہ درجۂ حرارت والے ان بچوں کے لئے جو پریشان لگ رہے ہوں **شوگر فری** پیراسیٹامول یا پھر آئبوپروفین استعمال کرنے پر غور کریں، کیوں کہ یہ بخار اور پریشانی کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ سب سے پہلے ان کا علاج پیراسیٹامول **یا** پھر آئبوپروفین سے کریں۔ ان میں سے کسی کو بھی کام کرنے میں ایک گھنٹہ تک لگ سکتا ہے۔ پیراسیٹامول اور آئبوپروفین کو الگ الگ دیا جائے تاکہ اگر آپ کے بچے کو ایک دوا کی خوراک کے بعد بدستور درجہ حرارت ہو تو، دوسری دوا دی جا سکے۔ اگر آپ کا بچہ دمہ سے پریشان ہے تو، آئبوپروفین دینے سے پہلے اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے مشورہ لیں۔

فارماسسٹ کہتے ہیں

ایک مقفل خانہ یا کسی ایسی اونچی جگہ میں مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں جہاں کوئی بچہ ان تک نہ پہنچ سکے۔ اس میں درج ذیل جیسی چیزیں شامل کریں:

- تھرمامیٹر
- پلاسٹرز
- سیال دردکش دوائیں (مثلا **شوگر فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین)
- بیریئر کریم
- اینٹی ہسٹامین

خدمت	تشویش	کیا کرنا ہے؟
ذاتی نگہداشت کافی معمولی بیماریوں، امراض اور ضرر کا علاج کرنے کے لئے بہترین انتخاب۔	• **خراشیدہ گھٹنہ** • **گلے کی خراش** • **کھانسی اور سردی (ناک بہنا)**	اچھی طرح اسٹاک کردہ دوا کا خانہ رکھیں۔ آپ تجویز کردہ دوائیں استعمال کر کے اور آپ کے بچے کو کافی آرام ملنے کو یقینی بنا کر معمولی بیماریوں اور ضرر کا گھر پر ہی علاج کر سکتے ہیں۔ www.nhs.uk
NHS 111 24 گھنٹے صحت سے متعلق مشورہ اور معلومات کے لئے۔	**بحیثیت والدین:** • **اگر آپ کا بچہ علیل ہے** • **اگر آپ غیر متیقن/الجھن زدہ ہیں** • **اگر آپ کو مدد درکار ہے**	111 پر کال کریں جب یہ 999 سے کم فوری معاملہ ہو www.nhs.uk/111
فارماسسٹ عام بیماریوں اور ضرر کے لئے ماہر کا مشورہ اور علاج فراہم کر سکتا ہے۔	• **معمولی اسہال** • **معمولی سی جلد کی سوزش (بشمول دھبے/چکتہ)** • **معمولی بخار** • **سر درد** • **دانتوں سے کاٹنا اور ڈنک** • **درد بھری کھانسی**	اپنی مقامی فارمیسی اور اس کے رابطے کی تفصیلات جاننے کے لئے ملاحظہ کریں: www.nhs.uk/chemist
جی پی/اوقات کار کے علاوہ جی پی معمول کے اوقات کار کے علاوہ نگہداشت کے لئے، اپنے جی پی پریکٹس کو فون کریں۔ اس کے بند ہونے پر، ایک پیغام آپ کو توسیعی اوقات یا اوقات کار کے علاوہ خدمات کی سمت لے جائے گا۔	• **تیز درجۂ حرارت** • **سر میں چوٹیں (جس میں ہوش و حواس سے بیگانگی نہ ہو)** • **مستقل کھانسی** • **معمولی گومڑ اور کٹ جانا** • **آب ربائی کے شکار** • **قے**	ایسی بیماریوں اور ضرر کے علاج کے لئے جو دور نہیں ہوں گی۔ آپ کا جی پی اپائنٹمنٹ کے ذریعے وسیع پیمانے کی خدمات فراہم کر سکتا ہے۔ اپنے جی پی (فیملی ڈاکٹر) کا ٹیلیفون نمبر یہاں لکھیں:
واک-ان سینٹر/ فوری نگہداشت سینٹر	• **شدید درد** • **بدتر ہوتی صحت کی کیفیات**	فوری، لیکن غیر جان لیوا صورتحال کے لئے استعمال کریں۔
A&E/999 صرف فوری، جان لیوا کیفیات کے لئے استعمال کیا جائے۔	• **دم گھٹنا** • **سانس لینے میں مشکلات** • **ہوش و حواس زائل ہونا** • **غشی آنا** • **شدید جریان خون جسے روکا نہ جا سکے** • **بخار اور وہ کاہل ہوں** • **زہر یا ٹیبلٹس نگلنا**	999 پر کال کریں یا اپنے بچے کو قریب ترین A&E میں لے جائیں۔