

سردیوں میں تندرستی

SELF CARE FORUM FACT SHEET NO 25

GET READY

Remember
to plan

Energy
& warmth

Ask your
pharmacy
team

Diet &
nutrition

You
matter!

سردی کے موسم میں پیش آنے والے خطرے سے اپنے آپ کو بچائیں اور اپنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنے کے لیے صحیح اقدامات کریں۔ ہماری موسم Winter Illness کی فیکٹ شیٹ بھی دیکھیں۔

جووں جوں موسم سرد ہوتا جاتا ہے، یہ صحت کے کچھ مسائل کو مزید خراب کر سکتا ہے، جیسے دمہ، COPD اور سانس کی دیگر بیماریاں، اور شدید پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو ہماری کمیونٹیز میں زیادہ خطرے میں ہیں، جیسا کہ:

- 65 اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ
- طویل مدتی صحت کے مسائل والے لوگ
- چھوٹے اور 5 سال سے کم عمر کے بچے
- کم آمدنی والے لوگ (ہیٹنگ افورڈ نہیں کر سکتے)
- معذور افراد
- حاملہ عورتیں
- مینٹل ہیلتھ مسائل والے لوگ

پلان کرنا یاد رکھیں



موسم میں اچانک تبدیلی کی پکڑ میں آجانا آسان ہے اس لیے پہلے سے منصوبہ بندی کریں:

- مناسب کپڑوں کے ساتھ تیاری کر لیں تاکہ آپ گرمائش کے لیے تہہ دار لباس پہن سکیں۔
- اپنے ہیٹنگ سسٹم کی جانچ اور سروس کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ آنے والے سرد مہینوں کے لیے تیار ہیں۔
- آپ کی دوائیوں کی تاریخیں باقی ہیں اس کی جانچ کر کے اپنی دوائیوں کی کیبنٹ کو ترتیب دے لیں۔ مشورہ یہ ہے کہ آپ کی دوائیوں کی کیبنٹ میں درد کش ادویات، جیسے پیراسیٹامول اور آئبوبروفین، بدبھضی کے علاج اور تھرمامیٹر، پلاسٹر اور پٹیاں پر مشتمل فرسٹ ایڈ کٹ شامل ہونی چاہیے۔
- ایک بار مدعو کئے جانے کے بعد، اپنی سالانہ NHS فلو ویکسینیشن یا COVID-19 بوسٹر جاب بک کریں اور اس میں شرکت کریں۔ ویکسینیشن فلو اور COVID-19 سے حفاظت کا سب سے محفوظ اور مؤثر طریقہ ثابت ہوا ہے۔ NHS کچھ لوگوں کو مفت فلو ویکسینیشن کے لیے مدعو کرتا ہے، جیسا کہ وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو سکتا ہے، لیکن اگر آپ اہل نہیں ہیں، تو آپ اپنی حفاظت کے لیے پرائیویٹ ویکسینیشن کروا سکتے ہیں۔

انرجی اور گرمی



- جس مرکزی کمرے میں آپ وقت گزارتے ہیں اسے گرم رکھنے کی کوشش کریں، اگر ہو سکے تو اسے کم از کم 18°C کے آرام دہ درجہ حرارت پر گرم رکھیں۔ گرم پانی کی بوتلیں، برقی کمبل، اور گرم تھرو استعمال کریں تاکہ رات کو گرم رہیں یا جب دن کے وقت آرام سے بیٹھیں۔ یہ عام طور پر تھرموسٹیٹ کو بڑھانے کے مقابلے میں ماحولیاتی اعتبار سے بہتر اور سستے ہوتے ہیں۔
- اگر آپ معمول سے زیادہ گھر کے اندر ہیں، تو زیادہ سے زیادہ فعال رہیں۔ ہر گھنٹے اٹھنے اور گھومنے پھرنے سے آپ کے موڈ اور توانائی کی سطح کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ باہر جاتے ہیں تو بہت سی گرم تھرو والا لباس پہنیں، اپنے سر اور ہاتھوں کو گرم رکھنے کے لیے ٹوپی اور دستانے لینا نہ بھولیں۔
- اپنے گھر میں کسی بھی ایسی جگہ کو اچھی طرح بند رکھیں جو خاص طور پر خشک ہوں، بشمول کھڑکی کے فریم، کی ہولز اور دروازوں کے نیچے۔
- اپنے پردوں کو دن کے وقت کھلا رکھیں تاکہ روشنی اور گرمی داخل ہو اور اندھیرا ہونے سے پہلے ان کو کھینچ دیں تاکہ گرمی ضائع ہونے سے بچ سکے۔
- توانائی فراہم کرنے والے آپ کے حرارتی نظام کو زیادہ مؤثر طریقے سے اور کم قیمت پر استعمال کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔
- آپ اپنے توانائی کے بل کی لاگت کو کم کرنے میں مدد کے لیے مخصوص گرانٹس اور فوائد کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اپنے مقامی اتھارٹی، سٹیزن ایڈوائس، یا متعلقہ خیراتی اداروں سے مشورہ لیں۔

