سانس لینے میں دشواری اور گلے میں خرخراہٹ

یہ مشورے کی شیٹ اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ آیا آپ کے بچے کو سانس لینے میں دشواری اور گلے میں خرخراہٹ کی علامات ہیں تو آپ کو کب فکر کرنا چاہئے اور کہاں سے مدد لینا ہے۔

سرخ	آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے۔	اگر آپ کے بچے میں درج ذیل علامات میں سے کوئی ہے :
	قریبی اسپتال ایمرجنسی (A&E) ڈیپارٹمنٹ میں جائیں یا فون نمبر 999 پر کال کریں۔	اس کے نیلے ہونٹ ہیں۔ اس کی سانس لینے میں وقفہ ہے (اپنیاس) یا سانس لینے کا نظام بے ترتیب ہے یا وہ کراہنے لگتا ہے۔ اس کی سانس کی سخت آواز ہے جب وہ سانس لے رہا ہے (سٹرائیڈر) ہر وقت موجود رہتا ہے یہاں تک کہ جب وہ پریشان/اداس نہ ہو۔ بات کرنے/کھانے یا پینے کے لیے سانس لینا مشکل ہے۔ رنگ پیلا، دھندلا ہو جاتا ہے اور جسم چھونے پر غیر معمولی ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ انتہائی بیچین ہو جاتا ہے۔ رونا بہلانے پر بھی نہیں سنبھلتا ہے، الجھا ہوا ، بیجان یا سست لگتا ہے - (بیدار رہنا مشکل ہوتا ہے)۔ الرجی کے دھبے جلد پر ظاہر ہوتے ہیں جو دباؤ (گلاس ٹیسٹ) سے غائب نہیں ہوتے ہیں۔

© Institute of Health Visiting 2022

زرد

اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامات ہے :

وہ مشقت سے /تیز سانسوں کے ساتھ سانس لے رہا ہے یا وہ سانس لینے کے لیے سخت محنت کر رہا ہے – وہ اپنی نچلی پسلیوں کے نیچے، گردن پر یا پسلیوں کے درمیان پٹھوں کو کھینچ رہا ہے- انوہ اپسپ

ایک سخت یا تیز سانس لینے کی آواز (غرغراہٹ/ کرخت آواز) صرف اس وقت ہوتی ہے جب وہ پریشان/اداس ہو-

وہ پانی کی کمی کا شکار نظر آتا ہے (دھنسی ہوئی آنکھیں، غنودگی یا 12 گھنٹے تک پیشاب نہیں آیا)-

بچہ میں غنودگی (بہت زیادہ نیند) اور چڑچڑاپن ہے-(کھلونوں ، ٹی وی، کھانے یا گود میں اٹھانے پر بھی نہ بہلنا/ سنمھلنا) خاصطور پر اگر بخار اتر جانے کے باوجود غنودگی اور چڑچڑاپن باقی رہے-

اسے انتہائی کپکپاہٹ ہے یا پٹھوں میں درد کی شکایت ہے-

اس کی عمر 3-6 ماہ ہے اور اس کا درجہ حرارت 39 ڈگری سینٹی گریڈ یا 102.2 ڈگری فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ ہے (لیکن ٹیکہ لگوانے کے 2 دن تک بچوں میں بخار عام ہوتا ہے)

اگر اسے 5 دن سے زیادہ 38.0 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ بخار رہتا ہے-

اگر حالت ذیادہ خراب ہو رہی ہے یا آپ پریشان ہیں-

آپ کو آج ہی ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے-

براہ کرم اپنے ڈاکٹر / جی پی سرجری پر کال کریں یا این ایچ ایس 111 پر کال کریں - 111 ڈائل کریں

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ موجودہ COVID-19 بحران کے دوران، مصروف ترین اوقات میں، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور تک رسائی میں تاخیر ہو سکتی ہے-

اگر علامات 4 گھنٹے یا اس سے زیادہ برقرار رہتی ہیں اور آپ کو اپنے ڈاکٹر GP/پریکٹس کے عملے کے کسی رکن یا NHS 111 کے عملے سے بات کرنے کا موقع نہیں ملا ہے، تو دوبارہ چیک کریں کہ آپ کے بچے میں سرخ چارٹ میں سے کوئی علامات پیدا نہیں ہوئی ہیں-

سبز

اگر مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہے:

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو بہت زیادہ سیال/مشروبات پیش کر کے اسے اچھی طرح سے ہائیڈریٹ رکھا گیا ہے (پانی کی کمی نہیں ہے)- اور اس کی حالت میں خرابی کی کسی بھی علامت کے لیے اس کی باریک بینی سے نگرانی کریں اور سرخ یا زرد چارٹ میں موجود علامات کے لیے اس کا معائنہ کرتے رہیں-

اس کے علاوہ نوزائیدہ بچوں کے رونے اور اس سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں - یہاں **کلک** کریں-

خود نگہداشت

اپنے بچے کی دیکھ بھال گھر پر فراہم کرنا جاری رکھیں- اگر آپ اب بھی اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہیں تو این ایچ ایس 111 پر کال کریں

ڈائل کریں 111

گر آپ کے بچے میں کوویڈ-19 کی کوئی علامات ہیں (جیسے زیادہ درجہ حرارت؛ نئی مسلسل کھانسی یا ایک گھنٹے سے زیادہ عرصے سے بہت کھانسی ہو رہی ہے یا اسے 24 گھنٹوں کے اندر 3

Healthier Together
Improving the health of children and young people

iHV Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

© Institute of Health Visiting 2022

	یا اس سے زیادہ کھانسی کا دورانیہ ہوا ہے؛ یا ذائقہ یا بو کم ہو گئی ہے) تو اپنے بچے کا این ایچ ایس ٹیسٹنگ ویب سائٹ کے ذریعے یا 119 پر کال کر کے معائنہ کرنے کا انتظام کریں۔	

Healthier Together
Improving the health of children and young people

iHV Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

© Institute of Health Visiting 2022