

بہت سے انفکشن انٹی بیوٹک دوائیں  
لیے بغیر صاف ہو جاتے ہیں۔

REGION



# آپ کا جسم خود ہی عام ترین انفکشنز کا علاج کر لیتا ہے۔

جسم کا اپنا نظام مامونیت بیکٹیریا اور وائرس سے پیدا ہونے والے بہت سے عام انفکشنز کے خلاف مؤثر ہوتا ہے۔ اس پرچے کی دوسری طرف آپ اس سلسلے میں اہم معلومات پا سکتے ہیں کہ آپ بے چینی کو دور کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

## اینٹی بایوٹک دوائیں صرف بیکٹیریا کے خلاف مؤثر ہوتی ہیں - وائرس کے خلاف نہیں

بہت سے عام انفکشنز وائرس کی وجہ سے ہوتے ہیں، جس سے آپ کو وہی علامتیں ہوتی ہیں - اور ٹھیک اتنی مدت باقی رہتی ہیں - جتنی بیکٹیریا کے سبب سے ہونے والے انفکشنز۔ نزلہ، زکام، ورم ملتحمہ (پیوٹوں کا ورم)، کھانسی، گلے کی خراش، کان درد اور تکلیف دہ ناسور عام طور پر وائرس کے سبب سے ہوتے ہیں۔

اینٹی بایوٹکس (جراثیم کش دوائیں) انفکشنز سے لڑنے کے لیے استعمال کی جانے والی دوا کے مختلف اقسام کا ایک مشترک نام ہے۔ سب سے زیادہ معروف پنسلین ہے۔

وائرس انفکشنز اینٹی بایوٹکس (جراثیم کش دواؤں) سے بغیر علاج کے ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ وائرس انفکشن کے لیے جراثیم کش دوائیں لیتے ہیں تو اس سے آپ زیادہ جلد صحتیاب نہیں ہوں گے بلکہ اس سے ضمنی اثرات کا خطرہ رہتا ہے مثلاً ڈائریا، پیٹ میں درد اور دورا (چکتے)۔ آپ کے جسم میں مفید بیکٹیریا ہوتے ہیں جنہیں جراثیم کش دوائیں مار ڈالتی ہیں؛ اس سے پیتھوجینک بیکٹیریا یا فنگی کے لیے راستہ ہموار ہوتا ہے جس سے آپ بیمار پڑ سکتے ہیں۔

اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ آپ کو اینٹی بایوٹکس (جراثیم کش دوائیں) نہ دی جائیں "محض محفوظ پہلو پر رہنے کے لیے"، ہاں صرف اس وقت جب آپ کو واقع اس کی ضرورت ہو۔

## مزاحم بیکٹیریا - کیا ڈنمارک میں یہ کوئی پریشانی ہے؟

مزاحم بیکٹیریا ایسے بیکٹیریا ہوتے ہیں جو جراثیم کش دواؤں کے لیے مزاحم ہوتے ہیں۔ مزاحم بیکٹیریا پیدا ہوتا ہے کیونکہ بیکٹیریا جراثیم کش دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے۔ جتنی زیادہ جراثیم کش دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے اتنا ہی زیادہ بیکٹیریا پیدا ہوتا ہے۔

دنیا کے بہت سے حصوں میں ایسے بیکٹیریا جو جراثیم کش دواؤں کے لیے مزاحم ہوتے ہیں بہت عام ہیں۔ لہذا آپ کو اپنے ڈاکٹر کو لازماً یہ بتانا چاہیے کہ آپ اپنے ملک سے باہر بیمار پڑتے ہیں یا گھر واپس آنے کے فوراً بعد۔

مزاحم بیکٹیریا ڈنمارک میں مسلسل ایک مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ عام انفکشنز جن کو جراثیم کش دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے ان کا علاج نہیں کیا جا سکتا ہے کیوں کوئی ایسی جراثیم کش دوائی نہیں ہے جو مزاحم بیکٹیریا کو مار سکے۔

