

# وبائی زکام

## مرکز صحت یا ہسپتال کب جائیں

مرکز صحت یا ہسپتال اس وقت تک نہ جائیں جب تک آپ میں شدید علامات ظاہر نہ ہو جائیں، مثلاً:



سخت اور ناقابل برداشت سردی لگانا



سینے میں درد ہونا



سانس لینے میں دشواری ہونا

خیند سے نہ چاگنا  
وہنی نکالنا (جیسے گھروالوں یا دوستوں کو نہ بچکانا)



شدید تے یا دست آنا



ہونٹوں اور چہرے کا لپٹا ہونا

جب دو ماہ سے کم عمر کا بچہ خوراک لینا بند کر دے تو اسے صحت کے مرکز یا ہسپتال ضرور لے جائیں۔

اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں لیبریا عام ہے تو بخار ہونے کی صورت میں صحت کے مرکز یا ہسپتال ضرور جائیں۔



بہار بچے کو ماں کا دودھ مسلسل پلاتے رہیں۔



اگر مریض کو بہت کم پیشاب آ رہا ہو یا پیشاب کا رنگ گہرا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ مریض میں پانی کی کمی واقع ہو گئی ہے اور اُسے پانی کی ضرورت ہے۔ مریض کو گھر میں موجود صاف پانی یا ORS کے پیکٹ پر درج ہدایات کے مطابق محلول تیار کر کے پلائیں۔

ان میں سے کسی بھی علامت کی صورت میں گھر میں اس وقت تک موجود رہیں جب تک آپ عملی طور پر صحت یاب نہ ہو جائیں



مقامی راہنماؤں، اریڈیو اور ٹیلی ویژن وغیرہ کے ذریعے  
کئے گئے اعلانات اور حفاظتی تدابیر کو غور سے سنتے رہیں۔