



سردی زکام اور فلو

سردی زکام یا فلو کے وائرسز کے باعث ہونے والے دمہ کے کسی حملہ سے خود کو محفوظ رکھیں۔

سردی زکام اور فلو کس طرح دمہ کے حملوں کا باعث ہوتے ہیں؟

سردی زکام اور فلو دمہ والے لوگوں کے لیے سب سے بڑا محرک ہیں، دمہ میں مبتلا 75% لوگوں کا کہنا ہے کہ جب انہیں سردی زکام یا فلو ہوتا ہے تب ان کی علامات زیادہ سنگین ہو جاتی ہیں۔ دمہ کے ساتھ ساتھ سردی زکام یا فلو ہونے سے آپ کو دمہ کے کسی حملہ کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے جو کہ زندگی کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔

جب آپ کو سردی زکام یا فلو ہوتا ہے تب آپ کی سانسوں کی نلیوں میں زیادہ ورم آ جاتا ہے اور آپ زیادہ مقدار میں بلغم بنانے لگتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ سانس کے گزرنے کے لیے کم جگہ ہوتی ہے جس سے سانس لینا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد یہ آپ کے دمہ کی علامات کا محرک ہو سکتا ہے۔

اگر مجھے دمہ ہے تو میں کس طرح سردی زکام یا فلو ہونے کے اپنے خطرہ کو کم کر سکتا ہوں؟

1. سردی زکام یا فلو ہونے کے خطرہ کو کم کرنے کے لیے کثرت سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
2. تولیے، پیالیاں یا دیگر گھریلو سامان کسی بھی ایسے شخص کے ساتھ شیئر کرنے سے اجتناب کرنے کا دھیان رکھیں جسے سردی زکام ہو سکتا ہے۔
3. کوشش کریں کہ اپنی آنکھ اور ناک نہ چھوئیں۔
4. خود کا دھیان رکھیں: خوب سوئیں اور اپنی تناؤ کی سطحیں کم کرنے کی کوشش کریں۔
5. فلو کا ٹیکا لگوائیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی حفاظتی انہیلر ہو، یا آپ گذشتہ 12 مہینوں میں اپنے دمہ کی وجہ سے ہسپتال میں رہے ہوں تو آپ NHS میں فلو کا ٹیکا لگوا سکتے ہیں۔ دمہ ہونے کی صورت میں فلو کا ٹیکا لگوانے کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔

NHS کی ویب سائٹ پر درج ذیل سے متعلق مزید صلاح موجود ہے:

- [سردی زکام ہونے سے کیسے بچیں](#)
- [فلو کا علاج اور اس کو پھیلانے سے اجتناب کیسے کریں](#)

اگر مجھے کوئی سردی زکام یا فلو ہے تو میں اپنے لیے دمہ کے کسی حملے کا خطرہ کس طرح کم کر سکتا ہوں؟

1. اگر آپ کے پاس کوئی حفاظتی انہیلر ہے تو اسے تجویز کردہ طریقہ کے مطابق روزانہ لیں۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں میں سوزش کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے دمہ کے کسی حملے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ہماری مختصر ویڈیوز کے ذریعہ [اپنے انہیلر کی تکنیک کو بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں](#)۔
2. اپنا راحتی انہیلر اپنے ساتھ لے کر چلیں - یہ عام طور پر نیلا ہوتا ہے۔ اپنے جی پی، فارماسسٹ یا دمہ نرس سے ملاقات کریں اگر آپ کو:
 - اپنا راحتی انہیلر ہفتہ میں تین یا اس سے زیادہ بار لینے کی ضرورت پڑتی ہے
 - ہفتہ میں تین یا اس سے زیادہ بار دمہ کی علامات کا سامنا ہوتا ہے
 - اپنے دمہ کی علامات کی وجہ سے ہفتہ میں ایک رات جاگنا پڑتا ہے۔
3. اپنی دوا پاس رکھیں تاکہ اگر آپ صاحب فراش بیمار ہوں تو ان تک پہنچ سکیں - اس کے باوجود آپ کو اپنا حفاظتی انہیلر تجویز کردہ طریقہ کے مطابق لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
4. اپنی علامات کو نظر انداز نہ کریں، خاص طور پر اگر آپ سانس میں دقت یا خرابی محسوس کریں - آپ سوچ سکتے ہیں کہ یہ تو 'بس معمولی سردی زکام' ہے، لیکن یاد رکھیں یہ ممکنہ طور پر دمہ کے کسی جان لیوا حملے کا محرک ہو سکتا ہے۔
5. گھر پر آرام کریں۔ درد اور تکلیف کے لیے پیراسیٹامول لیں اور ڈی ہائڈریشن سے بچنے کے لیے خوب پانی پیئیں۔ فلو خاص طور پر آپ کو واقعی بری طرح تھکا سکتا ہے، اس لیے بہت جلد بہت زیادہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
6. اپنے ڈاکٹر یا دمہ کی نرس کے ساتھ [دمہ کے جائزہ](#) کے لیے وقت مخصوص کریں۔ ان سے [دمہ کے اپنے منصوبہ عمل](#) کو اپڈیٹ کرنے کی درخواست کریں، کیوں کہ یہ صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