



## زیادہ درجہ حرارت - بچوں کا بخار

ہیلتھ سروس ایگزیکٹو (HSE) کی طرف سے والدین اور سرپرستوں کے لیے مشورہ

ماخذ: [www2.hse.ie/conditions/high-temperature](http://www2.hse.ie/conditions/high-temperature)

آخری بار نظر ثانی شدہ 20 دسمبر 2021

## زیادہ درجہ حرارت - بچوں کا بخار

36 اور 36.8 ڈگری سیلسیئس کے درمیان درجہ حرارت نارمل ہوتا ہے۔

بچوں میں 38 ڈگری سیلسیئس یا اس سے زیادہ کا درجہ حرارت زیادہ سمجھا جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں زیادہ درجہ حرارت عام ہوتا ہے۔ عام طور پر 3 یا 4 دن میں درجہ حرارت دوبارہ نارمل ہو جاتا ہے۔

38 ڈگری سیلسیئس سے زیادہ درجہ حرارت عام طور پر انفیکشن، جیسا کہ جاڑے کی علامت ہوتا ہے۔ لیکن یہ مزید سنگین انفیکشنز کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے، اس لیے بچے کی تمام علامات پر غور کرنا ضروری ہے۔

اگر اس کا درجہ حرارت زیادہ نہ ہو، تب بھی اس کی طبیعت بہت خراب ہو سکتی ہے۔

### بچوں میں زیادہ درجہ حرارت کی علامات

عام طور پر چھوٹی موٹی بیماریوں کی وجہ سے درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ لیکن یہ سنگین انفیکشنز کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔ یہ چیک کرنا اہم ہے کہ آپ کا بچہ چوکس ہے اور آپ کو جواب دے رہا ہے۔

#### درج ذیل صورتوں میں فوراً طبی مدد حاصل کریں اگر:

• آپ کو فکر ہو کہ آپ کا بچہ شدید بیمار ہو سکتا ہے، خواہ درجہ حرارت زیادہ نہ ہو

زیادہ درجہ حرارت کے بغیر بھی آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے

شدید بیماری کا خطرہ تب کم ہوتا ہے جب آپ کا بچہ:

- مطمئن ہو اور مسکرا رہا ہو
- جاگتا رہے
- مشروبات پی رہا ہو
- لوگوں کو عام طریقے سے ردعمل دے رہا ہو

شدید بیماری کا خطرہ تب زیادہ ہوتا ہے جب آپ کا بچہ:

- جاگ نہ سکے یا اگر جگایا جائے تو جاگتا نہ رہے
- مسلسل کمزور یا باریک آواز میں روئے
- اس کی جلد زرد یا داغدار ہو جائے
- قے کرتا رہے
- اگر چھوٹا ہو تو گھڑگھڑ کی آواز نکالے یا بہت تیز سانس لے

## درجہ حرارت چیک کرنا

اگر آپ کے بچے کا درجہ حرارت زیادہ ہے تو ممکن ہے کہ:

- ماتھے، کمر یا پیٹ پر ہاتھ لگانے پر وہ گرم لگے
- اسے پیسنہ آئے یا وہ چیچپا محسوس ہو
- اس کے گال لال ہو جائیں

## ڈیجیٹل تھرمامیٹر

بچے کا درجہ حرارت چیک کرنے کا بہترین طریقہ ڈیجیٹل تھرمامیٹر ہے۔

آپ کسی فارمیسی، سپرمارکیٹ سے یا آن لائن ڈیجیٹل تھرمامیٹر خرید سکتے ہیں۔ تھرمامیٹر کے ساتھ ہدایات شامل ہوتی ہیں۔

بچے کے نہانے کے فوراً بعد یا جب وہ گرم لباس میں لپٹا ہوا ہو تو اس کا درجہ حرارت نہ لیں۔ آپ کو درست نتیجہ نہیں ملے گا۔

## بخار میں مبتلا بچے کا درجہ حرارت

بخار شاذونادر ہی کسی سنگین چیز کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

عام طور پر آپ گھر پر اپنے بچے کا خیال رکھ سکتے ہیں۔ 3 یا 4 دن میں درجہ حرارت کم ہو جانا چاہیے۔

آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- اپنے بچے کو عام کپڑے پہنائیں - اس کے کپڑے کم نہ کریں اور نہ ہی اسے زیادہ کپڑوں میں لپیٹیں
- بچے کو بہت سے مشروبات دیں
- اگر بچہ کھانا مانگے تو اس کو دیں
- رات کے دوران باقاعدگی سے بچے کو چیک کرتے رہیں

