



ٹھنڈ لگنا تے زکام

ٹھنڈ لگن یا زکام دے وائرسز دے کارن ہون آلے دمے توں اپنے آپ نوں بجاؤ۔

کیس طرحاں ٹھنڈ لگنا تے زکام دمے دے حملے نوں شروع کر سکدے نیں؟

دمے آلے لوکاں لئی ٹھنڈ لگنا تے زکام سب توں وڈی وجہ نیں، دمے آلے 75% لوکی کہندے نیں کہ ٹھنڈ لگن یا نزلے دے بعد اونان دی علامتاں زیادہ خراب ہو جاندیاں نیں۔ دمے دے نال ٹھنڈ لگنا یا زکام ہونا تہانوں دمے دے حملے نوں دوچار کر سکدا اے جیہدی وجہ توں حیاتی نوں خطرہ ہو سکدا اے۔

جدوں تہانوں ٹھنڈ لگدی اے یا زکام ہو جاندا اے، تہاڈی ہوا دی نالیاں زیادہ سوج جاندیاں نیں تے زیادہ بلغم بندا اے۔ ایہدا مطلب اے کہ ہوا دے گزر لئی گھٹ جگہ بچدی اے جیہدی وجہ توں ساه لین اچ مشکل ہو سکدی اے۔ فیر ایہہ تہاڈی دمے دی علامتاں نوں شروع کردا اے۔

جے مینوں دمہ اے تے میں کیویں زکام تے ٹھنڈ دا خطرہ کم کر سکدا واں؟

- 1- زکام یا ٹھنڈ دا خطرہ کم کرن لئی اپنے ہتھ بار بار دھوؤ۔
- 2- ایس گل دا خیال رکھو کہ کسے نال تولیے، کپ یا دوجی گھریلو شیواں نہ ونڈو جنوں ٹھنڈ لگی ہووے۔
- 3- اپنی انکھاں یا ناک نوں چھون دی کوشش نہ کرو۔
- 4- اپنی دیکھ بھال کرو : بہت زیادہ سوؤ تے اپنے پریشانی دے درجے نوں گھٹان دی کوشش کرو۔
- 5- زکام دی ویکسین لگواؤ۔ جے تہاڈے کول بچاؤ لئی ایک انہیلر اے، یا پچھلے 12 مہینیاں اچ تسی دمہ لئی ہسپتال اچ رہے او، تسی NHS توں زکام دی بیماری حاصل کر سکدے او۔ [جے تہانوں دمہ اے تے زکام دی ویکسین حاصل کرن بارے بور معلوم کرو۔](#)

NHS دی ویب سائٹ اتے بور صلاح موجود اے:

- [کیس طراں زکام ہون توں بچا جائے](#)
- [زکام تے ایس دے پھیلن نوں روکن دا علاج کیس طرحاں کیتا جائے](#)

جے مینوں دمہ اے تے میں کیویں زکام تے ٹھنڈ دا خطرہ کم کر سکدا واں؟

1. جے تہاڈے کول بچاؤ لئی اک انہیلر اے، اینوں روزانہ لو، جیویں تجویز کیتا گیا اے۔ ایہہ تہاڈے پھیپھڑیاں اچ سوزش نوں کنٹرول کرن اچ مدد کردا اے، تے دمہ دے حملے دے خطرے نوں وی گھٹ کردا اے۔ سہاڈی مختصر

ویڈیوز دے ذریعے [آینی انہیلر تکنیک نوں بہتر بنانا سیکھو](#)۔

2. تسی اپنا ریلیور انہیلر اپنے نال رکھو – ایہہ عام طور تے نیلے رنگ دا ہوندا اے۔ اپنے GP، فارماسسٹ یا دمہ دی نرس نال ملو جے تسی:

- ہفتے اچ تین یا ایس توں زیادہ واری تہانوں اپنا ریلیور انہیلر لین دی لوڑ اے
- دمہ دی علامات ہفتے اچ تین یا ایس توں زیادہ واری ہوندیاں نیں
- اپنے دمہ دی علامات دی وجہ توں ہفتے اچ اک واری جگراتہ کرو۔

3- تسی دوائیاں نوں نیڑے رکھو، جے تسی بستر تے بیمار او جے تسی ایناں تیکر پہنچ سکو – فیر وی تہانوں اپنا بچاؤ آلا انہیلر لین دی لوڑ اے جیویں ایہہ تجویز کیتا گیا اے۔

4. اپنی علامات نوں نظرانداز نہ کرو، خاص طور تے جے تسی بے جانیا گھٹن محسوس کرو – تہانوں لگدا اے کہ ایہہ بس اک زکام اے، لیکن یاد رکھو کہ ایہہ ممکنہ طور تے دمہ دے جان لیوا حملے دی وجہ بن سکتا اے۔

5- گھر تے آرام کرو۔ درد تے درد لئی پیراسیٹامول لو تے پانی دی کمی توں بچن لئی زیادہ پانی پیو۔ زکام خاص طور تے واقعی تہانوں مکا سکتا اے، تے تسی بہوت چھیتی زیادہ کرن دی کوشش نہ کرو۔

6. اپنے ڈاکٹر یا دمہ نرس نال [دمہ دا جیز](#) بک کرو۔ [اوناں نوں سہاڈا دمہ دا ایکشن پلان تازہ ترین کرن لئی آکھو](#)، کیوں جے ایہہ چنگا رہن اچ تہاڈی مدد کر سکتا اے۔