



## 5 سال سے زیادہ عمر کے بچوں میں بخار کا ہونا



یہ مشورہ والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے ہے جو ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد اپنے بچے کو گھر لے جاتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے بچے کی حالت پر منحصر مختلف علاج کی سفارش کر سکتا ہے۔

### 5 سال سے زائد عمر کے بچوں میں بخار ہونا

یہ مشورہ 5 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے ہے جن کو بخار ہو اور ہمیں اس کی وجہ نہ معلوم ہو۔

#### بچوں میں بخار کے بارے میں

- آپ کے بچے کو بخار ہے اگر اس کا درجہ حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ ہے۔
- بخار بچوں میں عام ہے اور اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے بچے کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- بخار میں مبتلا زیادہ تر بچے بہت جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن کچھ بچے بدتر ہو سکتے ہیں۔ آپ کو دن کے دوران اور رات کے دوران باقاعدگی سے اپنے بچے کو چیک کرنے اور ذیل میں دینے گئے مشورے پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

#### بچوں میں بخار کی وجہ کیا ہے؟

- آپ کے بچے کو بخار ہونے کی سب سے عام وجہ وائرل انفیکشن ہے۔ وائرل انفیکشن عام طور پر خود ہی بہتر ہو جاتے ہیں اور انہیں علاج کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- کچھ بخار بیکٹیریا کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ بیکٹیریل انفیکشن کے علاج کے لئے اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- بخار بچپن کے کچھ حفاظتی ٹیکوں کے بعد 48 گھنٹے تک بھی عام طور پر ہو سکتا ہے۔
- بخار بعض اوقات سوزش کی خرابی کی وجہ سے ہو سکتا ہے اور انفیکشن کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے۔

#### میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کیسے کر سکتا ہوں؟

- اپنے بچے کو کافی مقدار میں سیال (مشروبات) دینا ضروری ہے۔
- اگر آپ کا بچہ بیمار ہو رہا ہے تو، اسے زیادہ سے زیادہ چھوٹے مشروبات دیں کیونکہ اس سے بخار کا نیچے رہنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر وہ نہیں کھا رہے ہیں تو آپ انہیں کچھ میٹھے مشروبات پیش کریں۔
- پانی کی کمی کی علامات کے لئے اپنے بچے پر نظر رکھیں۔ آپ کے بچے میں پانی کی کمی کی علامات کے لئے 'مجھے کب مدد ملنی چاہئے' کے نیچے ٹیبل کا امبر سیکشن دیکھیں۔
- طبی مشورہ حاصل کرنے کے لئے اپنے جی پی کو کال کریں یا این ایچ ایس 24 پر فون کریں
- اپنے بچے کے کپڑوں کو زیادہ یا کم نہ رکھیں یا کمبل کے نیچے زیادہ نہ لپیٹیں۔
- آپ کے بچے کو بخار ہونے کے دوران اسکول نہیں جانا چاہئے۔ آپ کو اپنے اسکول یا نرسری کو اپنے بچے کے بخار کے بارے میں بھی بتانا چاہئے۔
- اپنے بچے کے بخار کو نیم گرم (ٹھنڈی) اسفنجنگ یا پنکھوں سے کم کرنے کی کوشش نہ کریں۔

#### میں کون سی دوائیں استعمال کر سکتا ہوں؟

- اگر آپ کا بچہ اپنے بخار سے پریشان ہے تو، آپ انہیں پیراسیٹامول (کالپول) یا آئیبوپروفین دینے پر غور کر سکتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک دوا دیں۔ اگر آپ کے بچے میں 2-3 گھنٹوں کے بعد بہتری نہیں آئی ہے تو آپ دوسری دوا دینے پر غور کر سکتے ہیں۔
- کچھ بچوں کو آئیبوپروفین نہیں دینی چاہئے، مثال کے طور پر، چکن پاکس والے بچے کو۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ کیا آپ کو اپنے بچے کو آئیبوپروفین دینا چاہئے تو، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔
- کتنا اور کتنی بار دینا ہے یہ جاننے کے لئے دوا کی بوتل پر ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر آپ کے بچے نے بہت زیادہ دوا لی ہے یا اسے اکثر لیتا ہے تو یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے نے بہت زیادہ دوا لی ہے تو این ایچ ایس 24 پر کال کریں۔

- تین ماہ سے کم عمر کے بچوں کو پیراسیٹامول یا آئبوپروفین نہ دیں جب تک کہ آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو ایسا کرنے کے لئے نہ کہا ہو۔
- اگر آپ کو اپنے بچے کے لئے ادویات کے بارے میں مزید مدد اور مشورہ کی ضرورت ہے تو اپنے مقامی فارماسسٹ سے پوچھیں

