

آپ کی سوزش کا علاج کرنا



WORKING
together

To deliver your NHS
for our communities

مریض کا نام

آپ کا ڈاکٹر یا نرس سفارش کرتے ہیں کہ آپ کی خود نگہداشت کے لیے

آپ کی سوزش	عموماً رہتی ہے	ان سوزشوں کے لیے کس طرح اپنے آپ کے ساتھ برتاؤ کرنا، ابھی اور اگلی بار	آپ کو کب مدد حاصل کرنی چاہیے: اپنے جی پی پریکٹس کے ساتھ رابطہ کریں یا NHS 111 (انگلینڈ)، NHS 24 (سکاٹ لینڈ ڈائل 111)، یا NHS Direct (ویلز ڈائل 0845 4647) سے رابطہ کریں
کان کے درمیان سوزش <input type="checkbox"/>	4 دن	• بہت زیادہ آرام کریں۔ • پیاسا محسوس کریں تو بچنے کے لیے کافی مقدار میں مائع چیزیں پیئیں۔ • اپنے مقامی فارماسسٹ کو اپنی علامتیں یا درد (یا دونوں) کے لیے دوائیاں تجویز کرنے کا کہیں۔	1. سے 8. شدید بیماری کی ممکنہ علامتیں ہیں اور فوری طور پر جائزہ لینا چاہیے۔ مشورے کے لیے فون کریں اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ یہ کتنی شدید علامتیں ہیں۔ 1. اگر آپ کو شدید سر درد شروع ہو جاتا ہے تو بیمار ہیں۔ 2. اگر آپ کی جلد بہت ٹھنڈی ہے یا عجیب سا رنگ ہے، یا آپ کو غیر معمولی لال دھبے پڑ جاتے ہیں۔ 3. اگر آپ تذبذب محسوس کرتے ہیں یا غیر واضح تلفظ میں بات چیت کرتے ہیں یا بہت غنودگی میں ہیں۔ 4. اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل محسوس ہوتی ہے۔ علامات میں شامل ہو سکتی ہیں: ○ تیزی سے سانس لے رہے ہیں۔ ○ ہونٹوں کے گرد اور منہ کے نیچے جلد نیلی ہو رہی ہے ○ پسلیوں کے درمیان یا اوپر کی جلد ہر سانس کے ساتھ اندر کھچی جاتی ہے۔ 5. اگر آپ کو چھاتی میں درد ہوتا ہے۔ 6. اگر آپ نکلنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں یا رال ٹپکتی ہے۔ 7. اگر آپ کو کھانسی میں خون آتا ہے۔ 8. اگر آپ بہت زیادہ خراب محسوس کر رہے ہیں۔ 9. اگر آپ 'Usually lasts' کالم میں دیے ہوئے وقت میں بہتر نہیں ہو رہے ہیں۔ 10. کان کے درمیان سوزش والے بچوں میں: اگر ان کے کانوں میں سے مائع نکل رہا ہے یا وہ نیا بہرہ پن رکھتے ہیں۔ 11. دوسرے.....
خراب گلا <input type="checkbox"/>	7 دن	• بخار ایک علامت ہے کہ جسم سوزش کے ساتھ لڑ رہا ہے اور زیادہ تر صورتوں میں عموماً خود بخود بہتر ہو جاتا ہے۔ آپ پیراسیٹامول (paracetamol) استعمال کر سکتے ہیں	
عام نزلہ <input type="checkbox"/>	10 دن	• بخار (یا آئی بو پروفین (ibuprofen)) اگر آپ یا آپ کا بچہ بخار کی وجہ سے بے آرام ہے۔	
جوف بدن کی سوجن (سائنسائٹس) <input type="checkbox"/>	18 دن	• جی پی یا نرس کی طرف سے تجویز کی ہوئی دوسری چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں:	
کھانسی یا حلق کی جھلی کی سوجن <input type="checkbox"/>	21 دن		
کوئی دوسری سوزش: <input type="checkbox"/> دن		

آپ کی سوزش کا علاج کرنا



WORKING
together

To deliver your NHS
for our communities

- نزلے، زیادہ تر کھانسیاں، جوف بدن کی سوجن (سائنسائٹس)، کان کی سوزشیں، خراب گلے، اور دوسری سوزشیں اکثر بغیر ضد حیوی (antibiotics) کے بہتر ہو جاتی ہیں، چونکہ آپ کا جسم ان سوزشوں کے ساتھ عموماً اپنے طور پر مقابلہ کر سکتا ہے۔
 - ہم جتنے زیادہ ضد حیوی (antibiotics) استعمال کرتے ہیں، اتنا زیادہ چانس ہے کہ بکٹیریا ان کے لیے مزاحم بن جائے گا لہذا کہ وہ ہماری سوزشیں مزید کم نہیں کرتا۔
 - ضد حیوی ذیل اثرات کا باعث ہو سکتی ہے جس طرح لال دھبے، جو صص دہن، معدے کی دردیں، اسہال، سورج کی روشنی کا ردعمل، دوسری علامتیں یا بیمار ہونا اگر آپ میٹرو نائیڈازول (metronidazole) کے ساتھ الکوحل پیتے ہیں۔
- ضد حیوی (antibiotics) کبھی بھی شنیر نہ کریں اور ہمیشہ کوئی بھی بلا استعمال شدہ ضد حیوی (antibiotics) فارمیسی کو محفوظ ضیاع کے لیے واپس کر دیں۔

ورقچہ ان پیشہ ور ماہر سوسائٹیوں کی شراکت میں تیار کیا گیا ہے۔



Public Health
England



Royal College of
General Practitioners



The British Society for
Antimicrobial Chemotherapy



Royal College
of Nursing



ROYAL
PHARMACEUTICAL
SOCIETY



Infection Prevention
Society



British Infection Association