

ٹھنڈا اچ چنگا رہن لئی: تسی کیہ کر سگدے او

خزاں آن تے، ایہہ یقینی بناون لئی کہ تسی چنگے رہو سردیاں دی تیاری کرنا چنگا خیال اے۔

ٹھنڈا موسم تہاڈی علامتاں نوں ودھا سکدا اے تے تہانوں بیمار یاں لئی ہور کمزور کر سکدا اے۔ پر ایس سردیاں اچ اپنے پھیپھڑیاں دی حفاظت لئی کجھ چیزاں نیں جیہڑی تسی کر سگدے او۔

کورونا وائرس بارے سب توں زیادہ تازہ ترین معلومات لئی سہاڈے [کورونا وائرس بب](#) یا [NHS ویب](#) [سائٹ](#) اتے جاؤ۔

ٹھنڈا یا زکام ہون توں بچو

ٹھنڈا یا زکام ہونا یا کوئی ہور انفیکشن تہاڈی علامتاں نوں متحرک کر سکدا اے یا تہاڈی حالت نوں بھڑکا سکدا اے۔

جے تہانوں زکام ہو جاندا اے، اوناں علامتاں بارے باخبر رہو جیہڑیاں گمبھیر ہو جاندیاں نیں۔ ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ جے تہاڈا ساہ بند ہو جاندا اے یا بلغم آلی کھنگ لگدی اے تے تہانوں پتہ اے کہ کیہ کرنا اے۔ ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ جے تہانوں GP یا سپیشلسٹ نال، کم دے اوقات دے علاوہ، رابطہ کرنا پیندا اے تے تہانوں اوناں دے نمبر زبانی یاد نیں۔

بیمار محسوس کر رئے او؟ نہ اڈیکو۔

جے تسی بیمار محسوس کر دے او، یا تہاڈی علامتاں گمبھیر ہون دا پتہ لگدا اے، اپنے ذاتی – بندوبستی پلان اتے عمل کرو۔ *یا ایس توں پہلاں کہ ایہہ بہت گمبھیر ہو جاوے اپنے فارماسسٹ، ڈاکٹر یا نرس کولوں صلاح لوو۔ ایہہ مت سوچو کہ ایہہ اپنے آپ ٹھیک ہو جاوے گا - **جنی چھیتی ممکن ہو سکے عمل کرو۔**

جے تہانوں لمے عرصے توں پھیپھڑیاں دی بیماری اے، تہاڈے کول اپنا ذاتی بدوبستی پلان لازمی ہونا چاہیدا۔ جے تہاڈے کول نئیں، تے ایہہ حاصل کرن لئی اپنے GP یا نرس نال ایہدے بارے گل کرو۔

ہر سال زکام دا ٹیکا لگواؤ۔

زکام گمبھیر بیماری ہو سگدی اے، خاص طور تے جے تہانوں پھیپھڑیاں دی کوئی بیماری اے۔ ایس لئی، **لمے عرصے توں بیمار لوک مفت زکام دے ٹیکے دے اہل نیں** ایہوں نہ چھڈو۔ خزاں آن تے، اپنے GP یا فارماسسٹ توں مفت زکام دی ویکسین حاصل کرن دے بارے پچھو۔ زکام دی ویکسین لگوان توں بعد ہسپتال اچ داخل ہون دا خطرہ گھٹ جاندا اے۔

پڑھو کہ پھیپھڑیاں دی بیماری آلیاں کیروں، جین تے لارا کیوں **ہر سال زکام دی ویکسین لگواندیاں نیں**۔

نمونہ دی مخالف ویکسینیشن حاصل کرو

جے پہلاں تسی ایہہ نئیں لگوائی، نمونہ ویکسین بارے پچھو۔ ایہہ تجویز کیتا جاندا اے جے تہانوں لمے عرصے توں پھیپھڑیاں دی بیماری مثلاً COPD، برونکائٹیس یا پلمونری فائبروسس اے۔ جے تسی 65 سال توں وڈی عمر دے او تے فیر تہانوں انان اچ اک پیش کیتی جانی چاہیدی۔

ایسے لوکاں نال رابطے توں بچو جنہاں اچ نزلہ یا زکام دی علامتاں پانی جاندیاں نیں

نزلہ زکام دے انفیکشنز آسانی نال پھیلدے نیں۔ ایس واسطے، جے تہاڈے سنگیاں تے کنبے ساریاں نوں نزلہ ہو گیا اے، تے اے ودھیا اے کہ تسی اوناں نوں باریاں توں ہتھ بلاؤ! تہانوں اپنے سنگیاں تے کنبے نوں دس دینا چاہیدا کہ جے اوناں نوں نزلہ یا زکام اے تے اوناں نوں نئیں ملنا چاہیدا۔ ایہہ مشکل ہو سکدا اے، پر تہاڈی اپنی صحت دی حفاظت لئی ایہہ اہم اے۔

