English	Urdu اردو
Diarrhoea	**دستوں کی بیماری**
About diarrhoea	**دستوں کے بارے میں**
Diarrhoea is passing looser or more frequent stools than is normal for you.	آپکو معمول سے بڑھ کرپتلے یا بار بار آنے والے پاخانے کو دست کہتے ہیں۔
It affects most people from time to time and is usually nothing to worry about. However, it can be distressing and unpleasant until it passes, which normally takes a few days to a week.	وقتاً فوقتاً اس کا اثر زیادہ تر لوگوں پر ہوتا ہے لیکن عام طور پر یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں ہوتی۔ تاہم یہ عمل جب تک ختم نہ ہو جائے پریشان کن اور غیر خوشگوار ہوتا ہے اور عام طورپر اس پر چند دنوں سے لیکر ایک ہفتہ تک لگتا ہے۔
What causes diarrhoea?	**دستوں کی بیماری کا سبب کیا ہے؟**
There are many different causes of diarrhoea, but a bowel infection (gastroenteritis) is a common cause in both adults and children.	دستوں کی بیماری کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں لیکن پاخانے کا انفیکشن (معدے اور انتڑیوں کا ورم) بچوں اور بڑی عمر کے افراد دونوں میں ایک مشترک وجہ ہے۔
Gastroenteritis can be caused by: • a virus – such as norovirus or rotavirus • bacteria – such as campylobacter and Escherichia coli (E. coli), which are often picked up from contaminated food • a parasite – such as the parasite that causes giardiasis, which is spread in contaminated water	معدے اور انتڑیوں کا ورم حسب ذیل کے سبب ہو سکتا ہے: • ایک وائرس – مثلاً نورووائرس یا روٹا وائرس [یعنی وہ وائرس جو چھوٹے بچوں میں معدے اور چھوٹی آنت کی میوکس جھلی کی سوزش پیدا کرتا ہے] • بکٹیریا - جیسا کہ گرام منفی جراثیم اور ایشیرکیا کولی (ای۔ کولی) جو کہ اکثراوقات آلودہ غذا سے آتے ہیں۔ • پیراسائیٹ [طفیلیئے] - جیسا کہ وہ پیراسائیٹ جو جیارڈیاسیس کا سبب بنتے ہیں جو آلودہ پانے سے پھیلتا ہے۔
These infections can sometimes be caught during travel abroad, particularly to areas with poor standards of public hygiene. This is known as travellers' diarrhoea.	یہ انفیکشن بعض اوقات بیرون ملک سفر کے دوران خاص کران علاقوں میں ہو جاتا ہے جہاں عوامی صحت کے اصولوں کا معیار ناقص ہوتا ہے۔ اس کو سفری دستوں کی بیماری کہتے ہیں۔
Diarrhoea can also be the result of anxiety, a food allergy, medication, or a long-term condition, such as irritable bowel syndrome (IBS).	دستوں کی بیماری فکرمندی غذائی الرجی، دواء یا طویل مدت کی بیماری جیسا کہ خراش اور معائی علامیہ (آئی بی ایس) کے نتیجے میں بھی ہو سکتی ہے۔

What to do if you have diarrhoea

Most cases of diarrhoea clear up after a few days without treatment, and you may not need to see your GP.

However, diarrhoea can lead to dehydration, so you should drink plenty of fluids – small, frequent sips of water – until it passes. It's very important that babies and small children do not become dehydrated.

Your pharmacist may suggest you use an oral rehydration solution (ORS) if you or your child are particularly at risk of dehydration.

You should eat solid food as soon as you feel able to. If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should try to feed them as normal.

Stay at home until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea to prevent spreading any infection to others.

Medications to reduce diarrhoea, such as loperamide, are available. However, these are not usually necessary, and most types should not be given to children.

Diarrhoea self-help guide

Complete this guide to assess your symptoms and find out if you should visit your GP, pharmacist or treat your condition at home.

اگرآپکو دستوں کی بیماری لگ جائے تو کیا کریں؟

دستوں کی بہت سی صورتیں چند ایک دنوں کے بعد بلا علاج ختم ہو جاتی ہیں اور آپکو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

تاہم دستوں کی بیماری پانی کے زیاں کا سبب بن سکتی ہے لہذا آپکو کافی مقدار میں سیال نوش کرنا چاہیے - جب تک یہ ختم نہ ہو جائیں پانی کی چھوٹی چھوٹی اور بار بار چسکیاں لینا - یہ بہت لازمی ہے کہ شیر خوار اور نو عمر بچوں میں پانی کی کمی نہ واقع ہونے دی جائے۔

اگر آپ اور آپ کا بچہ خاص طور پر جسم میں پانی کے زیاں کے خطرے سے دوچار ہیں تو آپ کا فارما سیسٹ آپ کو اورل ری ہائیڈریشن سلوشن (او آر ایس) تجویز کر سکتا ہے۔

جونہی آپکو محسوس ہو کہ آپ اس قابل ہیں آپکو ٹھوس غذا کھانی چاہیے۔ اگرآپ اپنے بچے کوسینے یا بوتل کے ساتھ دودھ پلا رہی ہیں اور ان کو دست لگ گئے ہیں تو آپ ان کو معمول کے مطابق غذا دینے کی کوشش کریں۔

دستوں کا آخری حملہ ہونے کے بعد کم از کم 48 گھنٹوں تک گھر پر ہی رہیں تاکہ دوسروں تک انفیکشن پھیلنے کو روکا جا سکے۔

دست کم کرنے کی ادویات جیسا کہ لوپرمیڈ ہے، دستیاب ہیں۔ تاہم، عام طور پریہ ضروری نہیں ہوتیں لہذا ان میں سے زیادہ تر بچوں کو نہیں دی جانی چاہیں۔

دستوں کی بیماری اپنی - مدد آپ کا کتابچہ

اپنی علامات کا جائزہ لینے کے لیے کہ آیا آپ کو علاج کے لیے جی پی، فارماسیسٹ کے پاس جانا چاہیے یا گھر پر اپنی بیماری کا علاج کرنا ہے اس گائیڈ کا مطالعہ کریں۔

When to see your GP

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you're concerned about yourself or your child.

It's important to see your GP if the diarrhoea is particularly frequent or severe, or associated with other symptoms, such as:

- blood in your or your child's stool
- persistent vomiting
- a severe or continuous stomach ache
- weight loss
- signs of dehydration – including drowsiness, passing urine infrequently, and feeling lightheaded or dizzy
- your stool is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if your or your child's diarrhoea is particularly persistent, as this may be a sign of a more serious problem. In most cases, diarrhoea should pass within about a week.

Preventing diarrhoea

Diarrhoea is often caused by an infection. You can reduce your risk by making sure you maintain high standards of hygiene.

