

بچوں میں بخار

بچوں میں زیادہ درجہ حرارت، یا بخار بہت عام ہے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس سے جسم معمولی اور سنگین دونوں طرح کے انفیکشنز کا جواب دیتا ہے۔ یہ فیکٹ شیٹ آپکو بتانے کے لیے ڈیزائن کی گئی ہے کہ اکیا دیکھنے کی ضرورت ہے، کب فکر مند ہونا چاہیے اور کب مدد طلب کرنی چاہیے۔

کیا یہ کورونا وائرس ہو سکتا ہے؟

کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات کا ذہن میں رہنا اب بھی ضروری ہیں، جو بالغوں اور بچوں کے لیے یکساں ہیں اور 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 الٹیائیاں 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 بچہ ہائی رسک گروپ میں ہے، تو یہ بالخصوص اہم ہے کہ آپ متعلقہ حصے پڑھیں اور تجویز کردہ ایجنسیوں سے رابطہ کریں اگر آپ کے بچے میں علامات ہوں یا آپ کے 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

- **بخار کیا ہے؟** بخار جسم کا درجہ حرارت عام یومیہ تغیرات سے اوپر ہونا ہے، جو عام طور پر انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ ایک بلند درجہ حرارت 38°C یا اس سے زیادہ ہونا ہے۔
- **عام وجوہات بخار کی** عام وجوہات میں عام سردی، کان میں انفیکشن، پیٹ کے کیڑے (گیسٹرو اینٹرائٹس)، گلے اور سفر سے متعلقہ انفیکشن شامل ہیں۔
- **سنگین وجوہات** شاذ و نادر صورتوں میں، شدید انفیکشن، جیسے نمونیا یا گردن توڑ بخار، بخار کی بنیادی وجہ ہوتے ہیں۔
- **بخار عام ہے** پری اسکول عمر کے 10 میں سے 3 بچوں کو ہر سال ایک یا زیادہ مرتبہ بخار ہوگا۔
- **بخار اکثر 'عام' نوعیت کا ہوتا ہے** ہلکے بخار والی بیماری بچپن کا ایک عام حصہ ہے - جسم کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرنے کے لیے مدافعتی نظام کا قدرتی، صحت مند اور بے ضرر ردعمل
- **6 ماہ سے کم عمر کے بچے** 6 ماہ سے کم عمر کے کسی بھی بچے کو بخار ہو تو اسکی صحت کا جائزہ ہیلتھ پروفیشنل کے ذریعے کرایا جانا چاہیے۔

میں کیا ہونے کی توقع کر سکتا ہوں؟

زیادہ تر کیسز میں، بخار عام، بے ضرر بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے اور خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ آپ کے بچے کو اینٹی بائیوٹک کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ **دورانیہ:** بخار 5 دن سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے۔

آپ کے بچے کے شدید بیمار ہونے کا امکان نہیں ہے اگر وہ:

- **برتاؤ:** آپ کو نارمل رسپانس دیں، مطمئن نظر آئیں، آسانی سے جاگیں اور جاگتے رہیں اور معمول کے مطابق روئیں
- **ہائیڈریشن:** ہونٹ اور زبان نم ہوں اور جلد اور آنکھیں عام حالات والی ہوں
- **جلد کا رنگ:** ان کی جلد اور زبان کا رنگ معمول کے مطابق رہے۔
- **دیگر علامات:** "طبی مدد کب لینا ہے" کے سیکشنز میں درج کوئی بھی علامت نہ پائی جا رہی ہو

شاذ و نادر ہی، زیادہ سنگین طبی مسائل بچوں میں بخار کا سبب بنتے ہیں۔ ہمیشہ 111 (یا NHS24 اسکاٹ لینڈ میں / NI میں فون فرسٹ سروس) یا اپنے بچے کے جی پی سے بات کریں اگر اس کی صحت خراب ہو یا اگر آپ کو گھر میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں خدشات ہوں۔ آپ کا فارماسٹ بھی ایڈوائس کے ذریعے آپکی مدد کر سکتا ہے۔