انفیکشنز نوں ہون تے پھیلن دے خطرے نوں گھٹ کرن لئی کجھ دوجیاں تجویزاں ایہے نیں:

- کھنگ کر دے یا نچھا مار دے ہووے اپنے منہ تے ناک نوں ٹشو نال ڈھانپ لوو تے اپنے آلے دوالے دوجے لوکاں نوں وی ایہوں کرن لئی اکھو
- جے تہاڈے کول ٹشو نئیں اے، تے جراثیم دے پھیلاؤ نوں گھٹ کرن لئی اپنی کہنی یا اپنے بازو نوں موڑ کے کھنگ کرو
- جنی چھیتی ہو سکے ورتے ہوئے ٹشوز سٹ دیوو
- گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈز لئی اپنے ہتھ باقاعدگی نال دھوو یا جے تسی بار او تے ہینڈ سینٹائزر ورتو

آپنی عمومی بھلائی دا خیال رکھو

سردیاں اچ، زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا، زیادہ سونا، وزن ودھا لینا نارمل اے تے عام طور تے ماٹھا محسوس ہوندا اے۔ ایہہ ڈیپریشن دی وی عام علامتاں نیں۔ ایہہ اہم اے کہ تسی اپنی ذہنی صحت دی دیکھ بھال لئی وقت کٹو۔ فون دے ذریعے اپنے دوستان تے فیملی نال رابطے اچ رہن دی کوشش کرو تے جتھے تیکر ممکن ہووے سرگرم رہو

ایہہ خاص طور تے سردیاں اچ بہت اہم اے کہ تسی غذائیت نال متوازن تے وکھری قسم دے کھانے کھاؤ۔ کھانے تے سیال اچ ضروری غذائی اجزاء ہوندے نیں جیہڑے انفیکشن نوں روکن تے تہاڈے پھیپھڑیاں نوں صحت مند رکھن اچ مدد کر دے نیں۔ اپنے پھیپھڑیاں لئی [چنگا کھانے بارے پور پڑھو](#)۔

گرم رہو

سہاڈی تجویزاں پڑھو کہ کیویں ٹھنڈے موسم اچ گرم رہنا اے۔

اپنے گھر نوں گرم رکھو

اپنے گھر نوں گھٹ توں گھٹ 18°C (64°F) تیکر گرم رکھو۔ شاید دن دے دوران تسی اپنے لیونگ روم نوں گرم رکھن نوں فوقیت دیووں – خاص طور تے جے تسی:

- ٹھنڈ محسوس کر دے او
- پتہ اے کہ ٹھنڈی ہوا بھڑکا سکدی اے
- آسانی نال حرکت کرن دے قابل نئیں نیں

تجویز: اپنے کمریاں دا درجہ حرارت چیک کرن لئی تھرما میٹر لیو، تاں جے تسی اپنے لئی موزوں ٹمپریچر جان سکو۔

جے تہانوں حرارتی اخراجات اچ مدد دی لوڑ ہووے، تے تسی فلاحی فیڈیاں دے حقدار ہو سکدے او۔ حرارتی اخراجات اچ مدد حاصل کرن لئی [ساڈی رہنمائی اتے اک نظر یاؤ](#)۔

جے تہاڈا خیال اے کہ تہاڈے گھر اچ نمی اے، تے ایہہ جانن لئی ایہہ کم کرنا ضروری اے کہ نمی دی وجہ کیہ اے تے اولی نال کیویں نمٹیا جائے۔ اپنے گھر اچ [کنڈنسیشن نوں کیویں روکیا جائے ایس تے نظر یاؤ](#)۔ ساڈی سسٹر چیرٹی ویب سائٹ، UK دمہ اتے [اولی نال نمٹن دے بہت ساری چنگی تجویزاں نیں](#)۔

اپنے بیڈروم نوں گھٹ توں گھٹ 18°C (64°F) تے رکھنا تے راتی گرم کپڑے پانا چنگا خیال اے۔ سردیاں دی راتاں اچ، اپنے بیڈروم دی باری بند رکھو۔ ٹھنڈی ہوا اچ ساہ لین توں ریسپائریٹری انفیکشن ہون دا خطرہ ودھ سکدا اے۔

جدوں ٹھنڈ ہووے گرم کپڑیاں دیاں تہواں پا کے گرم رہو۔ ایہہ اک موٹی تہ دے مقابلے اچ گرم ہوا توں زیادہ ٹریپ کردا اے۔ اونی چست پاجامے، جراباں تے ٹوپی دے نال گرم زیر جامے بہت پیدا مند ہو سکدے نیں۔ ہتھ اچ کمبل یا شال وی رکھو۔

