

## سردی میں بخیر و عافیت رہنا: آپ کیا کر سکتے ہیں

جب موسم خزاں کی آمد ہو اسی وقت سردی کے لیے تیار ہونا ایک عمدہ خیال ہے تاکہ اپنی خیر و عافیت کو یقینی بنا سکیں۔

سرد موسم آپ کی علامات میں شدت پیدا کر سکتا ہے اور آپ کے بیمار ہونے کے امکان کو بڑھا سکتا ہے۔ لیکن ایسی چیزیں موجود ہیں جو آپ اس سردی میں اپنے پھیپھڑوں کا دھیان رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

کورونا وائرس سے متعلق تازہ ترین معلومات کے لیے، برائے مہربانی ہمارے [کورونا وائرس ہب](#) یا [NHS ویب سائٹ](#) پر جائیں۔

## سردی زکام یا فلو کی چھپٹ میں آنے سے بچیں

سردی زکام یا کسی اور انفیکشن کی چھپٹ میں آنے سے آپ کی علامات مزید خراب صورت اختیار کر سکتی ہیں یا آپ کے عارضہ میں شدت آ سکتی ہے۔

اگر آپ کو سردی زکام ہو جائے تو ان علامات پر نظر رکھیں جو مزید خراب صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ اگر آپ کی سانس پھولنے لگتی ہے یا آپ کی کھانسی میں بلغم نکلنا شروع ہو جاتا ہے تو کیا کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس آپ کے خارجی اوقات کے جی پی یا اسپیشلسٹ کے نمبر موجود ہوں، مبادا آپ کو ان سے رابطہ کرنے کی ضرورت پڑ جائے۔

## بیمار محسوس کر رہے ہیں؟ انتظار نہ کریں۔

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں، یا دیکھتے ہیں کہ آپ کی علامات مزید خراب صورت اختیار کر رہی ہیں تو از خود دیکھ بھال کے اپنے منصوبہ پر عمل کریں۔ \* یا قبل اس کے کہ وہ اور زیادہ سنگین ہو جائیں اپنے فارماسسٹ، ڈاکٹر یا نرس سے صلاح لیں۔ یہ سوچ کر ٹال مٹول نہ کریں کہ یہ خود سے اچھا ہو جائے گا۔ [جلد از جلد کارروائی کریں۔](#)

\* اگر آپ کو پھیپھڑے کا کوئی طویل مدتی عارضہ لاحق ہے تو آپ کو از خود دیکھ بھال کا ایک منصوبہ رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کے پاس کوئی منصوبہ نہیں ہے تو اسے حاصل کرنے سے متعلق اپنے جی پی یا نرس سے بات کریں۔

## ہر سال فلو کا ٹیکا لگوائیں

فلو ایک خطرناک بیماری ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ پھیپھڑے کے کسی عارضہ کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ [طویل مدتی عارضہ والے لوگ فلو کے ایک مفت ٹیکے کے مستحق ہوتے ہیں۔](#) اس سلسلہ میں ٹال مٹول سے کام نہ لیں۔ خزاں کے آتے ہی اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے فلو کا کوئی مفت ٹیکا لگوانے کے بارے میں دریافت کریں۔ فلو کا ٹیکا لگوانے سے اس بات کا خطرہ کم ہو جاتا ہے کہ آپ کو ہسپتال میں بھرتی ہونے کی ضرورت ہوگی۔

کیرول، جین اور لاؤرا کو پڑھیں جو سب کی سب پھیپھڑے کے کسی عارضہ کے ساتھ جی رہی ہیں، [ہر سال فلو کا ٹیکا لگوائیں۔](#)

## صرف ایک بار لگایا جانے والا نمونیا مخالف ٹیکا لگوائیں

اگر آپ نے اب تک کوئی ٹیکا نہیں لگوایا ہے تو نمونیا کے کسی ٹیکے کے بارے میں دریافت کریں۔ اس کی سفارش کی جاتی ہے اگر آپ کو کوئی طویل مدتی پھیپھڑے کا عارضہ جیسے COPD، برونکائٹیس یا پلمونری فائبروسس ہے۔ اگر آپ کی عمر 65 برس سے زیادہ ہے تو آپ کو اس ٹیکے کی پیش کش کی جانی چاہیے۔

ایسے لوگوں کے ساتھ اختلاط کرنے سے بچیں جن میں سردی زکام یا فلو کی علامات پائی جاتی ہوں

سردی زکام اور فلو کے انفیکشنز بہت آسانی سے پھیلتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ کے احباب اور اہل خانہ سردی زکام سے بھرے پڑے ہوں تو کھڑکی سے ہی انہیں اشارہ کر دیں! آپ کو اپنے احباب اور اہل خانہ کو بتا دینا چاہیے کہ اگر انہیں سردی زکام یا فلو ہو تو انہیں ملاقات کے لیے نہیں آنا چاہیے۔ یہ مشکل ہو سکتا ہے لیکن اپنی خود کی صحت کا خیال رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

