Healthier Together
Improving the health of children and young people

Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

بخار - زیادہ درجہ حرارت -

یہ مشورے کی شیٹ اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ آیا آپ کے بچے کو بخار یا زیادہ درجہ حرارت کی علامات ہیں تو آپ کو کب فکر کرنا چاہئے اور کہاں سے مدد لینا ہے۔

اگر آپ کے بچے میں درج ذیل علامات میں سے کوئی ہے : رنگ پیلا، دھندلا ہو جاتا ہے اور جسم چھونے پر غیر معمولی ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ ہونٹ نیلے ہوجا تے ہیں۔ سانس لینے میں شدید دشواری - بات کرنے یا کھاتے پیتے وقت بہت زیادہ سانس لینا۔ اسے مرگی کا دورہ پڑ گیا ہے۔ انتہائ بیچین ہو جاتا ہے۔ رونا بہلانے پر بھی نہیں سنبھلتا ہے، الجھا ہوا ، بیجان یا سست لگتا ہے ۔ (بیدار رہنا مشکل ہوتا ہے)۔ الرجک دھبے جلد پر ظاہر ہوتے ہیں جو دباؤ (گلاس ٹیسٹ) سے غائب نہیں ہوتے ہیں۔ بچہ 3 ماہ سے کم عمر کا ہے جس کا درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا 100.4 ڈگری فارن ہائٹ یا اس سے زیادہ ہے (تاہم اگر 48 گھنٹوں میں بخار حفاظتی ٹیک لگنے کی وجہ سے ہے اور سرخ یا زرد چارٹ میں سے کوئی اور علامات نہیں۔	**آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے۔** قریبی اسپتال ایمرجنسی (A&E) ڈیپارٹمنٹ میں جائیں یا فون نمبر 999 پر کال کریں۔	سرخ
اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامات ہے : اسے سانس لینا مشکل ہو رہا ہے۔ وہ پانی کی کمی کا شکار نظر آتا ہے (دھنسی ہوئی آنکھیں، غنودگی یا 12 گھنٹے تک پیشاب نہیں آیا)	**اپنے ڈاکٹر/ جی پی سے رابطہ کریں اور اپنے بچے کا معائنہ کرنے کے لئے فوری ملاقات کا وقت لیں۔** براہ کرم اپنے ڈاکٹر/ جی پی سرجری پر کال کریں یا این ایچ ایس 111 پر کال کریں - 111 ڈائل کریں	زرد

© Institute of Health Visiting 2022

بچہ میں غنودگی (بہت ذیادہ نیند) اور چڑچڑاپن ہے۔(کھلونوں ، ٹی وی، کھانے یا گود میں اٹھانے پر بھی نہ بہلنا/ سنبھلنا) خاصطور پر اگر بخار اتر جانے کے باوجود غنودگی اور چڑچڑاپن باقی رہے۔ اسے انتہائی کپکپاہٹ ہے یا پٹھوں میں درد کی شکایت ہے۔ کسی عضو یا جوڑ کی سوجن۔ آپ کے بچے کے لیے کھڑا ہونا بہت تکلیف دہ ہے۔ اس کی آنکھ سوجی ہوئی ہے۔ شدید درد کی شکایت جو درد کش ادویات سے بہتر نہیں ہو رہی 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) اسے 5 دن سے زیادہ 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ بخار رہتا ہے۔ اس کی حالت خراب ہو رہی ہے یا اگر آپ پریشان ہیں۔	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۔

اگر مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہے: اگر آپ کے بچے میں بخار سے متعلق کوئی دوسری علامات ہیں، جیسے گلے میں خراش کھانسی، کان کا درد، اسہال اور الٹی یا پیٹ میں درد، تو ان مخصوص علامات کے بارے میں معلومات حاصل کریں جن کا خیال رکھنا ہے - یہاں **کلک** کریں۔ صحت مند بچوں کے رونے سے نمٹنے کے لئے نوجوان خاندانوں کے لئے اضافی مشورے بھی 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 اگر 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 /یا اس سے زیادہ کھانسی کا دورانیہ ہے؛ یا ذائقہ بو کم ہو گئی ہے) تو اپنے بچے کا این ایچ ایس ٹیسٹنگ ویب سائٹ کے ذریعے یا 119 پر کال کرکے معائنہ کرنے کا انتظام کریں۔	**سبز**

برنارڈوز کے اشتراک سے نازنین قریشی نے ترجمہ کیا۔

ہم مرتبہ ساتھی کے جائزہ لینے کی تاریخ۔

© Institute of Health Visiting 2022