جے ہو سکے تے بہت ودھتے مشروب پیو تے دن اچ گھٹ توں گھٹ اک واری تتا کھانا کھاؤ، جے تسی کر سکدے او۔ سردیاں اچ لگاتار کھانا تہاڈے انرجی لیولز نوں اتے رکھدا اے۔

سرگرم رہو

جسم اچ حرارت پیدا کرن لئی **جتھے تیکر ہووے سرگرم رہن** دی کوشش کردے رہو۔ اٹھو، گھومو پھرو تے کچھ **ورزش کرن دی کوشش کرو**۔ ایہدی وجہ توں وی تسی چنگا محسوس کرو گے۔ جدوں تسی گھر دے اندر ہو، تے کوشش کرو کہ اک گھنٹہ توں ودھ نہ بیٹھو۔

سہاڈی آن لائن **ورزش آلی ویڈیوز اتے اک نظر یاؤ** – او پھپھڑیاں دی بیماریاں اچ مبتلا لوکاں نوں سرگرم رکھن اچ مدد لئی بنائی گئی نیں۔ تسی **سٹیورزش آلی بینڈ بک وی** مفت اچ ڈاؤن لوڈ کر سکتے او۔

سرگرم رہن اچ تہاڈی مدد لئی NHS دے کول فیڈامند وسائل نیں۔ **کرسی آلی ورزشاں** گرم تے سرگرم رہن دا اک چنگا طریقہ نیں، تے جے تسی وہیل چیئر ورتدے او تے ایس طراں دیاں **سرگرمیاں نیں جیہڑے تسی کر سکتے او**۔

آپنی ہوا دی نالیاں تے پھیپھڑیاں دا خیال رکھو

ٹھنڈے موسم اچ ایہہ اہم اے کہ تسی اپنے پھیپھڑیاں دے خیال رکھن نوں یقینی بناؤ۔

بار جانڈے ہونے تے

بار جان توں پہلاں موسم چیک کرو۔ جے تہاڈے لئی بہت ٹھنڈا اے یا ہوا دا جھونکا اے، یا تہاڈی طبیعت ٹھیک نہیں، یا ساہ لین اچ مشکل ہو رہی اے، اندر رہو تے گرم رہو۔ نمی آلی سطح تے وی نظر رکھو، کیوں جے زیادہ نمی تہاڈے ساہ نوں متاثر کر سکتی اے۔ جدوں بار ہووے تے، ٹوپی، دستانے تے ایتھے تیکر جے تہانوں لوڑ ہووے تے اضافی جراباں دا جوڑا پا کے اپنے جسم دے بیرونی حصیاں (سر، ہتھ تے پیر) نوں گرم رکھنا یقینی بناؤ۔

جے تسی ریلیور انہیلر ورتدے او تے، تے بار جان توں پہلاں 15 منٹ تیکر اینوں ورتن دی کوشش کرو۔ آپنی ریلیور دوانیاں نال رکھو، کیوں جے ٹھنڈی ہوا تہاڈی ہوا دی نالیاں نوں سخت کر سکتیاں نہیں، تے تہاڈے لئی ساہ لینا اوکھا ہو سکتا اے۔

اپنے منہ دی بجائے ناک نال ساہ لین دی کوشش کرو، کیوں جے ایہہ اندر جان آلی ہوا نوں گرم رکھن اچ مدد دے گا۔

اپنے منہ نوں ڈھانپن آلی ہڈ یا سکارف پا کے ٹھنڈی ہوا توں اپنے پھیپھڑیاں تے ہوا دی نالیاں دی حفاظت کرو۔ جے تسی کر سکتے او تے کھردری، دی بجائے ستھری شے ورتنا ودھیا کم اے۔

جے تسی ٹھنڈے موسم اچ بار جان توں پریشان او، کسے نوں اپنے چیک اپ لئی یا تہاڈے نال جان لئی آکھو۔

پہلاں توں پلان کرو

جے تہانوں پھیپھڑیاں دی کوئی بیماری اے، تے ایہہ اہم اے کہ اپنی بیماری توں نبٹن لئی اپنے ہیلتھ کنیر پروفیشنل نال کسے پلان اتے متفق ہوں۔ ایہدے اچ شامل ہونا چاہیدا اے کہ جے تہاڈی علامتاں اچانک ودھ جاندیاں نہیں تے کی کرنا اے تے کیدے نال رابطہ کرنا اے۔ جے تہاڈا پلان نہیں اے تے اپنے ہیلتھ کنیر پروفیشنل نال گل کرو۔ ایہدے بارے اچ پور پڑھو:

- [COPD دا ودھ جانا](#)
- [برونکیٹائسز دا ودھ جانا](#)
- [دمے دا ایکشن پلان بونا](#)