- ذیل میں انفیکشنز کی چھیٹ میں آنے اور پھر پھیلانے کے خطرہ کو کم کرنے کے لیے کچھ دیگر تجاویز ذکر کی گئی ہیں:
- جب آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو اپنے منہ اور ناک کو کسی ٹشو سے ڈھک لیں اور اپنے آس پاس دیگر لوگوں کو ایسا ہی کرنے کی تلقین کریں
  - اگر آپ کے پاس کوئی ٹشو نہ ہو تو اپنی کہنی یا اپنے بازو کو موڑ کر اس میں کھانسیں تاکہ جراثیم زیادہ نہ پھیلیں
  - جلد از جلد استعمال شدہ ٹشوز کو پھینک دیں
  - اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سکنڈ تک باقاعدہ دھوئیں یا ہاتھوں کا کوئی سینیٹائزر جل استعمال کریں اگر آپ آس پاس کہیں باہر ہوں

### اپنی عمومی صحت و عافیت کا دھیان رکھیں

سردی میں، زیادہ تھکا ہوا محسوس کرنا، زیادہ سونا، وزن بڑھنا اور عام طور پر افسردہ خاطر محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ اس سلسلہ میں افسردگی کی بھی عام علامات ہوتی ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا دھیان رکھنے کے لیے وقت نکالیں۔ فون پر اپنے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطہ میں رہنے اور حتی الامکان سرگرم

سردیوں میں یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ آپ غذائیت کے لحاظ سے متوازن اور متنوع غذا کھائیں۔ غذاؤں اور سیال مواد میں انفیکشنز کی روک تھام میں مدد کے لیے بنیادی غذائیت ہوتی ہے اور وہ آپ اور آپ کے پھیپھڑوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔ [اپنے پھیپھڑوں کے لیے اچھا کھانے](#) کے بارے میں مزید پڑھیں۔

### گرم رہیں

اس بارے میں ہماری تجاویز پڑھیں کہ سرد ترین جاڑے میں کس طرح گرم رہیں۔

### اپنے گھر کو گرم رکھیں

اپنے گھر کو کم از کم 18°C (64°F) تک گرم رکھیں۔ آپ اپنی نشست گاہ کو دن کے دوران تھوڑا زیادہ گرم رکھنا پسند کر سکتے ہیں - خاص طور پر اگر آپ:

- سردی محسوس کرتے ہوں
- جانتے ہوں کہ سرد ہوائیں کسی حالت کو مزید سنگین بنا سکتی ہے
- باسانی آس پاس ٹہلنے کے قابل نہ ہوں

تجویز: اپنے کمروں کا درجہ حرارت معلوم کرنے کے لیے تھرمامیٹر حاصل کریں تاکہ آپ اپنے لیے بہترین درجہ حرارت کو جان سکیں۔

اگر آپ کو گرم رکھنے کی لاگتوں کے سلسلہ میں مدد درکار ہو تو آپ فلاحی منافع کے مستحق ہو سکتے ہیں۔ [گرم رکھنے کی لاگتوں کے تعلق سے مدد حاصل کرنے](#) کے بارے میں ہماری ہدایات پر ایک نظر ڈالیں۔

**Box:** اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے گھر میں سیلن ہے تو فوراً اقدام کرنا ضروری ہے تاکہ معلوم کر سکیں کہ کون سی چیز سیلن پیدا کر رہی اور پھپھوند سے کس طرح نمٹیں۔ اس پر ایک نگاہ ڈالیں کہ [اپنے گھر میں تکنیف کی روک تھام کس طرح کریں](#)۔ اس بارے میں ہماری سسٹر چیریٹی ویب سائٹ، استھما یو کے، پر بہت ساری کارآمد تجاویز موجود ہیں کہ [پھیپھوند سے کس طرح نمٹیں](#)۔

اپنے کمرے کو کم از کم 18°C (64°F) پر رکھنا اور رات کے گرم کپڑے پہننا ایک عمدہ خیال ہے۔ سردی کی رات میں اپنی خواب گاہ کی کھڑکیاں بند رکھیں۔ سانس کے ذریعہ ٹھنڈی ہوائیں اندر لینا تنفس کے انفیکشنز کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے۔

جب سردی ہو تو **تہہ در تہہ** کپڑے پہن کر گرم رہیں۔ ایک موٹی تہہ کے بالمقابل یہ گرم ہوا کو زیادہ اچھی طرح روکتے ہیں۔ اونی ٹائٹس، جرابوں اور حتیٰ کہ ایک ٹوپی کے ساتھ تھرمل زیر جامہ بہت مفید ہو سکتا ہے۔ ہاتھوں تک کوئی کمبل یا شال بھی رکھیں۔

