

یہ فیکٹ شیٹ آپ کو یہ جاننے میں مدد کرتی ہے کہ 'نارمل' کیا ہے اور اگر آپ یا آپ کے بچے کو گلے کی سوزش ہوتی ہے تو آپ کیا ہونے کی توقع کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو یہ بھی بتاتی ہے کہ آپ کو کب فکر مند ہونا چاہیے اور ہیلتھ پروفیشنل سے طبی مشورہ لینا چاہیے۔

کیا یہ کورونا وائرس ہو سکتا ہے؟

کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات بالعموم اور بچوں کے لیے یکساں ہیں، انکا ذہن میں رہنا اب بھی ضروری ہے، ان میں درج ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی نزلہ زکام اور فلو جیسی بیماریوں کی علامات سے ملتی جلتی ہیں۔

- بلند درجہ حرارت
- نئی اور مسلسل کھانسی
- سونگھنے یا حس ذائقہ کا نہ ہونا یا کمی
- سانس پھولنا
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر درد
- گلے میں خراش
- بھوک نہ لگنا
- اسہال
- قے محسوس کرنا یا الٹیاں کرنا
- درد بھرا جسم
- بند یا ناک بہنا

آپ کو برطانیہ میں اپنے علاقے کے لیے مخصوص ایڈوائس سے رجوع کرنا چاہیے:

اگر آپ کا ہائی رسک گروپ میں ہیں، تو یہ بالخصوص اہم ہے کہ آپ متعلقہ حصے پڑھیں اور تجویز کردہ ایجنسیوں سے رابطہ کریں اگر آپ میں علامات ہوں یا آپ کے پاس سوالات ہیں۔

کیا کرنا ہے اس بارے میں ایڈوائس یا ویکسینیشن کی معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

• NHS انگلینڈ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

• شمالی آئرلینڈ میں NIDirect: <https://www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19>

• سکاٹ لینڈ کے لیے NHS Inform: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19>

• NHS ویلز 111: [https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/c/article/coronavirus\(covid19\)/](https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/c/article/coronavirus(covid19)/)

مفید حقائق

گلے کی سوزش کتنی عام ہے؟ تقریباً نصف آبادی کو سال میں کم از کم ایک بار گلے کی سوزش ہوگی۔

گلے میں خراش کی کیا وجہ ہے؟ گلے کی خراش عام طور پر وائرس یا بیکٹیریا جراثیم کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے اور عام طور پر خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اگر آپ بیکٹیریل ٹنڈلٹس کا شکار ہیں تو آپ کو اپنے ٹانسلز پر سفید پیپ نظر آسکتی ہے (آپ کے گلے کے دونوں طرف ٹشو کے دو گچھے)، آپ کی گردن میں غدود درد کرنے لگیں گے اور آپکو بخار ہو جائے گا۔ تاہم آپ کو کھانسی نہیں ہوگی۔ ایپسٹین بار وائرس، جو غدود کے بخار کا سبب بنتا ہے، گلے کی سوزش کے دس میں سے ایک کیس کا ذمہ دار ہے۔

میں کیا ہونے کی توقع کر سکتا ہوں؟

میری علامات کتنی دیر تک رہنے کا امکان ہے؟ پانچ میں سے چار مرتبہ گلے کی سوزش 7 دن (اور زیادہ سے زیادہ 2 ہفتوں) کے اندر ہیلتھ پروفیشنل کے ذریعہ علاج کی ضرورت کے بغیر بہتر ہو جائے گی۔

کیا مجھے اینٹی بائیوٹک کی ضرورت ہوگی؟ آپ کو عام طور پر زیادہ تر گلے کے انفیکشن کے لیے اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوگی (جو اکثر غیر ضروری طور پر دیے جاتے ہیں بہتر سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں)، کیونکہ یہ وائرس کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

مجھ سے کیا پوچھا جائے گا؟ اگر آپ کسی ڈاکٹر یا نرس کے پاس جاتے ہیں، تو وہ آپ سے کچھ سوالات پوچھ سکتے ہیں اور یہ فیصلہ کرنے کے لیے آپ کے گلے کا معائنہ کر سکتے ہیں کہ آیا آپ ان کم تعداد مریضوں میں سے ایک ہیں جنہیں اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیا مجھے کسی ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟ آپ کو کسی ٹیسٹ کی ضرورت کا امکان نہیں ہے، لیکن کبھی کبھار گلے کا سواپ لیا جاتا ہے، یا غدود کے بخار کے لیے خون کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں تو مشورہ کے لیے اوپر والا سیکشن دیکھیں۔

اب اور مستقبل میں بہتر ہونے کے لیے میں خود کیا کر سکتا ہوں؟

گھریلو علاج آپ ٹھنڈا، نرم کھانا کھا کر اور ٹھنڈا یا گرم مشروبات پی کر اور آئس لولی چوس کر گلے کی سوزش کی علامات کمی لا سکتے ہیں۔ بالغ افراد لوزینجز، آئس کیوبز، یا ٹافیاں چوسنے اور گرم، نمکین پانی سے گارگل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو سوجن اور درد کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

تمباکو نوشی تمباکو نوشی اور دھواں دار ماحول سے جتنا ہو سکے پرہیز کریں۔

مائع جات بالغوں کو ہر روز کم از کم 6 سے 8 گلاس مائع غذا (ترجیحی طور پر پانی) پینی چاہیے، خاص طور پر اگر آپ کو بخار بھی ہو۔ اپنے بچے کو باقاعدگی سے مائعات دیں۔ اگر آپ دودھ پلانے والی ماں ہیں، تو اپنے بچے کو اتنی ہی فیڈ دیں جتنی وہ چاہیے۔