For example, you should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water

اپنے جی پی کے پاس کب جائیں

اگر آپکو اپنے یا اپنے بچے کے بارے میں خدشہ لاحق ہے تو اپنے جی پی کے ساتھ رابطہ کریں یا این ایچ ایس کی 24 گھنٹے سروس کو 111 پر مشورہ کے لیے فون کریں۔

خاص طور پر جب دست بہت زیادہ اور شدید ہوں یا حسب ذیل دیگر علامات بھی موجود ہوں تو اپنے جی پی کے پاس جانا اہم ہوتا ہے:

- آپ یا آپ کے بچے کے پاخانے میں خون؛
- متواتر الٹی؛
- معدے کے اندر شدید اور متواتر درد؛
- وزن کم ہونا؛
- پانی کے زیاں کی علامات – بشمول غنودگی، پیشاب کم آنا اور سرچکرانا یا سرگھومتا ہوا محسوس کرنا؛
- آپ کا پاخانہ سیاہی مائل یا سیاہ رنگت کا ہے - یہ آپکے معدے کے اندر خون رسنے کی علامت ہو سکتا ہے۔

اگرآپکے بچے یا آپکو مسلسل دست آ رہے ہیں توآپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے کیونکہ یہ کسی زیادہ تشویشناک مسئلے کی علامات ہو سکتا ہے۔ بہت سی صورتوں میں تقریبا" ایک ہفتے کے اندر اندر دست آنے ختم ہو جانے چاہیں۔

دستوں کی بیماری کی روک تھام

دستوں کی بیماری زیادہ ترانفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ صحت و صفائی کا اعلی معیار برقرار رکھا جائے خطرہ کم کیا جا سکتا ہے۔

مثال کے طور پر آپکو چاہیے کہ:

- ٹوائلٹ جانے کے بعد، کھانا کھانے سے قبل یا کھانے کی تیاری کے وقت اپنے ہاتھوں

after going to the toilet and before eating or preparing food

- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery, or utensils with other household members

It's also important to practise good food and water hygiene while travelling abroad, such as avoiding potentially unsafe tap water and undercooked food.

Symptoms of diarrhoea

Diarrhoea is where you frequently pass watery or loose poo. Some people may also have other symptoms, depending on the cause.

Associated symptoms can include:

- stomach cramps
- nausea and vomiting
- headache
- loss of appetite

The excessive loss of water in your poo can also sometimes lead to dehydration, which can be serious if it's not recognised and treated quickly.

کو صابن اور گرم پانی کے ساتھ مکمل طور پر صاف کریں؛

- دست کے ہر چکر کے بعد ٹوائلٹ بشمول ہینڈل اور سیٹ کو جراثیم کش دوا کے ساتھ صاف کریں؛
- دیگر اہل خانہ کے ساتھ دوسروں کا تولیہ، فلالین، یا برتن شیئر کرنے سے اجتناب کریں۔

بیرون ملک سفر کے دوران اچھی خوراک اور پانی کی صفائی کے اصول اپنانا، مثال کے طور پر غیر محفوظ نلکے کا پانی یا ان پکا کھانے سے اجتناب کرنا اہمیت کا حامل ہے۔

دستوں کی بیماری کی علامات

دستوں کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب آپ کوبار بار پانی جیسا اور پتلا پاخانہ آتا ہو۔ مرض کے سبب کی بنیاد پرچند ایک لوگوں میں مختلف علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

متعلقہ علامات میں حسب ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- معدے کے اندر مروڑ؛
- جی متلانا اور قے آنا؛
- سردرد؛
- بھوک ختم ہو جانا۔

آپ کے پاخانے میں بہت زیادہ پانی کا اخراج بھی پانی کے زیاں کا سبب بن سکتا ہے جس کی نشاندہی کر کے اگر فوری طور پر علاج نہ کر دیا جائے تو یہ تشویشناک ہو سکتا ہے۔

Signs of dehydration

Signs of dehydration in children can include:

- irritability or drowsiness
- passing urine infrequently
- pale or mottled skin
- cold hands and feet
- they look or feel increasingly unwell

Signs of dehydration in adults can include:

- tiredness and a lack of energy
- loss of appetite
- nausea
- feeling lightheaded
- dizziness
- dry tongue
- sunken eyes
- muscle cramps
- rapid heartbeat

When to seek medical advice

Contact your GP or call NHS 24's 111 service for advice if you are concerned about yourself or your child.

جسم میں پانی کے زیاں کی علامات

بچوں میں پانی کے زیاں کی حسب ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- چڑچڑاپن یا غنودگی؛
- پیشاب کم آنا؛
- پیلی یا دھبے دار جلد؛
- ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا؛
- وہ زیادہ بیمار محسوس کرتے ہیں یا نظر آتے ہیں۔

بڑوں میں پانی کے زیاں کی حسب ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- تھکاوٹ اور توانائی کی کمی؛
- بھوک ختم ہو جانا؛
- جی متلانا؛
- سر چکرانے کا احساس؛
- سر چکرانا؛
- خشک زبان؛
- ڈوبی ہوئی آنکھیں؛
- پٹھوں میں موچ آنا؛
- دل کی تیز دھڑکن۔

طبی مشورہ کب حاصل کریں

اگر آپکو اپنے یا اپنے بچے کے بارے میں خدشہ لاحق ہو تو اپنے جی پی کے ساتھ رابطہ کریں یا این ایچ ایس کی 24 گھنٹے سروس کو 111 پر مشورہ کے لیے فون کریں۔

You should also contact your GP in the situations outlined below, as they may mean that you or your child has, or is at risk of, a more serious problem.

آپکو مندرجہ ذیل صورتوں میں بھی اپنے جی پی کے ساتھ رابطہ کرنا چاہیے کیونکہ وہ سمجھ سکتے ہیں کہ آپ یا آپکا بچہ تشویشناک مسئلہ سے دوچار رہا ہے یا اسوقت بھی ایسا ہی ہے۔

Babies

You should contact your GP or health visitor urgently if your baby has had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or if they have vomited 3 times or more in the past 24 hours.

You should also seek advice if your baby has any symptoms of dehydration.

شیرخوار بچے

اگر گزشتہ 24 گھنٹوں میں آپکے بچے کو 6 یا اس سے زیادہ دست آچکے ہوں یا انہوں نے گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران 3 سے زیادہ بار الٹی کی ہو تو فوری طور پر اپنے جی پی یا ہیلتھ ویزٹر کے ساتھ رابطہ کریں۔

اگر آپکے بچے کے جسم میں پانی کے زیاں کی علامات ہوں تو بھی آپ کو مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

Children

Contact your GP if your child has:

- had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours
- diarrhoea and vomiting at the same time
- watery poo
- blood in their poo
- a severe or continuous stomach ache
- symptoms of dehydration

You should also contact your GP if your child has persistent diarrhoea. Most cases will pass in 5 to 7 days.