## جب آپ کا علاج جراثیم کش دواؤں سے کیا جائے

مختلف جراثیم کش دوائیں مختلف بیکٹیریا میں کام کرتی ہیں۔ کوئی بھی جراثیم کش دوا تمام بیکٹیریا میں کام نہیں کرتی۔ اس وجہ سے صرف وہی جراثیم کش دوائیں (اینٹی بایوٹکس) لیں جسے آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے لیے بتایا ہو۔ آپ کا ڈاکٹر اس بات کا انتخاب کرتا ہے کہ کس قسم کی اینٹی بایوٹکس سے آپ کا علاج کیا جائے جس کی بنیاد بیکٹیریا کو ختم کرنے کے ایک جائزے اور اس بات پر ہوتا ہے کہ جسم میں انفکشن کہاں ہے۔ اس بات کی تعیین کے لیے آپ کے ڈاکٹر کے لیے ایک نمونہ لینا ضروری ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کا انفکشن کسی بیکٹیریا کے سبب سے ہے اور اس میں کون سی اینٹی بایوٹکس کام کرے گی۔

جب آپ کو اینٹی بایوٹکس دی جائے اس وقت ضروری ہے کہ آپ اس کے کورس کو مکمل کریں۔ اس کا اطلاق اس وقت بھی ہوگا اگر آپ کورس کے ختم ہونے سے پہلے صحت مند محسوس کریں۔ اور اگر پیکٹ میں اس سے زیادہ گولیاں ہوں جتنی آپ کو لینی چاہیے تو زائد دوا فارمیسی کو واپس کر دیں۔ دیگر لوگوں کے ذریعہ دی گئی اینٹی بایوٹکس نہ لیں اور اینٹی بایوٹکس دوسرے لوگوں کو بھی نہ دیں۔

## آپ انفکشن سے کیسے بچتے ہیں؟

آپ اپنے کو انفکشن لگنے یا دوسروں کو انفکشن زدہ کرنے کے خطرہ کو اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح اور بکثرت دھو کر یا اینٹی بیکٹیریل (بیکٹیریا کش) ہینڈ واش کا استعمال کر کے کم کر سکتے ہیں۔ صاف ستھرا تولیہ کا استعمال کریں اور دیگر لوگوں کے ساتھ تولیہ میں اس وقت شیئر نہ کریں جب آپ یا وہ بیمار ہوں۔ پھینک دیے جانے والے رومال میں چھینکیں یا کھانسیں یا اگر ضروری ہو تو اپنے آستین میں۔ اگر آپ اپنے ہاتھوں میں چھینکتے ہیں تو اینٹی بیکٹیریل ہینڈ واش سے ان کو دھو دیں یا صاف کر لیں۔

## کیا آپ مزید جان کاری چاہیں گے؟

اگر آپ انفکشنز اور اینٹی بایوٹکس کے استعمال سے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں تو [patienthaandbogen.dk](http://patienthaandbogen.dk) and [antibiotikaellerej.dk](http://antibiotikaellerej.dk) پر جائیں

## ان عام انفکشنز (تعدیے) کے لیے مشورہ جن کے لیے شاذ و نادر جراثیم کش دواؤں (اینٹی بایوٹکس) کی ضرورت ہوتی ہیں نزلہ

- نزلہ ہمیشہ وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ وہ دو ہفتے تک رہ سکتا ہے۔
- اسے یقینی بنائیں کہ آپ کافی سیال چیزیں پیتے اور آرام کرتے ہیں۔
- اگر آپ کی ناک بند ہے، تو آپ بے چینی کو کم کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں:
- سیلان اسپرے یا ڈراپ کا استعمال کر کے \*
- ناک کے رکاوٹ کے لیے کاؤنٹر پر دستیاب ناک کا اسپرے یا ڈراپ کا استعمال کر کے (زیادہ سے زیادہ دس دنوں کے لیے کیونکہ طویل / بکثرت استعمال ناک کی مخاطی جھلی کی سوجن کو شدید تر کر سکتا ہے)؛
- جب آپ سوئیں تو اپنے سر تختہ کو اٹھا کر \*\*۔
- گلے کی خراش اور کھانسی کے تحت آپ مزید معلومات پا سکتے ہیں۔

