بنیادی باتیں جانیں

تیار رہنا اور علامات کو جاننا

کافی شروع ہی سے والدین عام طور پر یہ بہت جلدی محسوس کر لیتے ہیں کہ ان کے بچہ کے ساتھ کچھ غلط ہو رہا ہے۔ اس بارے میں فکرمند ہونا ایک عام بات ہے کہ آپ ان علامات کو نہیں پہچان سکتے کہ آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں، آپ اپنے بچہ کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔

سیکھیں کہ سنگین بیماری کی علامات کی شناخت کس طرح کی جائے اور اگر کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو کس طرح نمٹا جائے۔ اگر آپ بنیادی باتیں جانتے ہیں اور اچھی طرح تیار ہیں تو اس سے نمٹنے کو آسان تر اور کم خوفناک پائیں گے۔ ایک مقفل خانہ یا کسی ایسی جگہ میں مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں جہاں کوئی بچہ ان تک نہ پہنچ سکے۔ دائیں طرف خانہ میں، ان چیزوں کی ایک مفید فہرست ہے جو گھر پر رکھی جانی چاہئیں کہ ہوسکتا ہے ان کی ضرورت پڑے۔ یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے بچہ کی عمر کے لحاظ سے مناسب طاقت کی دوا لی ہے، ہمیشہ دھیان سے ہدایات پر عمل کریں اور اختتام میعاد کی جانچ کریں۔ لیبل کو دھیان سے پڑھیں اور جہاں ممکن ہو شوگر-فری اختیارات کا استعمال کریں۔

اگر لگتا ہے کہ آپ کے بچہ کو کوئی سنگین بیماری ہے تو جتنی جلدی ممکن ہو طبی توجہ حاصل کرنا ضروری ہے۔ کتابچہ پیدائش تا پانچ سال منجانب محکمۂ صحت www.dh.gov.uk پر ایک نظر ڈالیں

فارماسسٹ کہتا ہے

مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں۔ اس میں درج ذیل جیسی چیزیں شامل کریں:

- تھرمامیٹر
- قدرتی تیل جیسے سبزیوں کے تیل (خشک جلد کے لئے)
- پلاسٹرز
- سیال دردکش دوائیں (مثلا بیبی پیراسیٹامول یا آئبوپروفین)
- بیریئر کریم

تھرمامیٹر کی قسمیں

عام درجۂ حرارت (96.8-98.24°F) 36-36.8°C کے درمیان ہوتا ہے۔

ڈیجیٹل تھرمامیٹر استعمال میں تیز رفتار، درست ہوتے ہیں اور بغل کے نیچے استعمال کئے جا سکتے ہیں (پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے ساتھ تھرمامیٹر ہمیشہ بغل کے نیچے استعمال کریں)۔ اپنے بچہ کا بازو ان کے جسم کے ساتھ تھامے رکھیں اور تھرمامیٹر کو اتنی دیر تک اس کی جگہ پر چھوڑ دیں جو ہدایات میں بیان کیا گیا ہے۔

کان والے تھرمامیٹر بچہ کے کان میں رکھے جاتے ہیں۔ وہ چند سکنڈ میں درجۂ حرارت لے لیتے ہیں اور بچہ کو پریشان نہیں کرتے، لیکن انہیں خریدنا مہنگا ہوسکتا ہے۔ کان والے تھرمامیٹر اگر کان میں اچھی طرح نہ لگائے جائیں تو کم ریڈنگ دے سکتے ہیں۔ ہدایات کو دھیان سے پڑھیں۔

اسٹرپ ٹائپ تھرمامیٹر، جسے آپ اپنے بچہ کی پیشانی پر رکھتے ہیں، ہمیشہ ان کا درجۂ حرارت معلوم کرنے کا درست طریقہ نہیں ہوتے۔ وہ جلد کا درجۂ حرارت ظاہر کرتے ہیں، نہ کہ جسم کا۔

پارہ والے تھرمامیٹر بتدریج چھوڑے جا رہے ہیں۔ پارہ کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، لیکن پارہ والے تھرمامیٹر کے استعمال کی صلاح نہیں دی جاتی ہے۔

1

میرا بچہ معمول سے زیادہ روتا ہے اور چڑچڑا اور گرم لگتا ہے۔

2

کیا بخار ہے، کیا آپ نے ان کے درجۂ حرارت کی جانچ کی ہے؟ بائیں طرف 'عام درجۂ حرارت کی سطح' پر نظر ڈالیں۔ کیا آپ نے پیراسیٹامول آزمایا ہے؟ مناسب خوراک دینے کے لئے لیبل دیکھنا نہ بھولیں۔

3

اگر آپ نے اسے آزمایا ہے اور اس نے کام نہیں کیا ہے تو اپنے فارماسسٹ سے ملیں۔ چکتے کے ساتھ اگر درجۂ حرارت 38˚C یا اس سے زیادہ ہے تو فورا اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