بچے

اگر آپکا بچہ حسب ذیل سے دوچار ہو تو جی پی سے رابطہ کریں:

- گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران 6 یا زیادہ بار دست آچکے ہیں؛
- ایک ہی وقت میں الٹی اور دست لگے ہوئے ہیں؛
- پاخانہ پانی کی طرح ہے؛
- ان کے پاخانے میں خون ہے؛
- معدے کے اندر شدید یا متواتر درد؛
- جسم کے اندر پانی کے زیاں کی علامات۔

اگر آپکے بچے کو مسلسل دست لگے ہوئے ہوں تو بھی آپ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ زیادہ تر حالات 5 تا 7 دنوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

Adults

Contact your GP if you have diarrhoea and:

بالغ افراد

اگرآپکو دستوں کی بیماری اورحسب ذیل علامات ہوں تو اپنے جی پی کے ساتھ رابطہ کریں:

- there is blood in your poo
- you are vomiting persistently
- you've lost a lot of weight
- you have passed a large amount of very watery diarrhoea
- it occurs at night and is disturbing your sleep
- you have recently taken antibiotics or been treated in hospital
- you have symptoms of dehydration
- your poo is dark or black – this may be a sign of bleeding inside your stomach

You should also contact your GP if you have persistent diarrhoea. Most cases in adults will pass in 2 to 4 days.

Causes of diarrhoea

Diarrhoea usually occurs when fluid cannot be absorbed from the contents of your bowel, or when extra fluid is secreted into your bowel, causing watery poo.

Short-term diarrhoea

Diarrhoea is usually a symptom of a bowel infection (gastroenteritis), which can be caused by:

- a virus – such as norovirus or rotavirus
- bacteria – such as campylobacter, Clostridium difficile (C. difficile), Escherichia coli (E. coli), salmonella or shigella; these can all cause food poisoning

- آپ کے پاخانے میں خون ہو؛
- آپ مسلسل الٹیاں کر رہے ہوں؛
- آپ کا بہت زیادہ وزن کم ہو گیا ہو؛
- آپکو پانی جیسے دست کافی مقدار میں آ چکے ہوں؛
- یہ رات کے وقت ہوتے ہیں اورآپکی نیند میں خلل ڈالتے ہیں؛
- آپ نے حال ہیں میں اینٹی بایوٹک استعمال کی ہے یا ہسپتال میں آپکا علاج ہوا ہے؛
- آپ کے اندر پانی کے زیاں کی علامات ہیں؛
- آپ کا پاخانہ سیاہی مائل یا سیاہ رنگت کا ہے - یہ آپکے معدے کے اندر خون رسنے کی علامت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو مسلسل دست لگے ہوئے ہوں تو بھی آپ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ بالغ افراد کی صورت میں یہ حالت 2 تا 4 دنوں میں ختم ہو جاتی ہے۔

دست آنے کی وجوہات

دستوں کی بیماری عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب آپکے پاخانے میں موجود سیال کو جذب نہیں کیا جا سکتا یا آپ کے پاخانے میں اضافی سیال خارج ہو جاتا ہے جو کہ پانی کی طرح پتلے پاخانے کا سبب بنتا ہے۔

مختصر مدت والی دستوں کی بیماری

دستوں کی بیماری عام طور پر پاخانے کا انفیکشن (معدے اور انتڑیوں کا ورم) ہوتا ہے جوکہ حسب ذیل وجوہات کے سبب ہوتا ہے:

- ایک وائرس – مثلاً″ نوروووائرس یا روٹا وائرس [یعنی وہ وائرس جو چھوٹے بچوں میں معدے اور چھوٹی آنت کی میوکس جھلی کی سوزش کرتے ہیں]؛
- بکٹیریا - جیسا کہ گرام منفی جراثیم،کلوسٹرائڈیم ڈیفیسائل(سی. ڈیفیسائل)، ایشیرکیا کولی (ای کولی)، سالمونیلا یا شیجیلا؛ یہ سب کے سب غذائی زہریت کا سبب بنتے ہیں؛

• parasites – such as the Giardia intestinalis parasite that causes giardiasis Other possible causes of short-term diarrhoea include: • feelings of anxiety • drinking too much alcohol • a food allergy • appendicitis • damage to the lining of the intestines as a result of radiotherapy **Medicines** Diarrhoea can also sometimes be a side effect of a medication, including: • antibiotics • antacid medicines that contain magnesium • some chemotherapy medicines • non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) • selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) • statins – cholesterol-lowering medicines • laxatives – medicine used to help empty your bowels The patient information leaflet that comes with your medicine should state whether diarrhoea is a possible side effect. **Long-term diarrhoea** Conditions that can cause persistent diarrhoea include: • irritable bowel syndrome (IBS) – a poorly understood	• پیراسائیٹس - جیسا کہ جیارڈیا انٹسٹائنل پیراسائیٹس ہیں جو کہ بالغ افراد کو پیچش اور دیگر علامات میں مبتلا کرتے ہیں؛ مختصرمدت کے دستوں کی بیماری کی دیگر وجوہات میں یہ شامل ہیں: • پیچیدہ جذباتی حالت کا احساس؛ • بہت زیادہ شراب نوشی کرنا؛ • غذائی الرجی؛ • زائد آنت کی سوزش؛ • ریڈیو تھراپی کی وجہ سے آنتوں کی جھلی کو نقصان پہنچنا۔ • **ادویات** دستوں کی بیماری بعض اوقات دوائی کے مضراثر کی وجہ سے بھی ہوسکتی ہے بشمول: • اینٹی بایوٹک ؛ • تیزابیت ختم کرنے والی ادویات جن میں میگنیشیم ہوتا ہے؛ • چند ایک کیمو تھراپی کی ادویات؛ • سوزش رفع کرنے والی غیراسٹیرائیڈ ادویات (این ایس اے آئی ڈیز)؛ • سلیکٹو سیروٹینین ریوپٹیک انہیبٹرز (ایس ایس آر آئی ایس) ؛ • اسٹاٹینز – کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات۔ • دست آور ادویات – وہ ادویات جو آپکو پاخانہ لانے میں مدد دینے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ مریضوں کی معلومات کا دستی اشتعار جو آپ کی دوائی کے ساتھ آتا ہے اس میں درج ہونا چاہیے کہ آیا دست آنا کونسے ممکنہ اطرافی اثرات رکھتا ہے۔ **طویل مدت والی دستوں کی بیماری** وہ حالات جو مسلسل دست آوری کا سبب بن سکتے ہیں ان میں حسب ذیل شامل ہیں: • خراش اور معائی علامیہ (آئی بی ایس) – پاخانے کی معمول کی کارکردگی پر اثر انداز

condition that affects the normal functions of the bowel

- inflammatory bowel disease – conditions that cause the gut to become inflamed, such as Crohn's disease and ulcerative colitis
- coeliac disease – a digestive condition where you have an adverse reaction to gluten
- bile acid malabsorption – where bile produced by the liver builds up in the digestive system
- chronic pancreatitis – inflammation of the pancreas
- diverticular disease – where small bulges or pockets develop in the lining of the intestine
- bowel cancer – this can cause diarrhoea and blood in your stools

Persistent diarrhoea can also sometimes occur after surgery on the stomach, such as a gastrectomy. This is an operation to remove part of the stomach – for example, as a treatment for stomach cancer.