## انفلونزا

- انفلونزا ہمیشہ ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ دو ہفتے باقی رہ سکتا ہے۔
- اسے یقینی بنائیں کہ آپ آرام کرتے ہیں۔
- اسے یقینی بنائیں کہ آپ سیال چیزیں کافی مقدار میں پیتے ہیں؛ یہ بالخصوص اس وقت زیادہ ضروری ہے جب آپ کو شدید بخار ہو۔
- اگر آپ کو بخار ہو تو اپنے جسم کو ٹھنڈا کریں (مثال کے طور پر، صرف کچھ ہی کیڑے پہنیں، لحاف کے بجائے چادر کے نیچے سوئیں، ٹھنڈے کیڑوں کا استعمال کریں)۔
- کاؤنٹر پر دستیاب دافع درد (مثلاً، پیراسیٹمول) لیں، اگر آپ کو درد میں راحت کی ضرورت ہو۔

## کھانسی

- یہ نزلہ کے ساتھ بہت عام ہے جہاں کھانسی کئی ہفتوں تک باقی رہ سکتی ہے۔
- کھانسی کی دوا کا ایک محدود اثر ہوتا ہے۔
- حلق کی مٹھائیاں، لاجنز (lozenges) وغیرہ اور گرم مشروبات سے راحت مل سکتی ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں سیال چیزیں پیتے ہیں۔ اس میں سوکھی کھانسی میں آرام مل سکتا ہے اور یہ کھانسی کے ساتھ کسی بھی مخاط کے نکلنے کو آسان بنا تا ہے۔
- جب آپ سوئیں تو اپنے سر تختہ کو اٹھانے کی کوشش کریں \*\*۔

## آنکھوں میں پیپ/سرخ آنکھیں (ورم ملتحمہ)

- ورم ملتحمہ کی زیادہ تر شکلیں ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہیں اور وہ ہلکی ہوتی ہیں۔ وہ اینٹی بایوٹک دواؤں سے صاف ہوجاتی ہیں۔ یہ بالخصوص نزلہ والے بچوں میں زیادہ عام ہے۔
- نیم گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کچی روئی سے دن میں کئی بار آنکھ صاف کریں (ترجیحی طور پر نمکین پانی سے\*) ہر آنکھ کے لیے کچی روئی کا کوئی ٹکڑا استعمال کریں۔
- آپ اپنی آنکھ میں سیلان کے ڈراپ بھی ڈال سکتے ہیں\*۔
- ہلکے ورم ملتحمہ والے بچوں کا نرسری اور ڈے کیئر سنٹر میں آنے کے لیے خیر مقدم کیا جائے گا۔ اگر بچہ واضح طور پر روشنی سے متاثر ہونے والا ہے، آنکھ سے کافی مواد نکلتا ہے یا اس کی عمومی حالت متاثر ہے تو بچے کا کم از کم دو دن تک انٹی ڈراپ سے لازماً علاج کیا جانا چاہیے اور بچے کے نرسری یا ڈے کیئر سنٹر میں آسکنے سے پہلے علامات کو لازمی طور پر ختم ہوجانا چاہیے۔

## گلے کی خراش (حلق کا انفکشن)

تین میں سے دو مریضوں میں گلے کی خراش کا سبب وائرس ہوتا ہے۔

- یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں سیال چیزیں پیتے ہیں اور آرام کرتے ہیں۔
- حلق والی مٹھائیاں، لازنجز (lozenges) وغیرہ اور گرم مشروبات سے راحت مل سکتی ہے۔
- کاؤنٹر پر دستیاب درد رفع کرنے والی دوائیں (مثلاً پیراسٹمول) لیں، اگر آپ کو درد میں راحت کی ضرورت ہو۔

## کان کا درد (جوف کان کا انفکشن)

کان کا درد عموماً ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن یہ ایک بیکٹیریا کی وجہ سے

بھی ہو سکتا ہے۔ یہ بچوں میں بہت عام ہے، مثلاً نزلہ کے تعلق سے۔

- سر تختہ کو اٹھا کر کان کے درد کو کم کرنے کی کوشش کریں\*\*۔
- کاؤنٹر پر دستیاب درد رفع کرنے والی دوائیں (مثلاً پیراسٹمول) لیں، اگر آپ کو درد میں راحت کی ضرورت ہو۔
- کم بھری ہوئی ناک کان درد میں راحت پہنچا سکتی ہے۔
- نزلے کو بھی دیکھیں
- یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں سیال چیزیں پیتے ہیں اور آرام کرتے ہیں۔

