

## H1N1: والدین کیلئے رہنمائی H1N1: A Guide for Parents (Urdu)

### اگر آپ کا بچہ بیمار ہو جائے تو کیا کرنا ہے

زیادہ تر لوگ جو H1N1 سے بیمار ہوں گے ان میں صرف ہلکی علامات ہوں گی جیسے کہ تیز بخار، سردرد، دردیں اور تکالیف، تھکن اور کمزوری، بہتی ہوئی بھری ہوئی ناک، گلے کی سوزش، کھانسی، اور بعض اوقات چھینکیں۔ صحت یابی میں کئی روز لگ سکتے ہیں۔

### ہلکی انفیکشن کا علاج کرنا

- اپنے بچے کا درجہ حرارت 38.5 ڈگری سینٹی گریڈ (101 فارن ہائیٹ) سے کم رکھنے کیلئے اسینامائوفین (acetaminophen) کی معمول کی خوراکیں دینے کے ساتھ ساتھ بہت سا پانی پلائیں۔ کوئی بھی دوائی دینے سے پہلے لیبل کو پڑھیں۔
- پٹھوں کے درد کو کم کرنے کیلئے، گرم پانی کی بوتل یا بیٹنگ پیڈ کے استعمال سے وقفے وقفے سے حرارت پہنچائیں، یا گرم پانی سے غسل کریں۔
- گرم پانی کے گلاس سے غرارے کریں۔
- میٹھی سخت گولیاں، لوزینجز، یا برف کی ڈلیاں چوسیں۔
- بندناک کو کھولنے کیلئے نمکین (Saline) قطرے یا اسپرے استعمال کریں۔

اگر آپ کی کوئی خدشات ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا اپنی مقامی پبلک ہیلتھ ایجنسی کو کال کریں۔ اونٹاریو میں، ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (TeleHealth Ontario) فون نمبر 1-866-797-0000

### اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت

#### ظاہر ہو تو فوری طور پر ہسپتال جائیں:

- تیز تیز سانس یا سانس لینے میں دشواری
- نیلگوں یا گہرے رنگ کے ہونٹ یا جلد۔ اس حد تک غنودگی کہ اس بچی یا بچے کو آسانی سے جگایا نہ جاسکے۔
- شدید چڑچڑاہٹ یا اٹھائے یا پکڑے نہ جانا چاہتا ہو۔
- جسم میں پانی کی کمی: کافی مقدار میں مائع نہ پیتا ہو اور معمول کے مطابق بیت الخلاء نہ جاتا ہو۔
- صحت یاب ہو رہا ہو لیکن پھر اچانک بیمار ہو کر حالت خراب ہو جاتی ہو۔

### اس سال فلو کا موسم زیادہ خطرناک ہے

H1N1 انفلونزا وائرس اس سال کے فلو سیزن کو زیادہ خطرناک بنا دے گا۔ زیادہ تر لوگ جنہیں فلو ہوگا ہلکے سے بیمار ہو جائیں گے، لیکن تمام لوگوں کو شدید بیماری کا خطرہ لاحق ہے۔

### اپنے خاندان کی حفاظت کریں: H1N1 وائرس سے متاثر ہونے

#### سے بچیں

#### H1N1 فلو شاکٹ لگوائیں، معمول کا فلو شاکٹ لگوائیں

- خاندان کے 6 ماہ سے زائد عمر کے تمام افراد کو H1N1 فلو شاکٹ لگوانا چاہیے۔ شاکٹ مفت اور محفوظ ہے۔ فلو شاکٹ سے کسی تشویش کا پیدا ہونا H1N1 کی شدید بیماری کی تشویش سے کہیں زیادہ کم تر ہے۔
- ہمارا معمول کا، موسمی فلو شاکٹ بھی لگوائیں۔

#### اچھی صحت و صفائی پر عمل کریں

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر دھوئیں یا الکوحل سے بنی ہوئی ہینڈ سینٹائزر (جراثیم کش ہاتھوں پر ملنے والی جیلی) سے۔
- اپنے ہاتھوں کو اپنے چہرے سے دور رکھیں۔
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنے منہ کو آستین سے ڈھانپ لیں۔
- آپ کے گھر میں جن سطحوں کو زیادہ چھو یا جاتا ہے انہیں دھو کر صاف ستھرا کریں۔

#### سماجی و معاشرتی فاصلہ رکھنے پر عمل کریں:

- لوگوں کے بڑے ہجوم میں جانے سے پرہیز کریں جہاں وائرس آسانی سے پھیل سکتے ہیں۔
- اس حقیقت سے آگاہ رہیں کہ مصافحہ کرنے، بوس و کنار کرنے، اور دیگر سماجی و معاشرتی قریبی رابطے سے وائرس ایک فرد سے دوسرے میں منتقل ہو سکتا ہے۔
- جب آپ بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہیں۔