Diagnosing diarrhoea

Most cases of diarrhoea get better within a week and you may not need to visit your GP.

Read more about when to visit your GP if you have diarrhoea.

The information below explains what will happen if you need to see your GP.

Identifying the cause

To identify what is causing your diarrhoea, your GP may ask

ہونے والی بیماری جس کے بارے میں معلومات کو درست طور پر نہیں سمجھا گیا؛

- پاخانے کی ورمی بیماری – وہ صورتحال جو آنت کی سوزش پیدا کرتی ہے مثلاً" کروہن کا مرض اورالسریٹیو کولائی ٹس؛
- شکم کا مرض – ہاضمے کی ایک حالت جس میں آپ گلوٹن کے خلاف شدید ردعمل ظاہر کرتے ہیں؛
- جگرکا ایسڈ جذب ہونے کا نقص - جہاں جگر کا تیار کردہ سیال نظام ہضم میں اکٹھا ہو جاتا ہے؛
- لبلبے کی دیرینہ سوزش - لبلبے کی سوزش؛
- عطفہ کی بیماری – جس میں آنتوں کی جھلی کے اندر چھوٹے چھوٹے گومڑ یا تھیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں؛
- پاخانے کا کینسر – یہ آپ کے پاخانے سے دست یا خون آنے کا سبب پیدا کرتا ہے۔

بسا اوقات معدے کی سرجری کے بعد مسلسل دست آنے شروع ہو جاتے ہیں جیسا کہ معدہ براری ہے۔ یہ ایک آپریشن ہوتا ہے جس میں معدے کا ایک حصہ نکال دیا جاتا ہے - مثال کے طور پر معدے کے کینسر کا علاج۔

دستوں کی بیماری کی تشخیص

دستوں کی بہت سی بیماریاں ایک ہفتے کے اندر اندر ختم ہو جاتی ہیں اور آپکو جی پی سے ملنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

اس بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں :اگرآپ کودست آ رہے ہوں تو جی پی کو ویزٹ کریں۔

ذیل میں دی گئی معلومات بتاتی ہیں کہ جب آپ جی سے ملیں گے تو کیا ہو گا۔

علت کی نشاندہی کرنا

اس بات کی نشاندہی کرنا کہ آپ کو کس وجہ سے دست لگے ہوئے ہیں آپکا جی پی آپ سے سوالات پوچھ سکتا ہے مثلاً:

you questions, such as:

- what your stools are like – for example, if they are very watery or contain blood
- how often you need to go to the toilet
- whether you have other symptoms, such as a high temperature (fever)
- whether you have been in contact with anyone else who has diarrhoea, or recently travelled abroad – this may mean you have picked up an infection
- whether you have recently eaten out anywhere – this may mean you have food poisoning
- whether you're taking medication and if it has recently changed
- whether you have been stressed or anxious recently

Stool sample

Your GP may ask you for a stool sample so it can be analysed for signs of an infection if you have:

- persistent diarrhoea that has lasted more than two weeks
- blood or pus in your stools
- symptoms that affect your whole body, such as a fever or dehydration
- a weakened immune system – for example, because you have HIV
- recently travelled abroad
- recently been in hospital or been taking antibiotics

- آپکا پاخانہ کس طرح کا ہے - مثال کے طور پر کیا وہ بہت زیادہ پتلا ہے یا اس میں خون موجود ہے؛
- آپکو کتنی بار ٹوائلٹ جانے کی ضرورت پیش آتی ہے؛
- کیا کوئی مزید علامات بھی ہیں، مثلاً بلند درجہ حرارت (بخار)؛
- کیا آپ کسی اور شخص کے ساتھ ملے ہیں جس کو دست لگے ہوئے تھے یا آپ نے حال ہی میں بیرون ملک سفر کیا ہے - اس کا مطلب یہ ہے کہ آپکو انفیکشن ہو گیا ہے؛
- خواہ آپ نے کسی بھی جگہ کوئی چیز کھائی ہو – اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو غذائی زہریت ہو گئی ہے؛
- خواہ آپ دوائی لے رہے ہوں یا اس کو حال ہی میں تبدیل کیا گیا ہو؛
- یا آپ حال ہی میں ذہنی دباؤ یا فکر مندی کا شکار رہے ہوں؛

پاخانے کا نمونہ

آپ کا جی پی آپکو پاخانے کا نمونہ دینے کا کہہ سکتا ہے تاکہ کسی بھی طرح کے انفیکشن کا تجزیہ کیا جا سکے کہ آیا آپ کو:

- متواتر دست آ رہے ہیں جو کہ دو ہفتوں سے زیادہ دیر سے جاری ہیں؛
- آپ کے پاخانے میں خون یا پیپ ہے؛
- وہ علامات جو کہ آپ کے پورے جسم پراثرانداز ہوتی ہیں مثال کے طورپربخار یا جسم سے پانی کا زیاں؛
- ایک کمزور مدافعتی نظام – مثلاً آپ کو ایچ آئی وی ہے؛
- حال ہی میں بیرون ملک سفر کیا ہے؛
- حال ہی میں ہسپتال میں رہے ہیں یا اینٹی بایوٹک لیتے رہے ہیں۔

Blood tests

Your GP may suggest you have some blood tests if they suspect your diarrhoea is being caused by an underlying health condition.

For example, your blood can be tested for signs of inflammation, which may suggest inflammatory bowel disease.

Rectal examination

Your GP may recommend a digital rectal examination (DRE) if you have unexplained persistent diarrhoea, particularly if you're over 50.

During a DRE, your GP will insert a gloved finger into your bottom to feel for any abnormalities. It can be useful for diagnosing conditions that affect your rectum and bowel.

Further investigations

If you have persistent diarrhoea and your GP is unable to find the cause, they may refer you to your local hospital for further investigation.