درد کم کرنے والی دوائیں جیسا کہ Paracetamol اور ibuprofen بالغوں میں گلے کی سوزش، بخار اور سر درد کی علامات کو دور کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ وہ دوا استعمال کریں جو آپ کے لیے مناسب ہو اور اگر آپ کو یقین نہ ہو تو اپنی فارمیسی ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں۔ 2 ماہ سے کم عمر کے بچے کو پیراسیٹامول نہ دیں۔ 3 ماہ سے کم عمر کے بچے یا 5 کلوگرام سے کم یا دمہ والے بچوں کو ibuprofen نہ دیں۔

16 سال سے کم عمر کو کبھی بھی اسپرین نہ دیں۔

سکولنگ/نرسری بچے گلے میں خراش کے ساتھ سکول یا نرسری جا سکتے ہیں لیکن جب تک بخار ختم نہ ہو جائے انہیں گھر میں رہنا چاہیے۔ گارگلز، لوزینجز اور اسپرے ڈاکٹری نسخے کے بغیر ملنے والی ان چیزوں میں سے کچھ آپ کو فائدہ دے سکتی ہیں۔ آپ کی فارمیسی ٹیم کا کوئی رکن علامات کے انتظام کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

طبی مدد کب حاصل کرنی چاہیے؟

اگر آپ کی علامات 2 ہفتوں کے بعد بہتر نہیں ہوتی ہیں یا آپ کو بار بار گلے میں خراش رہتی ہے جو درد کش ادویات کا جواب نہیں دیتی ہیں تو طبی مشورہ لیں۔

انتباہی علامات اور نشانیوں

تیز بخار 37.8°C سے زیادہ درجہ حرارت ہو تو غور کریں کہ آیا آپ کو یا آپ کے بچے کو کووڈ-19 تو نہیں (اوپر کرونا وائرس کا سیکشن دیکھیں) اور ہمارے پہلی ایڈوائس پر عمل کریں۔ اگر اس کے بعد درجہ حرارت تین دن سے زیادہ 38°C سے زیادہ رہتا ہے اور ibuprofen اور/یا paracetamol کے استعمال کے باوجود نیچے نہیں آتا ساتھ تو آپ کو اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہیے یا 111 پر کال کرنا چاہیے۔ 5 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے جو بلند درجہ حرارت کے ساتھ ہوں ہماری فیکٹ شیٹ 'Fever in Children' دیکھیں۔ غدود کا بخار گلے کی خراش جو 10 سے 14 دنوں کے اندر ٹھیک نہ ہو یا بہتر ہونے کی بجائے مزید بگڑ جائے غدود کے بخار کی علامت ہو سکتی ہے۔ شدت آپ کا درد شدید ہے ڈاکٹری نسخے کے بغیر ملنے والی درد کش ادویات سے فائدہ نہیں ہو رہا۔ آواز میں تبدیلی آپ کی آواز دبی ہوئی ہے۔

مائعات کی مقدار آپ کو مائعات پینے میں مشکل محسوس ہوتی ہے اور آپ پانی کی کمی کا شکار ہو چکے ہیں۔

روزمرہ کی زندگی پر اثر آپ کی علامات اتنی خراب ہیں کہ وہ آپ کے معیار زندگی کو بری طرح متاثر کر رہی ہیں اور آپکو نارمل زندگی سے روکتی ہیں۔ ایچ آئی وی/ایڈز یا قوت مدافعت میں کمی کی دیگر وجوہات اگر آپ گلے کی سوزش کا شکار ہیں اور آپ میں مدافعتی نظام کی کمی ہے کیونکہ، مثال کے طور پر، آپ کو ایچ آئی وی/ایڈز ہے، یا آپ کچھ دوائیں لیتے ہیں (جیسا کہ کیموتھراپی، ہائی ڈوز سٹیرائڈز، بیماری کو تبدیل کرنیوالی اینٹی ریمیٹک ادویات، یا کاربیمازول نامی دوا)، تو گلے میں خراش پیدا ہونے کی صورت میں آپ کو طبی مشورہ لینا چاہیے۔

اگر آپ میں مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی موجود ہے تو اپنی سرجری سے رابطہ کریں یا انگلینڈ اور ویلز میں NHS111، شمالی آئرلینڈ میں فون فرسٹ سروس یا سکاٹ لینڈ میں NHS24 پر کال کریں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ کیا کرنا ہے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو ہسپتال بھیجیں۔ پروفیشنل سے کال کا انتظام کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے بچے کو ان میں سے کوئی ہے تو 999 پر کال کریں یا A&E جائیں:

سانس لینا اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہو رہی ہے، اور جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپ کا لگتا ہے جیسے آپکا گلا بند ہو رہا ہے یا آپ کے سانس لیتے ہوئے اونچی آواز (سٹرائڈر) آتی ہے۔

رال ٹپکنا اور خوراک نگلنا اگر آپکے منہ سے رال ٹپک رہی ہے اور آپکو تھوڑی مقدار میں پانی نگلنا بھی مشکل ہو - تو یہ ایمرجنسی ہے! شدت آپ کی علامات شدید ہیں اور تیزی سے خراب ہو رہی ہیں۔

میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

یاد رکھیں، آپ کی فارمیسی ٹیم کا ممبر علامات کا اندازہ لگانے اور ان پر قابو پانے میں مدد کر سکتا ہے اور ایڈوائس دے سکتا ہے کہ آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے یا نہیں یا NHS ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

<https://www.nhs.uk/conditions/sore-throat>