

یہ حقائق نامہ آپ کو یہ جاننے میں مدد کرتا ہے کہ 'نارمل' کیا ہے اور اگر آپ کو زکام کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو آپ کیا ہونے کی توقع کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو یہ بھی بتاتا ہے کہ آپ کو کب فکر مند ہونا چاہیے اور صحت کے پیشہ ور سے مشورہ لینا چاہیے۔

## کیا یہ کورونا وائرس ہو سکتا ہے؟

کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات بالغوں 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
- اسپہال
- 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 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۔

اگر آپ میں علامات ہوں تو 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)/)

## زکام کے بارے میں مفید حقائق

زکام کیا ہے؟

ہلکے وائرل انفیکشنز زکام کا سبب بن سکتے ہیں، بشمول ناک بند یا بہتی ہوئی، چھینکیں، کھانسی، گلے میں خراش، 39 ڈگری سینٹی گریڈ تک جسمانی درجہ حرارت (بخار) اور عام طور پر بیمار محسوس کرنا۔

زکام کتنا خطرناک ہے؟

زکام بے ضرر ہے اور زیادہ تر معاملات میں بغیر کسی پیچیدگی کے خود ہی بہتر ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو طویل مدتی صحت کا مسئلہ ہے (جیسے ذیابیطس، دل کی بیماری یا پھیپھڑوں کی بیماری) یا کمزور مدافعتی نظام (مثال کے طور پر کیموتھراپی کی وجہ سے) آپ کو اپنی فارمیسی ٹیم کے کسی رکن، یا اپنے جی پی سے مشورہ لینے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

زکام کتنا عام ہے؟

زکام بہت عام ہے، اور بالغوں کو سال میں اوسطاً 2-4 مرتبہ ہو جاتا ہے۔

کیا کوئی پیچیدگیاں ہیں؟

اگرچہ علامات ناخوشگوار ہیں، زکام بے ضرر ہے۔ پیچیدگیاں، جیسے سینے، کان اور دیگر انفیکشنز، نایاب ہیں۔

کیا مجھے اینٹی بائیوٹک کی ضرورت ہوگی؟

زیادہ تر زکام بغیر علاج کے خود ہی بہتر ہو جاتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس عام زکام جیسے وائرس پر کام نہیں کرتی ہیں اور ان کے استعمال کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے اثرات:

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو کھانسی جیسی علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں اور عام طور پر زیادہ دیر تک رہتی ہیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے پر غور کریں، آپ سگریٹ نوشی کو روکنے کے بارے میں مشورہ کے لیے اپنی فارمیسی ٹیم کے کسی رکن سے بات کر سکتے ہیں۔

## میں کیا ہونے کی توقع کر سکتا ہوں؟

زکام لگنا: ہم سردی کے وائرس پر مشتمل سیال کی بوندوں میں سانس لے کر (جب کسی کو چھینک آئے) یا کسی ایسی چیز کو چھونے سے جس پر کسی کو چھینک آئی ہو، اور پھر اپنے منہ یا ناک کو چھونے سے زکام میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

علامات: بالغوں اور بڑے بچوں میں، زکام کی علامات تقریباً ڈیڑھ ہفتے تک اور چھوٹے بچوں میں دو ہفتے تک رہتی ہیں۔ علامات عام طور پر پہلے دو سے تین دنوں میں بدترین ہوتی ہیں، اس کے بعد وہ آہستہ آہستہ بہتر ہونا شروع کر دیتی ہیں۔ کھانسی تین ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔

کوئی علاج نہیں ہے: ہمارے پاس زکام کا کوئی علاج نہیں ہے۔ لیکن جب ہمارے جسم انفیکشن سے لڑتے ہیں، تو زکام کی علامات کو دور کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

## میں اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں۔ ابھی اور مستقبل میں؟

آسان اقدامات: جب تک آپ بہتر محسوس نہ کریں کچھ آرام کریں – ہمیں عام طور پر معلوم ہو جاتا ہے کہ ہم معمول کی سرگرمیوں میں واپس آنے کے لیے کافی حد تک ٹھیک ہو چکے ہیں۔

خوراک اور مائع اشیا: پسینہ اور ناک بہنے سے ضائع ہونے والوں مائع کی کمی پوری کرنے کے لئے کافی مقدار میں مائع پئیں۔ صحت مند غذا کھانے کی کوشش کریں، اگر ممکن ہو تو ہر روز پھل اور سبزیوں کے کم از کم پانچ حصے شامل کریں۔

نسخے کے بغیر ملنے والی ادویات: پیراسیٹامول، آئبوپروفین یا اسپرین زکام کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ہمیشہ مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں۔ اپنی فارمیسی ٹیم کے ممبر سے علاج کے بارے میں بات کریں جو آپ کی علامات کو کم کرنے میں مددگار ہو۔

## مجھے طبی مدد کب حاصل کرنی چاہیے؟

زیادہ تر زکام سنگین نہیں ہوتا اور خود ہی بہتر ہو جاتا ہے۔ انگلینڈ اور ویلز میں اپنی سرجری یا NHS 111، شمالی آئرلینڈ میں فون فرسٹ سروس یا سکاٹ لینڈ میں NHS24 سے رابطہ کریں اگر:

- آپ کا درجہ حرارت زیادہ ہوتا ہے (  $39^{\circ}\text{C}$  یا  $102.2^{\circ}\text{F}$  سے اوپر)، یا آپ کو کپکپی محسوس ہوتی ہے۔
- آپ الجھن محسوس کرتے ہیں یا پریشان محسوس کرتے ہیں۔
- آپ کو اپنے سینے میں تیز درد محسوس ہوتا ہے۔
- آپ کو کھانسی سے خون آتا ہے۔
- آپ کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔
- آپ کی علامات تین ہفتوں سے زیادہ رہتی ہیں۔
- آپ کی علامات اچانک بگڑ جاتی ہیں۔

## میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

آپ کی فارمیسی ٹیم کا ممبر علامات سے آپ کی مدد کر سکتا ہے، ورنہ مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں:

- <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/common-cold/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
- <https://www.nidirect.gov.uk/conditions/common-cold>
- <https://111.wales.nhs.uk/cold,common/>