You may have:

- a sigmoidoscopy – an instrument called a sigmoidoscope (a thin, flexible tube with a small camera and light on one end) is inserted into your bottom and up into your bowel
- a colonoscopy – a similar procedure that uses a larger tube called a colonoscope to examine your entire bowel

خون کے ٹیسٹس

اگرآپکے جی پی کو شک ہو کہ آپکے دستوں کی بیماری صحت کی کسی بنیادی صورتحال کی وجہ سے ہے تو وہ آپ کو خون کے ٹیسٹوں کا کہے سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ کا خون سوزش کی علامات کے لیے ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے جو کہ پاخانے کی ورمی بیماری کا بتا سکتا ہے۔

مقعد کا معائنہ

اگرآپکومتواتر دست لگے ہوئے ہیں جن کی وجہ سمجھ نہیں آ رہی، خاص طور پر جب آپکی عمر 50 سال سے زیادہ ہے تو آپکا جی پی ڈیجیٹل ریکٹل ایگزامینیشن (ڈی آر ای) تجویز کر سکتا ہے۔

ڈی آر ای کے عمل کے دوران آپ کا جی پی دستانے کے ساتھ آپ کے پیچھے انگلی داخل کر سکتا ہے تاکہ کوئی غیر معمولی صورتحال معلوم کی جا سکے۔ یہ عمل آپ کے پاخانے اور مقعد پر اثر انداز ہونے والی صورتوں کی تشخیص کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔

مزید تحقیقات

اگرآپ کو مسلسل دست آ رہے ہیں اورآپکا جی پی وجہ معلوم نہیں کر سکتا تو وہ مزید تحقیق کے لیےآپ کو مقامی ہسپتال کے پاس ریفرکر سکتا ہے۔

آپ یہ کروا سکتے ہیں:

- سیگموئیڈو اسکوپی [ایک لچکیلی نلی کے ذریعے معائنہ] - ایک آلہ جس کو سیگموئیڈواسکوپ کہتے ہیں (جو کہ کیمرہ لگی ایک پتلی سی لچکدار ٹیوب ہوتی ہے اور اس کے سرے پر روشنی ہوتی ہے) کو آپکے نیچے سے آپکے پاخانے تک گزارا جاتا ہے۔
- کلونواسکوپی [بڑی آنت کی اندرونی جھلی کا معائنہ] - اسی طرح کا عمل ہے جس میں آپ کی مکمل آنت کا معائنہ کرنے کے لیے قدرے ایک بڑی ٹیوب جس کو کلونواسکوپ کہتے ہیں استعمال کی جاتی ہے۔

Treating diarrhoea

Diarrhoea will usually clear up without treatment after a few days, particularly if it's caused by an infection.

In children, diarrhoea will usually pass within 5 to 7 days and will rarely last longer than 2 weeks.

In adults, diarrhoea usually improves within 2 to 4 days, although some infections can last a week or more.

While waiting for your diarrhoea to pass, you can ease your symptoms by following the advice outlined below.

Drink fluids

It's important to drink plenty of fluids to avoid dehydration, particularly if you're also vomiting. Take small, frequent sips of water.

Ideally, adults should drink a lot of liquids that contain water, salt, and sugar. Examples are water mixed with juice and soup broth. If you're drinking enough fluid, your urine will be light yellow or almost clear.

It's also very important for babies and small children not to become dehydrated. Give your child frequent sips of water, even if they are vomiting. A small amount is better than none.

Fruit juice or fizzy drinks should be avoided as they can make diarrhoea worse in children.

If you're breastfeeding or bottle feeding your baby and they have diarrhoea, you should continue to feed them as normal.

Contact your GP immediately if you or your child develop any symptoms of dehydration.

دستوں کی بیماری کا علاج کرنا

دستوں کی بیماری خاص طور پر جب یہ انفیکشن کی وجہ سے ہوئی ہو عام طور پر بغیر علاج کے چند دونوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بچوں کے اندر دستوں کی بیماری عام طور پر 5 تا 7 دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے اور یہ کبھی کبھار ہی 2 ہفتوں سے زیادہ دیر تک رہتی ہے۔

عام طور پر بالغ افراد میں دستوں کی بیماری 2 تا 4 ایام میں بہتر ہو جاتی ہے تاہم چند ایک انفیکشن ایک ہفتے یا اس سے زیادہ تک موجود رہتے ہیں۔

جب آپ دستوں کی بیماری کے ختم ہونے کا انتظار کر رہے ہوں تومندرجہ ذیل مشورے پر عمل کرتے ہوئے اپنی علامات کو آسان بنا سکتے ہیں:

سیال نوش فرمائیں

یہ بات اہمیت رکھتی ہے کہ آپ جسم سے پانی کے زیاں سے بچنے کے لیے، خاص طور پر جب آپ الٹیاں کر رہے ہوں تو کافی مقدار میں پانی پیئیں۔ پانی کی بار بار چھوٹی چھوٹی چسکیاں لیں۔

عام طور پر ایک بالغ شخص کو کافی مقدار میں سیال نوش کرنا چاہیے جس میں نمک اور چینی ملے ہوئے ہوں۔ اس کی مثالوں میں جوس اور یخنی ملا پانی شامل ہیں۔ اگر آپ کافی مقدار میں سیال کا استعمال کر رہے ہوں تو آپکا پیشاب ہلکا پیلا یا تقریبا" صاف ہو گا۔

یہ بہت لازمی ہے کہ شیر خوار اور نوعمر بچوں میں پانی کی کمی واقع نہ ہونے دی جائے۔ اپنے بچے کو خواہ وہ الٹیاں کر رہے ہوں بار بار پانی کے گھونٹ دیں۔ تھوری سی پانی کی مقدار بالکل نہ دینے سے بہتر ہے۔

فروٹ جوس یا غیر صحت بخش مشروبات سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ ان کے استعمال سے بچوں کے اندر دستوں کی بیماری بڑھ سکتی ہے۔

اگرآپ اپنے بچے کوسینے یا بوتل کے ذریعے دودھ پلا رہی ہیں اور ان کو دست لگ گئے ہیں تو آپ ان کو معمول کے مطابق غذا دینے کی کوشش کریں۔

اگر آپ یا آپکے بچے میں پانی کے زیاں کی علامات پیدا ہوں تو فوری طور پر جی پی سے رابطہ کریں۔

Oral rehydration solutions

Your GP or pharmacist may suggest using an oral rehydration solution (ORS) to prevent dehydration if you're at risk – for example, if you're frail or elderly. ORS can also be used to treat dehydration that has already occurred.

Rehydration solutions usually come in sachets available from your local pharmacist without a prescription. They are dissolved in water and replace salt, glucose, and other important minerals that are lost if you are dehydrated.

Children

Your GP or pharmacist may recommend giving your child an ORS if they are dehydrated or at risk of becoming dehydrated.

The usual recommendation is for your child to drink an ORS each time they have an episode of diarrhoea. The amount they should drink will depend on their size and weight.

Your pharmacist can advise you about this. The manufacturer's instructions should also give information about the recommended dose.

You may be able to give your baby an ORS if they become dehydrated, but check with your GP, pharmacist, or health visitor first.

