

یہ فیکٹ شیٹ آپکو یہ جاننے میں مدد دے گی کہ 'نارمل' کیا ہے اور اگر آپکو کھانسی ہوتی ہے تو آپ کیا ہونے کی توقع کر سکتے ہیں۔ یہ آپکو یہ بھی بتاتی ہے کہ آپکو کب فکر مند ہونا چاہیے اور ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لینا 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 الٹیوں 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 ہے، 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 موجود ہوں تو کیا کرنا چاہیے اس ایڈوائس کے لئے یا ویکسینیشن اور ٹیسٹنگ کے بارے میں مزید 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)/)

کھانسی کے بارے میں مفید حقائق

کھانسی کی وجہ کیا ہے؟

جن میں hay fever جیسی الرجی ہوتی ہے۔ دیگر حالات جیسے دل کی جلن (گیسٹرک ریفلوکس) کے ساتھ ساتھ کچھ دوائیں یا کام کی جگہوں پر دھول بھی آپ کو کھانسی کر سکتی ہے۔

فریکوئنسی

بہت سے بالغوں کو سال میں 2-5 بار سانس کا انفیکشن ہوتا ہے۔

اچانک کھانسی زیادہ تر زکام یا فلو کے سلسلے میں وائرس کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے لیکن یہ کورونا وائرس ہو سکتا ہے (اوپر دیکھیں)۔ تمباکو نوشی کرنے والوں اور پھیپھڑوں کے بنیادی مسائل جیسے دمہ یا دائمی رکاوٹ پلمونری بیماری (COPD) میں دیرپا کھانسی زیادہ عام ہے۔ زیادہ دیر تک چلنے والی کھانسی ان لوگوں میں بھی زیادہ عام ہو سکتی ہے۔

میں کیا ہونے کی توقع کر سکتا ہوں؟

کھانسی عام طور پر بے ضرر ہوتی ہے

اگرچہ کھانسی تکلیف دہ ہو سکتی ہے (اپکے لیے اور آپ کے ساتھ رہنے والے یا کام کرنے والے دوسروں کے لیے)، شدید کھانسی جو کہ کورونا وائرس سے متعلق نہیں ہوتی بے ضرر ہوتی ہیں اور عام طور پر تین ہفتوں کے اندر بہتر ہوجاتی ہیں

اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہے

جب آپ کو وائرس کے انفیکشن سے کھانسی ہوتی ہے، تو آپ کو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوگی۔ وہ کام نہیں کریں گی اور بہتری سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ لیکن طبی مشورہ کب لینا ہے اس کے لیے نیچے دیے گئے حصے کو دیکھیں۔

دورانیہ

کھانسی عام طور پر تین ہفتوں تک رہتی ہے لیکن آٹھ ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔ کھانسی خشک ہو سکتی ہے یا موٹے لعاب (بلغم) کے ساتھ آسکتی ہے

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

یاد رکھیں کہ آپ اپنی فارمیسی ٹیم کے کسی ممبر سے ایڈوائس طلب کر سکتے ہیں۔

پیراسیٹامول اور آنبیروپروفین: پیراسیٹامول اور آنبیروپروفین ان علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو کھانسی اور نزلہ کے ساتھ پیدا ہو سکتی ہیں، جیسے کہ گلے میں خراش، بخار، اور اچھا محسوس نہ کرنا۔ استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ لیبل اور ہدایات پڑھیں۔

کھانسی کا مرکب اور دوائیں: کاؤنٹر پر ڈاکٹری نسخہ کے بغیر ملنے والی بہت سی دوائیوں کے بارے میں ہم نہیں جانتے کہ وہ کتنی مفید ہو سکتی ہیں، لیکن پھر بھی آپ کے لئے کارآمد ہو سکتی ہیں۔ ایک ہربل دوا، پیلاگونیم بعض اوقات 12 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں استعمال کی جاتی ہے جس میں کھانسی کے علاج کے لئے گائیفینیسین شامل ہے۔ اس کے لئے اپنی فارمیسی ٹیم کے ممبر سے بات کریں۔

گھریلو علاج: آسان گھریلو علاج، جیسا کہ 'شہد اور لیموں' مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک مگ ابلے ہوئے پانی میں آدھے لیموں کا تازہ نچوڑا ہوا جوس اور ایک سے دو چمچ شہد ڈالیں اور گرم حالت میں پی لیں۔

پانی: دن میں کم از کم چھ سے نو گلاس پانی پیئیں، خاص طور پر اگر آپ کو پیاس لگے۔

آرام: کافی آرام کریں۔

تंबاکو نوشی بند کر دیں: تمباکو نوشی جاری کھانسی کی ایک عام وجہ ہے۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کو روک سکتے ہیں - یا کم از کم سگریٹ نوشی کریں - تو مستقبل بعید میں آپ کی کھانسی بہتر ہونے کا امکان ہے۔ آپ بہتر محسوس کریں گے اور آپ کی صحت کو دوسرے طریقوں سے بھی فائدہ پہنچے گا - تفصیلات کے لیے NHS ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا اپنی فارمیسی ٹیم کے ممبر سے بات کریں کہ تمباکو نوشی کو کیسے چھوڑنا ہے۔

مجھے کب طبی مدد حاصل کرنی چاہیے؟

ایک نئی مسلسل کھانسی کورونا وائرس کی بھی علامت ہو سکتی ہے - مزید پڑھنے سے پہلے اوپر والا سیکشن دیکھیں

اگر آپ خود کو توقع سے زیادہ بیمار محسوس کرتے ہیں یا اگر آپ کو ذیل میں درج کوئی انتہائی علامات نظر آتی ہیں تو طبی مشورہ لیں۔

شدت: آپ کی کھانسی واقعی زیادہ ہے یا تیزی سے زیادہ ہو جاتی ہے - خاص طور پر اگر یہ 'خشک' کھانسی ہے یا آپ کھانسی کو روک نہیں پاتے۔
دورانیہ: آپ کی کھانسی کو تین ہفتوں سے زیادہ ہو گئے ہیں۔

دم گھٹنا: آپ کو کسی چیز کے سانس کی نالی میں پھنس جانے کے بعد کھانسی آ رہی ہے۔

سینے یا کندھے میں درد: آپ کو سینے اور/یا کندھے میں درد ہے۔

سانس کی تکلیف: آپ کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہو رہی ہے، یا آپ کو معمول سے زیادہ تیزی سے سانس لینا پڑ رہا ہے۔

خون: اگر آپ کو کھانسی میں تھوڑی مقدار میں خون آیا ہے تو میڈیکل ایڈوائس لیں۔ اگر آپ کو زیادہ مقدار میں خون آئے تو فوری طور پر میڈیکل ایڈوائس لیں۔

غدود پر سوجن: آپ کی گردن کا پہلو سوجا ہوا اور تکلیف دہ محسوس ہوتا ہے۔

آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے: مثال کے طور پر، ذیابیطس یا کیموتھراپی کے وجہ سے۔

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 ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے کال کر سکتے ہیں۔

میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

ذیل میں آپ کے UK کے علاقے میں NHS ویب سائٹ کے لنکس ہیں یا آپ فارمیسی ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں، جو آپ کی علامات کا اندازہ لگانے اور ان کا انتظام کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

- <https://www.nhs.uk/conditions/cough/>
- <https://www.nidirect.gov.uk/conditions/cough>
- <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/cough/>
- <https://111.wales.nhs.uk/cough/>