## تکلیف دہ گہرا ناسور (جوف ناک کا ورم)

جوف ناک کی سوچن عموماً کسی وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ کئی ہفتوں تک

باقی رہ سکتی ہے۔

- اس سے دن میں چند بار نمکین پانی\* سے اپنی ناک کو صاف کرنے میں مدد ملے گی۔ کسی ناک صفا یا شاور کا استعمال کریں۔ اس سے ناک کی مخاطی جھلی میں سوچن کو کم کرنے میں مدد ملے گی تاکہ نسیجوں کے جوف سے ناک تک کے بہاؤ کا راستہ بہتر ہو جائے۔ آپ ناک کی رکاوٹ کے لیے کاؤنٹر پر دستیاب ناک کے اسپرے یا ڈراپ کا بھی استعمال کر سکتے ہیں (زیادہ سے زیادہ دس دنوں کے لیے کیونکہ طویل/بکثرت استعمال ناک کی مخاطی جھلی کی سوچن کو شدید تر کر سکتا ہے)۔
- سوتے وقت اپنے سر تختہ کو اٹھانے کی کوشش کریں\*\*۔
- یقینی بنائیں کہ آپ وافر مقدار میں سیال چیزیں پیتے ہیں اور آرام کرتے ہیں۔
- کاؤنٹر پر دستیاب درد رفع کرنے والی دوائیں (مثلاً پیراسٹمول) لیں، اگر آپ کو درد میں راحت کی ضرورت ہو۔

اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں – اگر آپ تندرست محسوس نہ کریں یا آپ کی حالت بگڑ جائے۔ شیرخوار بچوں اور بہت چھوٹے بچوں میں علامات کی طرف خصوصی توجہ دیں اور اگر ضرورت ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

## کاؤنٹر پر دستیاب دوا استعمال کرتے وقت:

پیکٹ پر دی ہوئی ہدایات یا اپنے ڈاکٹر کے مشورہ پر ہمیشہ عمل کریں۔ 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر دوائی نہیں دی جانی چاہیے۔

\* آپ جراثیم سے پاک نمک پانی کا محلول بھی خرید سکتے ہیں۔ آپ 1/2 لیٹر ابلتے پانی میں چائے کے چمچے کے برابر نمک ڈال کر خود ہی نمک پانی تیار کر سکتے ہیں۔ استعمال سے پہلے پانی کو ٹھنڈا ہو جانے دیں۔

\*\*بستر کا سر تختہ اٹھایا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر، بستر کے سرے پر ٹانگوں کے نیچے تختے یا کتابیں رکھ کر یا چٹائی یا تکیہ کے سرے کے آخری حصے کے نیچے مڑے ہوئے تو لیے یا گدے رکھ کر۔

## یاد رکھیں:

- عام ترین انفکشنز میں اینٹی بایوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی ہے - وہ خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔
- "محفوظ جانب میں رہنے کے لیے" آپ کو اینٹی بایوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- اگر آپ وائرس کی حالت میں اینٹی بایوٹکس لیتے ہیں تو اس سے بیماری کی مدت میں کمی نہیں ہوتی ہے بلکہ آپ کو ضمنی اثرات ہونے کا خطرہ ہوجاتا ہے۔
- آپ جتنی زیادہ اینٹی بایوٹکس کا استعمال کریں گے مزاحم بیکٹیریا پیدا ہونے کا خطرہ اتنا ہی بڑا ہوگا۔
- اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنے سے پہلے اپنی حرارت لے لیں اگر آپ کو انفکشن کی علامات ہوں۔
- اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو اینٹی بایوٹکس دیتا ہے تو کورس کو مکمل کریں۔
- صرف وہی اینٹی بایوٹکس لیں جو آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے لیے بتایا ہو۔
- اگر پیکٹ میں اس سے زیادہ دوائی ہو جتنی آپ کو لینی ہے تو زائد دوائی فارمیسی کو واپس کر دیں۔
- کاؤنٹر پر دستیاب کچھ دوائیں آپ کی بے چینی کو کم کر سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا فارمیسیسٹ سے مشورہ کریں۔