Eating

Opinion is divided over when and what you should eat if you have diarrhoea. However, most experts agree you should eat solid food as soon as you feel able to. Eat small, light meals

اورل ری ہائیڈریشن سلوشن

آپ کا جی پی یا فارماسیسٹ آپکو اورل ری ہائیڈریشن سلوشن (اور آر ایس) کا استعمال تجویز کر سکتا ہے تاکہ اگر آپ خطرے سے دوچار ہوں تو جسم میں پانی کے زیاں کو روکا جا سکے - مثال کے طور پر جب آپ کمزور یا بڑی عمر کے ہوں۔ اگر جسم سے پانی پہلے ہی ضائع ہو گیا ہو تو او آر ایس جسم سے پانی کے زیاں کا علاج کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ری ہائیڈریشن سلوشن عام طور پرآپ کے لوکل فارماسیسٹ سے بلا نسخہ پیکٹوں کی صورت میں دستیاب ہوتا ہے۔ اس کو پانی میں حل کر لیا جاتا ہے اور یہ نمک، گلوکوز اور دیگر اہم نمکیات جوآپ کے جسم سے پانی ضائع ہوجانے کی وجہ سے نکل جاتے ہیں بحال کر دیتا ہے۔

بچے

اگرآپ کے بچے کے جسم سے پانی ضائع ہو گیا ہو یا وہ پانی ضائع ہو جانے کے خطرے سے دوچار ہوں تو آپکا جی پی یا فارماسیسٹ او آر ایس تجویز کر سکتا ہے۔

معمول کا مشورہ یہ ہے کہ آپکے بچے کو جب بھی دست آئیں وہ او آر ایس کا استعمال کرے۔ استعمال کی جانے والی مقدار ان کے وزن اور حجم پر منحصر ہو گی۔

آپکا فارماسیسٹ اس بارے میں آپکو مشورہ دے سکتا ہے۔ کارخانہ دار کی ہدایات میں بھی مجوزہ خوراک کے بارے میں معلومات موجود ہونی چاہیں۔

اگرآپ کے بچے کے جسم سے پانی ضائع ہو جائے تو آپ اس کو او آر ایس دے سکتے ہیں لیکن سب سے پہلے اپنے جی پی، فارماسیسٹ یا ہلیتھ ویزٹر سے معلومات حاصل کر لیں۔

کھانا تناول کرنا

اس بارے میں رائے منقسم ہے کہ اگرآپ کو دستوں کی بیماری لاحق ہو جائے تو آپ کیا کھائیں اور کب کھائیں۔ تاہم، زیادہ ترماہرین کا اتفاق ہے کہ جونہی آپکو محسوس ہو کہ آپ کھانے کے قابل ہیں آپکو ٹھوس غذا لینی چاہیے۔ کم مقدار میں ہلکا کھانا لیں اور چربی والی یا مثالہ دار خوراک سے اجتناب کریں۔

and avoid fatty or spicy foods.	اچھی مثالوں میں، آلو، چاول، کیلا، سوپ اور ابلی ہوئی سبزیاں شامل ہیں۔ نمک والی خوراکیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔
Good examples are potatoes, rice, bananas, soup, and boiled vegetables. Salty foods help the most.	
You don't need to eat if you've lost your appetite, but you should continue to drink fluids and eat as soon as you feel able to.	اگرآپکی بھوک ختم ہو گئی ہو تو آپکو کھا نے کی ضرورت نہیں ہے لیکن سیال نوش کرنا جاری رکھیں اور جونہی آپ کھانا کھانے کے قابل ہوں کھا لیں۔
Children	**بچے**
If your child is dehydrated, do not give them any solid food until they have drunk enough fluids. Once they have stopped showing signs of dehydration, they can start eating their normal diet.	اگرآپکے بچے کے جسم سے پانی کا زیاں ہو جائے توان کو اس وقت تک کوئی ٹھوس خوراک نہ دیں جب تک وہ کافی مقدار میں سیال نوش نہ کر لیں۔ جس وقت ان میں پانی کے زیاں کی علامات ظاہر ہونی بند ہو جائیں وہ معمول کی خوراک لینی شروع کر سکتے ہیں۔
If your child is not dehydrated, offer them their normal diet. If they refuse to eat, continue to give them fluids and wait until their appetite returns.	اگرآپکے بچے کے جسم سے پانی ضائع نہیں ہوا تو اس کو معمول کا کھانا دیں۔ اگر وہ کھانے سے انکار کردے تواس کو سیال کی فراہمی اس وقت تک جاری رکھیں جب تک اس کی بھوک واپس نہیں آ جاتی۔
Medication	**معالجہ**
Antidiarrhoeal medicines	**دست ختم کرنے والی ادویات**
Antidiarrhoeal medicines may help reduce your diarrhoea and slightly shorten how long it lasts. However, they're not usually necessary.	دست ختم کرنے والی ادویات آپکے دستوں کے مرض کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں اور ان کا دورانیہ تھوڑا سا کم کر سکتی ہیں۔ تاہم، عام طور پر یہ ادویات ضروری نہیں ہوتیں۔
Loperamide is the main antidiarrhoeal medicine used, as it has been shown to be effective and causes few side effects.	لوپرامائیڈ دست ختم کرنے کے لیے استعمال کی جانی والی ایک اہم دوا ہے کیونکہ یہ مؤثر ثابت ہوئی ہے اور اس کے چند ایک ہی مضر اثرات ہیں۔
Loperamide slows down the muscle movements in your gut so more water is absorbed from your stools. This makes your stools firmer and they're passed less frequently.	لوپرامائیڈ آپکی آنتوں میں پٹھوں کی حرکت کم کر دیتی ہے لہذا آپ کے پاخانے سے زیادہ پانی جذب کیا جاتا ہے۔ یہ عمل آپ کے پاخانے کوقدرے سخت بنا دیتا ہے اوربار بار پاخانہ کم آتا ہے۔