میں اپنے بچے کی ابھی اور مستقبل میں مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہو تو اپنے بچے کا درجہ حرارت چیک کرنا: 4 ہفتوں سے کم عمر، بغل میں الیکٹرانک تھرمامیٹر استعمال کریں۔ 4 ہفتوں سے 5 سال کی عمر کے بچوں میں، بغل میں الیکٹرانک یا کیمیائی ڈاٹ تھرمامیٹر استعمال کریں، یا کان کی نالی میں انفرا ریڈ ٹائمیپنک (کان) تھرمامیٹر استعمال کریں۔

اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر نہیں ہے، تو خود سے اندازہ کر لیں کہ آیا آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر گرم محسوس ہو رہا ہے اور اس وجہ سے درجہ حرارت کا زیادہ ہونا ہے۔ آپ کا بچہ پیشانی، کمر یا پیٹ پر چھونے پر معمول سے زیادہ گرم محسوس کر رہا ہے، اس کے جسم پر پسینہ یا یا وہ چپ چپ کر رہا ہے یا اس کے گال سرخ ہیں۔

کپڑے بخار میں مبتلا بچے کو زیادہ یا کم کپڑے پہنانے سے گریز کریں۔

پیٹنگ اور کولنگ اپنی سنٹرل پیٹنگ کو کم درجے پر رکھیں۔ کمرے کو اچھی طرح سے ہوادار رکھیں۔ اب بچوں پر گیلے ٹھنڈے کپڑے کی پیٹیاں رکھنے کو تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔

خوراک اپنے بچے کو باقاعدگی سے خوراک دیں۔ اگر اسے ماں اپنا دودھ پلا رہی ہے، تو اتنی ہی بار فیڈ دیں جتنی بار وہ چاہے۔

اسکولنگ/نرسری بخار والے بچوں کو نرسری یا اسکول سے دور رکھنا بہتر ہے۔

جسمانی معائنہ سنگین بیماری کی علامات کے لیے رات کو 2-3 بار اپنے بچے کو چیک کریں۔ (نیچے سرخ خانے دیکھیں)۔

دوا اگر آپ کا بچہ بیمار ہے یا پریشان دکھائی دیتا ہے تو آپ پیراسیٹامول یا آئیپروفین دے سکتے ہیں۔

انہیں جسمانی درجہ حرارت کو کم کرنے یا دورہ روکنے کے لیے مسلسل نہیں دیا جانا چاہیے۔

اپنے بچے کو پیراسیٹامول اور آئیپروفین ایک ہی وقت میں نہ دیں۔ سوائے اسکے کہ ہیلتھ پروفیشنل نے ایسا کرنے کا مشورہ دیا ہو۔

اگر آپ کا بچہ ان دوائیوں میں سے کسی ایک کی اگلی خوراک دینے سے پہلے پریشان لگ رہا ہو، تو آپ دوسری کو استعمال کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ ہمیشہ دواساز ادارے کی ہدایات پر عمل 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۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کی ویکسینز اپ ٹو ڈیٹ ہوں۔ اگر ویکسین چھوٹ گئی یا اسمیں تاخیر ہو چکی ہو تو ہیلتھ پروفیشنل کو بتائیں۔

مجھے کب طبی مدد حاصل کرنی چاہیے؟

اپنے بچے کی سرجری سے رابطہ کریں یا انگلینڈ اور ویلز میں 111، NI میں فون فرسٹ سروس یا سکاٹ لینڈ میں NHS24 پر کال کریں اگر آپ کے بچے کو ان میں سے کوئی ہے:

تیز بخار اگر آپ کا بچہ 3-6 ماہ کا ہے اور اس کا درجہ حرارت 38°C یا اس سے زیادہ ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ اس کا درجہ حرارت زیادہ ہے۔

قے کرنا آپ کے بچے کو بار بار الٹی آتی ہے، یا گہرے سبز رنگ کی الٹی آتی ہے۔

جلد کا رنگ آپ کے بچے کی جلد، ہونٹ یا زبان پیلی ہے۔

خارش آپ کو نئے دانے نظر آتے ہیں جنہیں گلاس سے دبایا جائے تو وہ دھندلے ہو جاتے ہیں۔

