

## سانس کا انفیکشن

سانس کا انفیکشن ناک اور پھیپھڑوں کے درمیان کہیں بھی ایک مختصر مدت کی بیماری ہے۔

### سانس کے انفیکشن کی علامات


- کھانسی
- بخار
- گلے کی سوزش
- ناک بہنا
- تھکاوٹ
- پٹھوں میں درد



علامات کی تعداد اور شدت عمر اور عام صحت کے ساتھ مختلف ہوتی ہے

### بیمار محسوس کر رہے ہیں؟ پھیلاؤ کو روکیں

- ہاتھ اکثر دھوئیں
- اپنی کہنی میں کھانسی اور چھینک
- عوامی جگہوں پر ماسک پہنیں
- اپنے گھر کی سطحوں کو بار بار صاف کریں
- ربائشی جگہوں کو ہوا لگائیں

سمارٹ سوچ: اپنے فارمیسی یا کلینک سے - ویکسینز کے بارے میں پوچھیں تاکہ آپ اور دوسروں کو تحفظ مل سکے

اس دستاویز میں دی گئی معلومات صحت کے ماہر کی مشورے کا متبادل نہیں ہے۔ اگر آپ کو کوئی سوال ہو تو 811 Info-Santé پر کال کریں



Document inspired by the MSSS (2023) « Decision tool - Respiratory infectious diseases » available on <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-294-01A.pdf>



## علامات

یہ معمول کی بات ہے کہ آپ کے جسم کے خود کو ٹھیک کرنے کے دوران آپ کو درج ذیل علامات محسوس ہوں

- سائنسس کی بندش
- بخار (38°C سے زیادہ)
- گلے میں درد
- تھکاوٹ
- پٹھوں میں درد
- کھانسی



7 سے 10 دنوں میں آپ کو بہتر محسوس ہونا شروع ہو جانا چاہیے اور آپ کے متعدی ہونے کا امکان نہیں رہنا چاہیے

### دھیان رکھنے کے لیے نشانیاں اور علامات

- وہ علامات جو 5 دنوں کے بعد بگڑ جائیں یا 7 دنوں کے بعد بہتر نہ ہوں
- اگر 38°C سے زائد بخار جاری رہے تو یہ خطرے کی علامت ہو سکتی ہے
  - بچوں میں 3 سے 5 دن تک بخار کا رہنا
  - بالغوں میں 5 یا زیادہ دن تک بخار کا رہنا
- گہرائی سے سانس لینے پر سینے میں درد
- مخاط یا رطوبت میں خون
- 2 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے ہمیشہ ریکٹل تھرمامیٹر استعمال کریں۔ باقی سب افراد اور بالغوں کے لیے زبانی تھرمامیٹر استعمال کریں

### خطرے کی علامات اور نشانیاں

- نیلے بونٹ یا انگلیاں 
- پچھلے 12 گھنٹوں میں پیشاب نہ آنا 
- سانس لینے میں مشکل 
- بچے کو جاگنے میں دشواری یا اتنی نیند آتی ہے کہ وہ پی نہیں سکتے 
- شدید تھکاوٹ یا کنفیوژن 
- 3 ماہ سے کم عمر کے بچے میں 38°C سے زائد ریکٹل درجہ حرارت 

## کیا کرنا چاہیے

زیادہ تر انفیکشنز 3 سے 14 دنوں میں خاص علاج کے بغیر ختم ہو جائیں گے

- ناک کو دھونے کا
- استعمال کریں
- زیادہ سیال پئیں
- گھر پر رہیں اور آرام کریں
- دوسروں کے ساتھ رہتے ہوئے ماسک پہنیں

اپنے فارماسسٹ سے علامات کے لیے ادویات کے بارے میں پوچھیں، جیسے کہ ڈی کانجسٹنٹس اور بخار یا درد کی ادویات اگر آپ کو پریشانی ہو تو 811 سے مشورہ کریں

نرس پریکٹیشنر، فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا واک-ان کلینک جائیں۔ اگر فیملی ڈاکٹر نہ ہو تو 811 (اپشن 3) پر کال کریں

مزمین بیماریوں میں مبتلا افراد، مدافعتی نظام کو کمزور کرنے والے افراد، حاملہ افراد، 60 سال سے زائد عمر کے افراد، یا 6 ماہ سے کم عمر کے بچوں میں پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ طبی مشورہ حاصل کرنے میں دیر نہ کریں۔

اپنی ملاقات کے لیے تیاری کریں اور پیچھے دیے گئے علامت ٹریکر کا استعمال کریں

### ایمرجنسی روم میں جائیں

یا

911 پر کال کریں

## ادویات کا ٹریکر

میں نے جو ادویات اور سپلیمنٹس لئے ہیں	دن
tylenol	مثال
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10

## علامات کا ٹریکر

کسی بھی علامت	بخار کا درجہ حرارت	دن
تھکاوٹ اور گلے کی سوزش	زبان کے ذریعے درجہ حرارت: 37°C	مثال
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10

## پرووائیڈر سے پوچھنے کے لیے سوالات

میرے سب سے اہم سوالات اور تشویشیں

## ملاقات میں کیا لے کر جانا چاہیے

- صحت کی دیکھ بھال کا کارڈ
- فارمیسی کی معلومات
- ادویات کی فہرست یا بیگ

INSERT CLINIC LOGO HERE