اپنی فارمیسی ٹیم سے پوچھیں



- کمیونٹی فارمیسی ٹیمیں صحت کی دیکھ بھال کے اعلیٰ تربیت یافتہ پیشہ ور افراد ہیں جن میں کلینکل فارماسسٹ شامل ہیں جو ایک ہنر مند ٹیم کے حصے کے طور پر کام کرتے ہیں۔ وہ سردیوں کے دوران آپ کو اور آپ کے خاندان کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے لیے متعدد عام بیماریوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں اور مزید مدد فراہم کر سکتے ہیں۔
- بہت سی فارمیسی دیر تک اور اختتام ہفتہ پر کھلی رہتی ہیں۔ آپ کو اپوائنٹمنٹ کی ضرورت نہیں ہے اور زیادہ تر فارمیسیوں میں ایک پرائیویٹ کنسلٹیشن روم ہوتا ہے جہاں آپ فارمیسی کے عملے کے ساتھ مسائل پر رازداری کیساتھ بات کر سکتے ہیں۔

ڈائٹ اور خوراک



- روزانہ کم از کم 5 حصے پھل اور سبزیوں کے ساتھ صحت مند، متوازن غذا کھانا آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا سکتا ہے۔ باقاعدگی سے گرم مشروبات اور کھانا آپ کو گرم رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- منجمد یا ٹن شدہ پھل اور سبزیوں (بغیر نمک یا چینی کے) بھی صحت مند ہیں اور تازہ پیداوار سے زیادہ سستی ہو سکتی ہیں، خاص طور پر اگر وہ موسم سرما میں ختم ہو جائیں۔ بہت سے لوگ کھانے کی زیادہ قیمت کے ساتھ دشواری محسوس کرتے ہیں لیکن آپ کو بجٹ میں صحت مند کھانا پکانے میں مدد کرنے کے لیے آن لائن ترکیبیں موجود ہیں۔ سب سے زیادہ موثر کھانا پکانے کے طریقوں کے بارے میں ایڈوائس بھی ہے۔ لیکن، اگر آپ کو فوڈ بینک استعمال کرنے کی ضرورت ہے، تو براہ کرم شرمندہ محسوس نہ کریں۔ زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے بہت سے لوگ مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں، آپ اکیلے نہیں ہیں۔
- سردیوں میں سورج کی روشنی کی کمی کا مطلب ہے کہ ہمارا جسم اتنا وٹامن ڈی نہیں بنا سکتا جو ہڈیوں کی صحت اور قوت مدافعت کے لیے اہم ہے۔ موسم خزاں اور سردیوں میں کم از کم 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی کے ساتھ روزانہ سپلیمنٹ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ کی فارمیسی ٹیم کا ایک رکن آپ کو وٹامن ڈی سپلیمنٹس کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

آپ اہم ہیں!



- چھوٹے دن، تاریک راتوں اور گھر کے اندر زیادہ وقت کے ساتھ، سردیوں میں تنہائی اور اکلانے میں اضافہ ہو سکتا ہے، جس سے ہمیں افسردگی محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر اگر ہمارے اندر وٹامن ڈی کی سطح کم ہو۔
- اپنی کمیونٹی کے لوگوں کے ساتھ جڑنے اور ان سے منسلک ہونے کے طریقے تلاش کرنا، شاید رضاکارانہ کام آپ کو بامقصد ہونے کا احساس دلا سکتا ہے اور آپ کو کم تنہائی محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کی مقامی لائبریری، کمیونٹی سینٹر، اخبار اور سوشل میڈیا مقامی معلومات کے اچھے ذرائع ہیں جو آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ آپ کے علاقے میں کیا ہو رہا ہے۔
- سادہ کام، جیسا کہ ضرورت سے زیادہ کھانا یا کپڑے عطیہ کرنا، آپ کو مقصد اور تکمیل کا احساس دلا سکتا ہے۔
- سٹریس کا انتظام کرنا ضروری ہے، کیونکہ بہت زیادہ سٹریس ہمارے مدافعتی نظام کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔ سٹریس مدافعتی کام کو کم کر سکتا ہے اور بلڈ پریشر کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ ہمیں زیادہ میٹھے سنیکس تک پہنچنے اور بہت زیادہ الکحل پینے کا باعث بن سکتا ہے، جس سے ہمارے مجموعی مزاج پر اثر پڑتا ہے۔
- متحرک رہنا اور دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطے میں رہنا آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ بہت سے لوگ مراقبہ کو نقطہ نظر حاصل کرنے اور ہمارے خیالات اور احساسات سے جڑنے کے لیے بھی مددگار سمجھتے ہیں۔ <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
- جذباتی تندرستی کے بارے میں معلومات تک رسائی حاصل کریں، اور اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں، تو براہ کرم اپنی سرجری، NHS111 یا دیگر امدادی خدمات یا تنظیموں سے رابطہ کریں۔

مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

ہمارے پاس عام بیماریوں کا انتظام کرنے، صحت اور تندرستی سے متعلق مشورے میں مدد کرنے اور وٹامن ڈی کے بارے میں آپ کو آگاہ کرنے کے لیے فیکٹ شیٹس کی ایک رینج موجود ہے۔ <https://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>

اپنے ملک میں NHS کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: <https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/keep-warm-keep-well/>

<https://www.nhsinform.scot/winter-illness> <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/h/article/howtostaywellinwinter>

<https://belfasttrust.hscni.net/healthy-living/winter-health/>

