

## GET READY

Remember to plan

Energy & warmth

Ask your pharmacy team

Diet & nutrition

You matter!

سردیوں کی بیماریاں عام طور پر سنگین نہیں ہوتیں لیکن وہ ہمیں بہت بیمار محسوس کرا سکتی ہیں۔ یہ فیکٹ شیٹ آپ کو موسم سرما کی بیماریوں جیسے کھانسی، نزلہ اور گلے کی خراش سے نپٹنے میں مدد کرے گا۔ ہماری **winter wellness** کی فیکٹ شیٹ بھی دیکھیں۔

جوں 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
- 65 اور اس سے کم عمر کے بچے
- کم آمدنی والے لوگ (ہیئٹنگ افورڈ نہیں کر سکتے)
- معذور افراد
- حاملہ عورتیں
- مینٹل ہیلتھ مسائل والے لوگ

### زکام

**علامات:** زکام کی علامات فلو سے مختلف ہوتی ہیں کیونکہ یہ آہستہ آہستہ نشوونما پاتی ہیں اور ان میں بند یا ناک بہنا، چھینکیں، کھانسی، گلے میں خراش اور ہلکا سا بخار شامل ہے اور عام طور پر 10 دن تک رہتا ہے۔

زکام عام طور پر بے ضرر انفیکشن ہوتا ہے جو جی پی کو دیکھنے کی ضرورت کے بغیر وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتا ہے۔



**میں کیا کر سکتا ہوں؟** یہ ضروری ہے کہ آپ آرام کریں، صحت مند کھائیں اور زیادہ مائع پئیں۔ پیراسیٹامول یا آئبوپروفین کچھ علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، آپ کی فارمیسی ٹیم علامات سے نجات کے مشورے میں مدد کر سکتی ہے۔  
**مدد کب طلب کریں:** اپنی سرجری یا NHS111 سے رابطہ کریں اگر آپ کے پاس: • بہت زیادہ درجہ حرارت یا آپ کو گرمی اور کپکپی محسوس ہوتی ہے • ایک طویل مدتی طبی حالت، جیسے ذیابیطس، یا دل، پھیپھڑوں یا گردے کی حالت • کمزور مدافعتی نظام - مثال کے طور پر، کیموتھراپی کی وجہ سے • سینے میں درد • جب آپ کھانسی کرتے ہیں تو خون آتا ہے • سانس لینے میں دشواری • آپ کی گردن یا بغلوں میں غدود کی سوجن • علامات 3 ہفتوں تک جاری رہتی ہیں

### گلے کی

### سوزش

**علامات:** گلے کی سوزش کی علامات عام طور پر بغیر کسی علاج کے 7 دن تک رہتی ہیں۔

**میں کیا کر سکتا ہوں؟** • لوزینجز، آئس کیوبز یا آئس لولیز چوسیں - لیکن چھوٹے بچوں کو لوزینجز یا سخت سوئٹس نہ دیں۔ نرم یا ٹھنڈا کھانا کھائیں • گرم نمکین پانی سے گارگل کرنے سے سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے (بچوں کو یہ کوشش نہیں کرنی چاہیے) • تمباکو نوشی اور دھواں دار جگہوں سے گریز کریں • کافی مقدار میں پانی پئیں • درد سے نجات کے لئے پیراسیٹامول یا آئبوپروفین لیں • اگر آپ کو درد سے نجات کے بارے میں مزید مشورے کی ضرورت ہو تو فارمیسی ٹیم کے ممبر سے بات کریں۔



**مدد کب طلب کی جائے:** اپنی سرجری یا NHS111 سے رابطہ کریں اگر: • آپ کی علامات 10-14 دنوں سے زیادہ رہیں، یا بدتر ہو جائیں • آپ کے گلے میں خراش ہو اور درجہ حرارت بہت زیادہ ہو، یا آپ کو گرمی اور کپکپی محسوس ہو • آپ کو نکلنے میں دشواری ہو اور شدید درد ہو • آپ پانی کی کمی کا شکار ہیں • اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے۔

### کھانسی

**علامات:** کھانسی عام ہے۔ 5 میں سے 1 کو سردیوں میں کھانسی ہوگی۔ علامات 3 ہفتوں تک رہ سکتی ہیں، لیکن بعض صورتوں میں 8 ہفتوں تک رہ سکتی ہیں۔



**میں کیا کر سکتا ہوں؟** لوگ اکثر فارمیسیوں سے کھانسی کی دوائیں استعمال کرتے ہیں اور ایک پیلا گرم پانی کے ساتھ لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچ شہد مدد کر سکتا ہے (1 سال سے کم عمر بچوں کے لیے موزوں نہیں)۔  
**مدد کب طلب کی جائے:** اپنی سرجری یا NHS111 سے رابطہ کریں اگر آپ کی علامات ہیں: • کھانسی 3 ہفتوں سے زیادہ رہتی ہے۔ • سینے یا کندھے میں درد • جب آپ کو کھانسی ہو خون آئے • سانس لینے میں دقت ہو • پچھلے 6 مہینوں میں بغیر کسی وجہ کے وزن میں کمی ہو • کھردرا پن یا آواز میں 3 ہفتوں سے زیادہ دیر تک تبدیلی جو کھانسی کے بہتر ہونے کے بعد جاری رہتی ہے • ارد گرد نئی گائٹھیں یا سوجن آپ کی گردن اور آپ کے کالر کی پڈیوں کے اوپر۔