### بخار کتنی دیر تک رہ سکتا ہے؟

- وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہونے والے زیادہ تر بخار 2-3 دنوں کے بعد بہتر ہو جائیں گے۔ علامات کو آہستہ آہستہ بہتر ہونا چاہئے
- تاہم، بخار کتنے عرصے تک رہتا ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ بخار کی وجہ کیا ہے
- اگر آپ کے بچے کو 5 دن سے زیادہ روزانہ بخار ہے، یا ابتدائی بہتری کے بعد بدتر ہونا شروع ہو جاتا ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہئے۔

### مجھے کب مدد ملنی چاہئے؟

اگر آپ کا بچہ بیمار ہے تو کیا کرنا ہے یہ جاننے میں آپ کی مدد کے لئے اس ٹیبل کا استعمال کریں

	<p><b>اگر آپ کے بچے میں ان علامات میں سے کوئی بھی ہے:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پیلی، کٹی ہوئی (دھبے دار) جلد ہے یا چھونے کے دوران ٹھنڈ محسوس ہونا</li> <li>• اس کے ہونٹ نیلے ہوں</li> <li>• اگر سانس لینے میں بہت مشکل ہو رہی ہے - بات کرنے، کھانے یا پینے کے لئے بہت زیادہ سانس لینے میں دشواری ہے</li> <li>• فٹس (یا دورہ پڑنا ہے)</li> <li>• کنفیوز نظر آ رہا ہے، جاگنا مشکل ہو یا جاگ نہیں پا رہا ہے</li> <li>• جب آپ اس پر دباؤ ڈالتے ہیں تو اس کے دانے دور نہیں ہوتے ہیں (نیچے 'دی گلاس ٹیسٹ' دیکھیں)</li> <li>• شدید سر درد ہے جو دور نہیں ہو رہا ہے، گردن کی سختی (اپنی گردن یا سر کو بلانا نہیں چاہتا) اور، یا لائٹس آن کرنے والے کمرے میں نہیں رہنا چاہتا ہے</li> </ul>	<p><b>آپ کو اب مدد کی ضرورت ہے</b></p> <p>قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں یا <b>999</b> پر فون کریں</p>
	<p><b>اگر آپ کے بچے میں ان علامات میں سے کوئی بھی ہے:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے</li> <li>• پانی کی کمی کی علامات ہیں جن میں ڈوبی ہوئی آنکھیں، خشک منہ، روتے وقت آنسو نہ آنا یا 12 گھنٹے تک پیشاب نہ کرنا شامل ہے۔</li> <li>• بازو یا ٹانگ یا جوڑ کی سوجن ہے</li> <li>• اپنے بل بوتے پر کھڑے ہونا بہت تکلیف دہ لگتا ہے</li> <li>• غنودگی (بہت نیند) ہے، یا چڑچڑا ہے - خاص طور پر</li> <li>• اگر آپ کا بچہ بخار ختم ہونے کے بعد بھی ایسا ہی ہے</li> <li>• بہت زیادہ کانپ رہا ہے یا پٹھوں میں درد ہے۔</li> <li>• 5 دن سے زیادہ عرصے تک 38.0 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ کا بخار ہے</li> <li>• ایسا لگتا ہے کہ بدتر ہو رہا ہے یا آپ پریشان ہیں</li> </ul>	<p><b>آپ کو آج ہی کسی ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہئے</b></p> <p>اپنے جی پی سرجری یا این ایچ ایس 24 پر کال کریں - <b>111</b> ڈائل کریں</p>
	<p>اگر آپ کے بچے میں مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی نہیں ہے۔</p>	<p><b>خود کی دیکھ بھال</b></p>

آپ گھر پر اپنے بچے کی دیکھ بھال  
جاری رکھ سکتے ہیں۔  
اگر آپ اب بھی فکر مند ہیں تو این  
ایچ ایس 24 پر کال کریں - 111  
ڈائل کریں

### خراشیں اور بخار - گلاس ٹیسٹ



(تصویر اور 'گلاس ٹیسٹ' بشکریہ میننجنائٹس ریسرچ فاؤنڈیشن 2013)

### میننجنائٹس ریسرچ فاؤنڈیشن سے معلومات

[rash-meningitis-the-is-https://www.meningitis.org/blogs/what](https://www.meningitis.org/blogs/what-rash-meningitis-the-is)

بہت سے لوگ نام نہاد "ٹمبرل ٹیسٹ" یا "گلاس ٹیسٹ" سے واقف ہیں، جس کے ذریعہ شیشے یا دیگر واضح سطح کو دانے پر دبایا جاتا ہے۔ اگر دبانے پر یہ غائب ہو جاتا ہے تو، اسے **پلانچنگ** دانے کے طور پر جانا جاتا ہے۔ میننجنائٹس "دانے" ایک پلانچنگ دانے کے طور پر شروع ہو سکتا ہے، لیکن تقریباً ہمیشہ غیر **پلانچنگ** سرخ، جامنی یا بھورے رنگ کے پیٹچیل (petechial) دانے یا پریورا (purpura) میں بدل جایا کرتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ دبانے پر یہ غائب نہیں ہوگا۔

جائزہ لیا گیا: اپریل 2024۔ جائزہ کی تاریخ اپریل 2027