اس کا درجہ حرارت کم کرنے کے لیے ٹھنڈا کپڑا یا اسفنج استعمال نہ کریں۔

## بخار کے علاج کی ادویات

اپنے بچے کا درجہ حرارت گھٹانے یا درد میں کمی کے لیے پیراسیٹامول یا آئبوپروفن استعمال کریں۔ اپنے فارماسسٹ سے مشورہ لیں۔

12 سال سے کم عمر بچوں کو ایسپرین نہ دیں۔

اپنے بچے کو پیراسیٹامول یا آئبوپروفن دینے سے آغاز کریں۔ اگر آپ کی دوا سے فائدہ نہ ہو تو دوسری دوا دے کر دیکھیں۔

یقینی بنائیں کہ:

- پیراسیٹامول کی ہر خوراک کے درمیان 4 سے 6 گھنٹوں کا وقفہ ہو
- آئبوپروفن کی ہر خوراک کے درمیان 6 سے 8 گھنٹوں کا وقفہ ہو

اپنے بچے کے وزن کے لیے مجوزہ خوراک سے زیادہ نہ دیں۔

اگر آپ کا بچہ کوئی اینٹی بائیوٹک لے رہا ہے، تو بھی آپ اسے پیراسیٹامول اور آئبوپروفن دے سکتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹک سے بخار یا درد میں کمی نہیں ہو گی۔

## مدد کب لی جائے

### درج ذیل صورتوں میں فوراً جی پی سے رابطہ کریں:

- بچے کی عمر 3 ماہ سے کم ہو اور اس کا درجہ حرارت 38 ڈگری سیلسیئس یا اس سے زیادہ ہو یا آپ کے خیال میں اس کو بخار ہو
- بچے کی عمر 3 سے 6 ماہ ہو اور اس کا درجہ حرارت 39 ڈگری سیلسیئس یا اس سے زیادہ ہو یا آپ کے خیال میں اس کو بخار ہو
- بچے میں زیادہ درجہ حرارت کے علاوہ بیماری کی دیگر علامات ہوں، جیسا کہ پت بچے کا درجہ حرارت 5 سے زائد دنوں تک زیادہ رہے
- بچہ کھانا نہ کھائے یا معمول کے مطابق رویہ نہ رکھے اور آپ کو فکر ہو
- بچے کا درجہ حرارت زیادہ ہو اور پیراسیٹامول یا آئبوپروفن سے کم نہ ہو۔ درجہ حرارت کو نارمل تک آنے کی ضرورت نہیں، 38 ڈگری سیلسیئس ٹھیک ہوتا ہے۔ عام طور پر زیادہ تر انفیکشنز کی صورت میں بچوں کو کم از کم 3 دن تک بخار رہتا ہے
- بچہ پانی کی کمی کی علامات ظاہر کرے، جیسا کہ پیشاب کم آنا، اتری ہوئی آنکھیں اور روتے ہوئے آنسو نہ آنا
- آپ کو مشورہ ملنے کے بعد بچے کی طبیعت مزید خراب ہو جائے

### 112 یا 999 پر کال کریں یا ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ (ED) جائیں اگر آپ کا بچہ:

- بخار میں مبتلا ہو اور آپ اسے کنٹرول نہ کر سکیں
- اسے گردن کی اکڑن ہو
- اسے ایسی پت ہو جو شیشہ لگانے پر غائب نہ ہو
- اسے روشنی سے پریشانی ہو
- پہلی مرتبہ دورہ پڑے
- ہاتھ پیر معمول سے زیادہ ٹھنڈے ہوں
- جلد زرد، داغدار، نیلی یا سرمئی ہو
- اس کے رونے کی آواز کمزور اور باریک ہو، اور اس کی عام آواز جیسی نہ ہو
- اسے غنودگی ہو اور جگانے میں مشکل ہو
- اسے سانس لینے میں مشکل ہو اور پیٹ کو پسلیوں سے نیچے کھینچ لے
- اس کے سر پر نرم جگہ ہو جو باہر کی طرف پھیلی ہو (کھوپڑی کی ہڈیوں کی درمیانی جگہ پھیل جانا)

## کووڈ-19

بخار (زیادہ درجہ حرارت - 38 ڈگری سیلسیئس یا زائد) کووڈ-19 کی علامت ہو سکتا ہے۔

### اسکول واپسی

اپنے بچے کو بخار میں اسکول یا کریچ نہ بھیجیں۔

اگر اس کی طبیعت ٹھیک ہو اور گزشتہ 48 گھنٹوں میں زیادہ درجہ حرارت یا کوئی نئی علامات نہ آئی ہوں تو وہ اسکول جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ قے یا دست کر رہا ہے تو ضروری ہے کہ وہ آخری مرتبہ قے یا دست آنے کے 48 گھنٹے بعد تک اسکول نہ جائے۔