برتاؤ آپ کا بچہ جواب نہیں دے رہا، مشکل سے جاگتا ہے، کم فعال ہوتا ہے، مسکراتا نہیں ہے یا کھانا نہیں کھاتا یا اس کا رویہ معمول کے مطابق نہیں ہے اور آپ پریشان ہیں۔

سانس لینا آپ کا بچہ معمول سے بہت تیز سانس لے رہا ہے اور اس کے نتھنے پھڑکتے ہیں۔

ہائیڈریشن آپ کا بچہ زیادہ نہیں کھاتا پیتا زیادہ پیشاب نہیں کرتا۔ نیبی خشک رہتی ہے، اس کا منہ اور آنکھیں خشک دکھائی دیتی ہیں۔

دورانیہ آپ کے بچے کا بخار 5 یا زیادہ دنوں سے برقرار ہے۔

دیگر علامات آپ کا بچہ کسی وجہ سے چل نہیں سکتا، کسی عضو یا جوڑ میں سوجن یا نئی گلٹی پیدا ہوئی ہے یا اس پر کیکپاٹ طاری ہوتی رہتی ہے یا آپ کو کوئی دوسری غیر معمولی علامات نظر آئیں جنکی آپ کے پاس کوئی وضاحت نہیں، یا آپ کا بچہ اس سے کم صحت مند ہے جب آپ نے پہلے ایڈوائس طلب کی تھی۔

اگر آپ کے بچے کو بخار ہے اور مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہو تو 111 پر کال کریں یا A&E جائیں:

تیز بخار اگر آپ کا بچہ 3 ماہ یا اس سے کم عمر کا ہے اور اس کا درجہ حرارت 38°C یا اس سے زیادہ ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ اس کا درجہ حرارت زیادہ ہے۔

جلد کا رنگ آپ کے بچے کی جلد، ہونٹ یا زبان کا رنگ دھبے دار لال/نیلا/یا پیلا ہے۔

برتاؤ آپ کا بچہ جواب نہیں دیتا، جاگتا نہیں، یا اگر جگایا جائے تو دوبارہ سو جاتا ہے یا اونچی آواز میں یا مسلسل روتا ہے یا بہت مشتعل یا الجھا ہوا ہے۔

سانس لینا آپ کا بچہ معمول سے زیادہ تیزی سے سانس لیتا ہے، جب وہ سانس لے رہا ہوتا ہے تو اس سے غرانے آواز آتی ہے، اور پسلیوں کے درمیان کی جلد یا پسلی کے پنجرے کے بالکل نیچے کا حصہ سانس لینے کے دوران اندر اور باہر حرکت کرتا ہے۔

ہائیڈریشن اگر آپ کے بچے کا منہ خشک ہے، اگر آپ اپنے بچے کے ہاتھ کی پشت پر جلد کو چٹکی لگاتے ہیں اور یہ جلد معمول پر نہیں آتی ہے یا بچوں میں، سر کے اوپری حصے کا نرم دھبہ (فونٹینیل) دھنسا ہوا ہے یا اس پر ابھار ہیں۔

خارش آپ کو نئے دانے نظر آتے ہیں جو دبائے پر ختم نہیں ہوتے (کیا یہ غائب ہو جاتے ہیں ان پر گلاس کا دباؤ ڈال کر دیکھیں)۔

دیگر علامات آپ کے بچے کی گردن اکڑی ہوئی ہے، روشنی سے پریشان ہے، ہاتھ یا پاؤں ٹھنڈے ہیں یا اسے پہلی بار دورہ پڑا ہے (کیکپاٹ نہیں روک سکتا)۔

میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

فارمیسی ٹیم کا ممبر آپ کے بچے کی علامات کا تجزیہ کرنے میں آپکی مدد کر سکتا ہے، یا مشورہ کے لیے اپنے ملک میں NHS کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

NHS انگلینڈ: <https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/>

NHS Inform سکاٹ لینڈ: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/fever-in-children/>

NHS 111 ویلز: <https://111.wales.nhs.uk/Feverinchildren/>

NI Direct شمالی آئرلینڈ: <https://www.nidirect.gov.uk/conditions/fever-children/>