## فلو



**علامات:** زیادہ تر لوگوں کے لیے فلو ناخوشگوار علامات کا سبب بن سکتا ہے، لیکن اگر آپ "at risk" گروپ میں ہیں تو فلو شدید بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ فلو کی علامات تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں اور ان میں شامل ہیں: • زیادہ درجہ حرارت • تھکاوٹ • سر درد • دردیں • سینے کی خشک کھانسی

**میں کیا کر سکتا ہوں؟** فلو ویکسین فلو سے حفاظت میں مدد کرنے کا سب سے محفوظ اور مؤثر طریقہ ہے۔ اس سے دوسروں میں فلو پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ اینٹی بائیوٹکس فلو کے خلاف کام نہیں آتیں۔

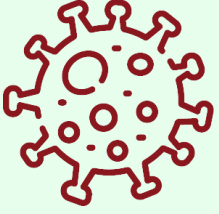
آرام کریں، گرم رکھیں اور وافر مقدار میں پانی پائیں۔ پیراسیٹامول یا آئبوپروفین بخار کو اور درد کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

جب آپ کھانسی یا چھینکے ہیں تو فلو ہوا کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ پھیل سکتا ہے جب آپ ان سطحوں کو چھوتے ہیں جہاں وائرس موجود ہو، اور پھر اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوتے ہیں۔ اپنے ہاتھ دھوئے اور سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کرنے سے پھیلنے کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

**مدد کب طلب کی جائے:** اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو فلو ہے تو اپنی سرجری سے رابطہ کریں:

- آپ اپنے بچے یا بچے کی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں • آپ کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے • آپ حاملہ ہیں
- 7 دنوں کے بعد علامات میں بہتری نہیں آتی ہے • آپ کو طویل مدتی حالت ہے، جیسے ذیابیطس یا ایسی حالت جو آپ کے دل، پھیپھڑوں، گردے، دماغ یا اعصاب کو متاثر کرتی ہے • آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے - مثال کے طور پر، کیموتھراپی سے

## کورونا وائرس



**علامات:** کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات کا ذہن میں رہنا اب بھی ضروری ہے، جو بالغوں اور بچوں کے لیے یکساں ہیں، سردی اور فلو کی علامات سے ملتی جلتی ہیں اور ان میں شامل ہو سکتے ہیں: اسہال • قے کرنا یا متلی ہونا • دردیں • ناک بند ہونا یا بہنا • زیادہ درجہ حرارت • کھانسی • آپ کی سونگھنے یا ذائقہ کی حس میں کمی یا تبدیلی • سانس کی قلت • تھکاوٹ، یا تھکاوٹ محسوس کرنا • سر درد • گلے کی سوزش • بھوک میں کمی

**میں کیا کر سکتا ہوں؟** زیادہ تر لوگوں کو اب کورونا وائرس ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ چیک کریں کہ آیا آپ اہل گروپ میں ہیں: [NHS England » Who is at increased risk from COVID-19?](https://www.nhs.uk/who-is-at-increased-risk-from-covid-19/) اگر آپ اہل گروپوں میں سے ایک میں ہیں تو آپ کو یہ بھی یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اپنی COVID ویکسینیشن کے بارے میں اب ٹو ڈیٹ ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ ہو سکتا ہے: • کافی مقدار میں مائع پئیں • کافی آرام کریں • ڈھیلے کپڑے پہنیں • درد سے نجات کے لیے پیراسیٹامول لیں • اینٹی بائیوٹکس مدد نہیں کریں گی • گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں سے رابطے سے گریز کریں اگر آپ کو کورونا وائرس کی علامات ہیں اور آپکا درجہ حرارت زیادہ ہے، یا کام پر جانے یا معمول کی سرگرمیاں انجام دینے کے لیے اچھا محسوس نہیں کرتے۔

**مدد کب طلب کی جائے:** اپنی سرجری سے رابطہ کریں اگر: • آپ کی علامات خراب ہو جائیں • آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہوں • آپ کے پاس ایسی علامات ہیں جن کا آپ گھر پر مزید علاج نہیں کر سکتے • آپ اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہیں، خاص طور پر اگر وہ 2 سال سے کم عمر کے ہوں۔ اگر آپ کا جی پی بند ہے اور آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو NHS111، سکاٹ لینڈ میں NHS24 یا NI میں فون فرسٹ پر کال کریں۔ ایمرجنسی میں 999 فون کریں۔

**علامات:** نورو وائرس 'دی ونٹر وامٹنگ بگ' ہے۔

## نورو وائرس



علامات جلدی ظاہر ہوتی ہیں جن میں شامل ہیں: • الٹی اور اسہال • ہلکا بخار • سر درد • پیٹ میں درد • اعضاء میں درد

**میں کیا کر سکتا ہوں؟** نورو وائرس بہت پھیلنے والا ہے، اس لیے: • گھر پر رہیں اور آرام کریں • ہائیڈریٹ رہنے کے لیے وافر مقدار میں پانی پئیں • درد کے لیے پیراسیٹامول لیں • اپنے علامات کو دور کرنے کے بارے میں مشورہ کے لیے اپنی فارمیسی ٹیم سے بات کریں۔

مشورہ کے لیے اپنی سرجری یا فارمیسی کو کال کریں، لیکن جائیں نہیں۔ یا انگلینڈ اور ویلز میں NHS111، سکاٹ لینڈ میں NHS24 یا NI میں فون فرسٹ پر کال کریں۔

**مدد کب طلب کی جائے:** اپنی سرجری سے رابطہ کریں اگر: • آپ کے اسہال میں خون ہے • آپ کے علامات کچھ دنوں کے بعد بہتر نہیں ہوئی ہیں • آپ کو کوئی سنگین بیماری لاحق ہے، جیسے کہ گردے کی بیماری۔

## 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/>