خوب گرم مشروبات پیئیں اور دن میں کم از کم ایک بار گرم کھانا تناول کریں، اگر آپ کے لیے ممکن ہو۔ باقاعدگی سے کھانا جاڑے میں آپ کی توانائی کی سطحوں کو بلند رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

## سرگرم رہیں

جسمانی حرارت پیدا کرنے کے لیے **حتی الامکان سرگرم رہنے** کی کوشش کریں۔ اٹھیں، چلیں پھریں اور کچھ ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کو اس سے بھی بہتر محسوس ہوگا۔ جب آپ اندرون خانہ ہوں تو کوشش کریں کہ ایک گھنٹہ یا اس قدر وقت سے زیادہ پر سکون نہ بیٹھیں۔

بماری **ورزش سے متعلق آن لائن ویڈیوز** پر ایک نظر ڈالیں - وہ ایسے لوگوں کی سرگرم رہنے میں مدد کے لیے تیار کی گئی ہیں جنہیں پھیپھڑے کے عارضے لاحق ہیں۔ آپ **ورزش سے متعلق ہمارا دستی کتابچہ** بھی مفت ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

NHS کے پاس سرگرم رہنے میں آپ کی مدد کے لیے کارآمد وسائل ہیں۔ **کرسی کی ورزشیں** گرم اور سرگرم رکھنے کا ایک اچھا طریقہ ہیں، اور اس میں ایسی **سرگرمیاں** پائی جاتی ہیں جو آپ انجام دے سکتے ہیں، اگر آپ کسی ویبل چیئر کا استعمال کرتے ہیں۔

## اپنی سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کا دھیان رکھیں

سخت جاڑے میں یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ اپنے پھیپھڑوں کا خیال رکھ رہے ہیں۔

### جب آس پاس باہر جارہے ہوں

باہر نکلنے سے پہلے موسم دیکھ لیں۔ اگر یہ آپ کے لیے بہت زیادہ سرد ہو یا ہوا میں خنکی ہو یا اگر آپ اچھا محسوس نہ کر رہے ہوں، یا سانس لینے میں دقت محسوس کر رہے ہوں تو گھر کے اندر رہیں اور گرم رہیں۔ رطوبت کی سطحوں پر بھی نظر رکھیں کیوں کہ زیادہ رطوبت آپ کی سانس کی حالت کو متاثر کر سکتی ہے۔ جب آپ آس پاس باہر نکلیں تو اپنے اطرافی اعضاء (سر، ہاتھ اور پیر) کو کوئی ٹوپی، دستانے اور حتیٰ کہ کوئی اضافی جرابیں پہن کر گرم رکھنے کو یقینی بنائیں، اگر آپ کو ضرورت ہو۔

اگر آپ کے پاس کوئی راحت بخش انہیلر ہو تو باہر جانے سے 15 منٹ پہلے اس کو استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی راحت رساں دوائیاں اپنے ساتھ لے کر چلیں کیوں کہ سرد ہوائیں آپ کی سانس کی نالیوں کو تنگ کر سکتی ہیں جس کی وجہ سے سانس لینا آپ کے لیے مشکل ہو جائے گا۔

اپنے منہ کی بجائے اپنی ناک سے سانس لینے کی کوشش کریں کیوں کہ یہ اس ہوا کو گرم رکھنے میں مدد کرے گا جو آپ سانس کے ذریعہ اندر لیں گے۔

اپنے پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کو کوئی بوڈ یا اسکارف پہن کر جس سے کہ آپ کا منہ ڈھک جاتا ہو سرد ہوا سے بچائیں۔ کوئی ایسا ملائم مواد استعمال کرنا بہترین ہوتا ہے جن سے کھروچیں نہ آتی ہوں، اگر آپ کے لیے ممکن ہو۔

اگر آپ سرد موسم میں باہر جانے کے بارے میں فکر مند ہوں تو کسی سے کہہ دیں کہ وہ آپ کی باز پرس کر لے یا آپ کے ساتھ چلا جائے۔

### پیشگی منصوبہ بندی کریں

اگر آپ پھیپھڑے کے کسی عارضہ کے ساتھ جیتے ہیں تو اپنے عارضہ کے نظم میں مدد کے لیے اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور فرد کے ساتھ کسی منصوبہ پر اتفاق کرنا ضروری ہے۔ اس میں یہ شامل ہونا چاہیے کہ اگر آپ کی علامات شدید ہو جائیں تو کیا کریں اور کن سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی منصوبہ موجود نہ ہو تو اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور فرد سے بات کریں۔ ذیل کے بارے میں مزید پڑھیں:

- [COPD میں شدت](#)
- [برونکائٹیس میں شدت](#)
- [کوئڈیم کا منصوبہ عمل تیار رکھنا](#)۔

آپ کا صحت نگہداشت کا پیشہ ور فرد آپ کو کسی ہنگامی حالت کے لیے گھر پر کچھ دوائیں رکھنے کی بھی صلاح دے سکتا ہے۔ انہیں بعض اوقات رسکیو پیکس کہا جاتا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کو کب ہر ایک کو استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ آپ کو یہ علاج شروع کرنے کے بعد 2 دنوں کے اندر اپنی جی پی پریکٹس کو مطلع کر دینا چاہیے۔ اگر حالات بہتر نہیں ہوتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو مطلع کریں۔ اگر آپ کی علامات شدید ہو جاتی ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا 999 پر کال کریں، اگر آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ انتظار نہیں کر سکتے۔

اگر آپ کے پاس کوئی منصوبہ نہ ہو اور آپ کی علامات شدید ہو جائیں تو فوراً مدد حاصل کریں۔ اپنے جی پی کے ساتھ کسی اپائنٹمنٹ کی درخواست کریں اور 111 پر کال کریں، اگر آپ اس دن ان سے ملاقات نہ کر سکتے ہوں۔ اگر آپ کی علامات معمول سے زیادہ خراب صورت اختیار کر لیں تو 999 پر کال کریں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں اتنی دقت ہے کہ آپ کال نہیں کر سکتے تو کسی اور سے کہیں کہ وہ آپ کی خاطر کال کر دیں۔

اگر آپ کو انفیکشنز اختتام یافتہ کے ایام میں یا بینک کی تعطیل کے دنوں میں ہوتے ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا یا کوئی نسخہ حاصل کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

عمدہ خیال یہ ہے کہ:

- اگر پہلے سے آپ کا اندراج نہ ہو تو [آن لائن خدمات کے لیے اپنی جی پی بی پریکٹس کے یہاں اندراج کرائیں](#) جن میں نسخے بھی شامل ہیں۔ اس بابت معلومات کے لیے کہ کس طرح ٹیکنالوجی آپ کی پھیپھڑے کی اپنی حالت کی بہتر دیکھ بھال میں مدد کر سکتی ہے، ہمارے [پھیپھڑے کی صحت کے باب کے لیے ٹیکنالوجی](#) پر ایک نگاہ ڈالیں۔
- اپنے جی پی بی سے [دواؤں کا ایک نسخہ جسے آپ گھر پر رکھ سکیں](#) طلب کریں تاکہ آپ انہیں اس وقت استعمال کر سکیں جب سینے کے کسی انفیکشن کی علامات ظاہر ہوں۔ انہیں بعض اوقات رسکیو پیکس کہا جاتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس گھر پر دوائیں نہیں ہیں تو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے استعمال کی میعاد کی جانچ کریں کہ پوری سردی ان سے آپ کا کام چل جائے گا۔
- اگر آپ اپنی ہنگامی دوائیں لیتے ہیں تو اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور فرد کو بتا دیں کہ آپ نے یہ شروع کر دیا ہے اور تجویز کردہ طریقہ کے مطابق ان کا استعمال کریں۔ حالت میں کسی شدت کے بعد، اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور فرد کے ایک جائزے کے لیے رابطہ کریں اور مکرر نسخہ تجویز کرنے کے بارے میں دریافت کریں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے تعاون حاصل کریں۔ [سگریٹ نوشی ترک کرنا](#) وہ بہترین چیز ہے جو آپ جاڑے میں اپنی صحت کے لیے کر سکتے ہیں۔ یہی بہترین وقت ہے کیوں کہ جاڑے کی آمد کے ساتھ سینے کے انفیکشنز، دل کے دوروں اور فالج جیسی پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے سے متعلق ایک مقامی خدمت کے تعاون سے اس بات کا امکان زیادہ رہتا ہے کہ آپ کامیابی کے ساتھ چھوڑ سکیں گے۔ [وہ مدد ملاحظہ کریں جو آپ حاصل کر سکتے ہیں۔](#)

اگر آپ سردی میں بخیر و عافیت رہنے سے متعلق زیادہ مشورے چاہتے ہوں تو ہمیں **03000 030 555** پر کال کریں۔ ہماری دوستانہ ہیلپ لائن ٹیم پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان موجود رہتی ہے۔ وہ لوگ آپ سے اس اضافی مدد کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں جن کے آپ سرد جاڑے میں مستحق ہو سکتے ہیں۔ جیسے [جاڑے کی ایندھنوں کی ادائیگیاں](#)۔

ورژن: 5.2

کوڈ: IS33

آخری نظر ثانی: اگست 2020

متوقع نظر ثانی: اگست 2023