An alternative to loperamide is a different type of antidiarrhoeal medicine called racecadotril, which works by reducing the amount of water produced by the small intestine. Evidence suggests this medication may be as effective as loperamide for treating diarrhoea.	لوپرامائیڈ کا متبادل دست ختم کرنے والی ایک مختلف قسم کی دوا ہے جس کو ریسیکا ڈوٹریل کہتے ہیں اور یہ چھوٹی آنت کے تیار کردہ پانی کی مقدارکو کم کرکے کام کرتی ہے۔ شواہد سےپتا چلتا ہے کہ یہ دوا دستوں کے علاج کے لیے اتنی ہی مؤثر ہو سکتی ہے جتنی کہ لوپرامائیڈ ہے۔
Some antidiarrhoeal medicines can be bought from a pharmacy without a prescription. Check the patient information leaflet that comes with the medicine to find out whether it's suitable for you and what dose you should take. Ask your pharmacist for advice if you're unsure.	دست ختم کرنے والی چند ایک ادویات فارمیسی سے بلا نسخہ خریدی جا سکتی ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا یہ آپ کے لیے موزوں ہے اور خوراک کی کتنی مقدار لینی چاہیے دوا کے ساتھ مریض کی معلومات کے لیے جو دستی اشتہار آتا ہے وہ ملاحظہ فرمائیں۔ اگرآپ کو معلوم نہ ہو تو اپنے فارماسیسٹ سے مشورہ لیں۔
Do not take antidiarrhoeal medicines if there is blood or mucus in your stools or you have a high temperature (fever). Instead, you should contact your GP for advice.	اگرآپکے پاخانے میں بلغم یا خون موجود ہو یا آپکا درجہ حرارت (بخار) زیادہ ہو تو دست روکنے والی ادویات استعمال نہ کریں۔ اس کے بجائے آپکو اپنے جی پی کے ساتھ مشورے کے لیے رابطہ کرنا چاہیے۔
Most antidiarrhoeal medicines should not be given to children. Racecadotril can be used in children over 3 months old if it's combined with oral rehydration and the other measures mentioned above, although not all doctors recommend it.	دست روکنے والی زیادہ ترادویات بچوں کو نہیں دی جانی چاہیں۔ اگرریسیکا ڈوٹریل کو اورل ری ہائیڈریشن کے ساتھ ملایا جائے اور مندرجہ بلا دیگر اقدامات بروئے کار لائے جائیں تو یہ تین ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کو دی جا سکتی ہے تاہم تمام ڈاکٹر یہ تجویز نہیں کرتے۔
Painkillers	**درد میں افاقہ کرنے والی ادویات**
Painkillers will not treat diarrhoea, but paracetamol or ibuprofen can help relieve a fever and a headache. If necessary, you can give your child liquid paracetamol or ibuprofen.	درد کم کرنے والی ادویات دستوں کو ختم نہیں کریں گی لیکن پیراسیٹامول یا آئی بروفین بخار اورسردرد میں افاقہ کر سکتی ہیں۔ اگرضروری ہو تو آپ اپنے بچے کو محلول پیراسیٹا مول اور آئی بروفین دے سکتے ہیں۔
Always read the patient information leaflet that comes with the medication to check if it's suitable for you or your child and find out the correct dose. Children under 16 years of age should not be given aspirin.	دوا کے ساتھ آنے والے دستی اشتہار ہمیشہ ملاحظہ فرمائیں تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آیا یہ آپ یا آپ کے بچے کے لیے موزوں ہے اور خوراک کی درست مقدار کیا ہے۔ 16 سال سے کم عمر بچوں کو اسپرین نہیں دی جانی چاہیے۔

Antibiotics Treatment with antibiotics is not recommended for diarrhoea if the cause is unknown. This is because antibiotics: • will not work if the diarrhoea is caused by a virus • can cause unpleasant side effects • can become less effective at treating more serious conditions if they're repeatedly used to treat mild conditions Antibiotics may be recommended if you have severe diarrhoea and a specific type of bacteria has been identified as the cause. They may also be used if you have an underlying health problem, such as a weakened immune system.	**اینٹی بایوٹک** اگر وجہ معلوم نہ ہو تو دستوں کی بیماری میں اینٹی بایوٹک کے ذریعے علاج تجویز نہیں کیا جاتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اینٹی بایوٹک: • اگر دست وائرس کی وجہ سے لگے ہیں تو کام نہیں کرے گی؛ • غیر خوشگوار مضر اثرات مرتب کر سکتی ہے؛ • اگر اس کو معمولی بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے بار بار استعمال کیا جائے تو زیادہ تشویشناک صورتحال کا علاج کرنے کے لیے کم مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر آپکو شدید قسم کے دست آ رہے ہیں اور اس کی وجہ ایک مخصوص قسم کا بکٹیریا ہے تو اینٹی بایوٹک تجویز کی جا سکتی ہے۔ اس کواس وقت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جب آپکو صحت کے بنیادی مسائل لاحق ہوں، مثال کے طور پر کمزور مدافعتی نظام۔
Hospital treatment Occasionally, hospital treatment may be needed if you or your child are seriously dehydrated. Treatment will involve administering fluids and nutrients directly into a vein (intravenously).	**ہسپتال کا علاج** کبھی کبھار جب آپ یا آپ کے بچے کے جسم سے تشویشناک حد تک پانی کا زیاں ہو جائے تو ہسپتال کےعلاج کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اس علاج کے ذریعے آپ کی رگوں میں (وریدی طور پر) براہ راست سیال اور غذائیت ڈالی جاتی ہے۔
Treating the underlying cause If you've been diagnosed with a specific condition that's causing your diarrhoea, treating this may help improve your symptoms. For example: • irritable bowel syndrome (IBS) can be treated with	**بنیادی وجوہات کا علاج کرنا** اگر کوئی مخصوص وجہ تشخیص کی گئی ہے جو کہ آپ کے دستوں کا سبب بن رہی ہے تو اس کا علاج کرنے سے آپ کی علامات بہتر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر: • خراش اور معائی علامیہ (آئی بی ایس) کا علاج آپکی ادویات اورخوراک میں تبدیلیوں کے ذریعے کیا جا سکتا ہے– مزید مطالعہ فرمائیں: آئی بی ایس کا علاج کرنا

changes to your diet and medications – read more about [treating IBS]

- inflammatory bowel disease can be treated with medications that help reduce inflammation in the bowel
- [coeliac disease] can be treated by excluding foods containing gluten from your diet – read more about [treating coeliac disease]
- bile acid malabsorption can be treated with medication that helps stop bile building up in the digestive system

Preventing diarrhoea

To prevent the spread of infections that cause diarrhoea, you should always maintain high standards of hygiene.

You should:

- wash your hands thoroughly with soap and warm water after going to the toilet and before eating or preparing food
- clean the toilet, including the handle and the seat, with disinfectant after each bout of diarrhoea
- avoid sharing towels, flannels, cutlery or utensils with others
- wash soiled clothing and bed linen separately from other clothes and at the highest temperature possible – for example, 60C or higher for linen – after first removing any poo into the toilet
- avoid returning to work or school until at least 48 hours after the last episode of diarrhoea

You or your child should also avoid swimming pools for 2 weeks after the last episode of diarrhoea.