تہاڈا ہیلتھ کنیر پروفیشنل ایہہ وی تجویز کر سکتا اے کہ تسی ایمرجنسی لئی کجھ دوائیاں اپنے گھر اچ رکھو۔ انان نوں بعض اوقات ریسکیو پیکس آکھیا جاندا اے۔ ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تہانوں پتہ ہونا چاہیدا کہ کیس نوں کدوں شروع کرنا اے۔ ایس علاج نوں شروع کرن دے 2 دیہاڑاں دے اندر تہانوں اپنے GP پریکٹس نوں دسنا چاہیدا۔ جے حالت بہتر نہیں ہوندی تے اپنے ڈاکٹر یا نرس نوں دسو۔ جے تہاڈی علامتاں گمبھیر ہو جاندیاں نہیں، تے اپنے GP نال رابطہ کرو یا 999 تے کال کرو جے تسی اڈیک نہیں سکتے۔

جے تہاڈا کوئی پلان نہیں اے تے تہاڈیاں علامتاں اچانک گمبھیر ہو جاندیاں نہیں، فوری طور تے مدد حاصل کرو۔ اپنے GP نال اپائنٹمنٹ لئی آکھو تے جے اوس دیہاڑے او ناں نال ملاقات نہیں ہو سکتی تے 111 اتے کال کرو۔ جے تہاڈیاں علامتاں نارمل توں زیادہ گمبھیر نہیں، 999 نوں کال کرو۔ جے تہاڈا ساہ انا زیادہ بند ہو ریا اے کہ کال نہیں کر سکتے، کسے ہور توں اپنے لئی کال کراؤ۔

جے ویک اینڈ یا بینک دی چھٹی آلی دیہاڑے تہانوں انفیکشن ہو جاندا اے، اپنے GP نال رابطہ کرنا یا نسخہ حاصل کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا اے۔

ایہہ جنگا خیال اے کہ:

➤ جے تسی پہلاں نہیں کرایا، نسخے سمیت آن لائن سروسز لئی اپنے GP پریکٹس دے کول اندراج کراؤ۔ ایس اتے ہور معلومات لئی کہ ٹیکنالوجی کیس طراں تہاڈے پھیپھڑیاں دی حالت بہتر رکھن اچ تہاڈی مدد کر سکتی اے، اک نظر سہاڈے پھیپھڑیاں دی صحت بب لئی ٹیکنالوجی اتے ڈالو۔

- اپنے GP نون دوائی دے نسخے بارے پوچھو جنوں تسی اپنے سینے اچ انفیکشن دی علامتاں ظاہر ہون دی صورت اچ اپنے گھر اچ استعمال لئی رکھ سگدے او۔ انان نون بعض اوقات ریسکیو پیکس آکھیا جاندا اے۔
- جے تہاڈے گھر اچ دوائیاں نیں تے تسی، تاریخان دے مطابق جانچ کرو تے ایہہ یقینی بناؤ کہ او سردیاں اچ تہانوں ویکھن گے۔
- جے تسی اپنی ایمرجنسی اچ دوائیاں لیندے او تے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل نون دسو کہ تسی ایہہ شروع کیتا اے تے تجویز کیتی ہونی دے مطابق ورتو۔ بھڑکن نون بعد، اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل نال رابطہ کرو تے دہرائے گئے نسخے دے بارے پوچھو۔

تمباکو نوشی چھٹن لئی مدد حاصل کرو۔ [تمباکو نوشی چھٹنا](#) سب توں چنگی شے اے جیہڑی تسی اپنی صحت لئی سردیاں دے موسم اچ کر سگدے اوہن چنگا ویلا اے، کیوں جے سردیاں اچ چھاتی دے انفیکشنز، ہارٹ اٹیک تے فالج دی طرحاں دیاں پیچیدگیاں دے خطرے دا اضافہ ہو جاندا اے۔

مقامی تمباکو نوشی چھٹن آلی سروس دی مدد توں خیر لئی چھٹ سگدے او۔ [ویکھو کہ تسی کیہ مدد حاصل کر سگدے او۔](#)

جے تسی سردی اچ رہن لئی ہور مشورہ چاہندے او تے سہانوں ایس **03000 030 555** تے کال کر سگدے او۔ سہاڈی دوستانہ ہیلتھ لائن ٹیم پیر تون جمعہ، سویرے 9 بجے تون شامی 5 بجے تیکر مل سگدی اے۔ او تہاڈے نال اضافی مدد لئی وی گل کر سگدے نیں جیدے تسی ٹھنڈ دے موسم ویلے حقدار ہو سگدے او، جیویں [سرمائی ایندھن دی ادائیگیاں](#)۔

ورژن: 5.2

کوڈ: IS33

آخری واری جائزہ لینا گیا: اگست 2020

جائزہ لینا چاہیدا: اگست 2023