- پاخانے کی ورمی بیماری کا علاج ادویات کے ذریعے کیا جا سکتا ہے جس سے آنتوں کی سوزش کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- [شکم کا مرض] آپکی خوراک سے گلوٹین والی غذا نکال دینے کے ذریعے کیا جا سکتا ہے – اس بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں: [شکم کے مرض کا علاج کرنا].
- جگرکا ایسڈ جذب ہونے کے نقص کا بذریعہ دوا علاج کیا جا سکتا ہے جو کہ سیال مادے کو نظام ہضم کے اندراکٹھا ہونے سےروک سکتی ہے۔

دستوں کی بیماری کی روک تھام

دستوں کی بیماری کا سبب بننے والے انفیکشن کو روکنے کے لیے آپکو ہمیشہ اعلی درجہ حفظان صحت کے اصول اپنانے چاہیں۔

آپکو چاہیے کہ:

- ٹوائلٹ جانے کے بعد، کھانا کھانے سے قبل یا کھانے کی تیاری کے وقت اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی کے ساتھ مکمل طور پر صاف کریں؛
- دست آنے کے بعد ہربار ٹوائلٹ بشمول ہینڈل اور سیٹ کو جراثیم کش دوا کے ساتھ صاف کریں؛
- دیگر افراد کے ساتھ تولیہ، فلالین، کٹلری یا برتن شیئر کرنے سے اجتناب کریں؛
- ممکنہ طور پر بلند درجہ حرارت پر موٹے کپڑوں اور بستر پوشوں کو دیگر کپڑوں سے الگ کرکے دھوئیں۔ مثال کے طور پرفلالین کے لیے 60 سی یا زیادہ - سب سے پہلے پاخانے کو ٹوائلٹ میں الگ کر لیں؛
- آخری بار دست آنے کے بعد کم از کم 48 گھنٹوں تک کام پریا اسکول جانے سے اجتناب کریں۔

اخری بار دست آنے کے بعد آپ یا آپکا بچہ 2 ہفتوں کے لیے سویمنگ پولزجانے سے اجتناب کرے۔

Food hygiene

Practising good food hygiene will help avoid getting diarrhoea as a result of food poisoning. You can do this by:

- regularly washing your hands, surfaces and utensils with hot, soapy water
- never storing raw and cooked foods together
- making sure food is kept properly refrigerated
- always cooking your food thoroughly
- never eating food past its use-by date

Rotavirus vaccination

Rotavirus is a virus that commonly causes diarrhoea in children. A vaccine that helps protect children against rotavirus is now part of the routine childhood vaccination schedule.

This vaccine is given as a liquid that's dropped into a baby's mouth. It's given in 2 doses, with the first given at 2 months and another at 3 months.

Travellers' diarrhoea

There is no vaccination that can protect you from all possible causes of travellers' diarrhoea. The best way to avoid it is to practise good food and water hygiene while abroad.

If you're travelling in a country where standards of public hygiene are low, you should avoid:

- tap water – water should be boiled for at least one minute

خوراک کے اصول صحت

خوراک کے اچھے اصولوں پر عمل کرنا غذائی زہریت کے نتیجے میں دستوں کی بیماری سے بچنے میں مدد دے گا۔ آپ یہ کام اس طرح انجام دے سکتے ہیں:

- باقاعدگی سے گرم اور صابن والے پانی کے ساتھ اپنے ہاتھوں، سطحوں اور برتنوں کو صاف کرنا؛
- کچی اور پکی ہوئی خوراک کو کبھی بھی ایک جگہ ذخیرہ نہ کرنا؛
- اس بات کو یقینی بنانا کہ خوراک درست طور پر ٹھنڈا کیا گیا ہو؛
- اپنے کھانے کو ہمیشہ پوری طرح سے پکانا؛
- خوراک کو کبھی بھی اختتامی تاریخ کے بعد استعمال نہ کرنا۔

روٹا وائرس ویکسی نیشن [یعنی وہ وائرس جو چھوٹے بچوں میں معدے اور چھوٹی آنت کی میوکس جھلی کی سوزش پیدا کرتے ہیں]

روٹا وائرس وہ وائرس ہے جو عام طور پر بچوں میں دستی بیماری کا سبب بنتا ہے۔ ویکسین جو بچوں کو روٹا وائرس سے تحفظ فراہم کرتی ہے حالیہ دنوں میں اس کو بچپن میں دی جانے والی ویکسی نیشن کے پروگرام میں شامل کر دیا گیا ہے۔

یہ ویکسین سیال مادے کی صورت میں دی جاتی ہے جس کو بچے کے منہ میں ڈال دیا جاتا ہے۔ یہ دو خوراکوں میں دی جاتی ہے، پہلی 2 مہینوں کے بعد دی جاتی ہے جبکہ دوسری 3 مہینوں کے بعد۔

دوران سفر دست آنا

ایسی کوئی ویکسین موجود نہیں ہے جو کہ آپکو سفر کے دوران دستوں کی ممکنہ وجوہات سے تحفظ فراہم کر سکے۔ اس سے بچنے کا بہترین طریقہ بیرون ملک موجودگی کے دوران اچھی خوراک اور پانی کے اصولوں پر عمل کرنا ہے۔

اگرآپ کسی ایسے ملک میں سفر کر رہے ہیں جہاں پر عوامی صحت کے اصولوں کا معیار کم درجہ ہے تو آپکو ان سے اجتناب کرنا چاہیے:

- نلکے کا پانی - پانی کو کم از کم ایک منٹ تک ابال لینا چاہیے اگرآپ کو معلوم نہ ہو کہ آیا

if you're not sure whether it's safe to drink

- ice cubes and ice cream
- raw or undercooked seafood, meat, and chicken
- foods that might contain uncooked eggs, such as mayonnaise
- unpasteurised milk and dairy products, such as cheese
- fruit and vegetables with damaged skins
- salads

It's generally safe to eat or drink:

- food that has been thoroughly cooked and is served piping hot
- sealed bottles or cans of water, fizzy drinks, and alcohol
- fruit and vegetables you peel yourself
- tea or coffee

If you're planning a trip abroad, check health advice for the countries you will be travelling to. You can do this by visiting NHS Fit for Travel and National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC) websites.

اس کا پینا محفوظ ہے؛

- آئیس کیوبز اور آئیس کریم؛
- کچی اور کم پکی ہوئی سمندری غذا، گوشت اور چکن؛
- وہ خوراک جس میں ان پکے انڈے موجود ہوں، مثلا میونیز؛
- بکٹیریا سے پاک نہ کی گئی ڈیری کی اشیاء مثلا پنیر؛
- پھل اور سبزیاں جن کی جلد کو نقصان پہنچا ہو؛
- سلادیں؛

مندرجہ ذیل چیزوں کھانا پینا عام طور پر محفوظ ہوتا ہے:

- وہ خوراک جس کو پوری طرح سے پکایا گیا ہو اور گرم گرم پیش کیا گیا ہو؛
- پانی، غیر صحت بخش مشروبات اور الکحل کی سیل شدہ بوتلیں یا ڈبے؛
- وہ پھل اور سبزیاں جن کو آپ خود چھیلیں؛
- چائے یا کافی۔

اگرآپ بیرون ملک سفر کی منصوبہ بندی کر رہے ہوں تو آپ جن ممالک کا سفر کرنا چاہتے ہوں وہاں کی ہیلتھ ایڈوائس حاصل کریں۔ یہ کام آپ اسکو ویزٹ کرکے کر سکتے ہیں این ایچ ایس فٹ فار ٹریول اورنیشنل ٹریول ہیلتھ نیٹورک اینڈ سینٹر (این اے ٹی ایچ این اے سی) ویب سائیٹس۔