

English	Urdu
<h2>Chest infection</h2> <h3>About chest infections</h3> <p>Chest infections are common, especially after a <a href="#">cold</a> or <a href="#">flu</a> during autumn and winter.</p> <p>Although most are mild and get better on their own, some can be serious or even life-threatening.</p> <p>This page covers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Signs and symptoms of a chest infection</a></li> <li><a href="#">What causes chest infections?</a></li> <li><a href="#">Caring for your symptoms at home</a></li> <li><a href="#">When to see a doctor</a></li> <li><a href="#">Preventing chest infections</a></li> </ul> <h3>Signs and symptoms of a chest infection</h3> <p>The main symptoms of a chest infection can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a persistent <a href="#">cough</a></li> <li>• coughing up yellow or green phlegm (thick mucus), or coughing up blood</li> <li>• <a href="#">breathlessness</a> or rapid and shallow breathing</li> <li>• <a href="#">wheezing</a></li> </ul>	<h2>اردو</h2> <h3>سینے کا انفیکشن [وبائی مرض]</h3> <h3>سینے کے انفیکشن کے بارے میں</h3> <p>خاص طور پر <a href="#">نزلہ</a> یا <a href="#">زکام</a> کے بعد سینے کا انفیکشن عام ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ زیادہ تر معمولی نویت کے بوتے ہیں اور خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن چند ایک تشویشناک یا یہاں تک کہ جان لیوا ہوتے ہیں۔ اس صفحہ میں ان کا احاطہ کیا گیا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">سینے کے انفیکشن کی نشانیاں اور علامات</a></li> <li><a href="#">سینے کا انفیکشن کس ہوتا ہے؟</a></li> <li><a href="#">ایسی علامات کا گھر بر خیال رکھنا</a></li> <li><a href="#">ڈاکٹر کے پاس کب جائیں؟</a></li> <li><a href="#">سینے کے انفیکشن کی روک تھام</a></li> </ul> <h3>سینے کے انفیکشن کی نشانیاں اور علامات</h3> <p>سینے کے انفیکشن کی بنیادی علامات میں یہ شامل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">مستقل کھانسی</a>؛</li> <li>• کھانسی کے ساتھ پیلے یا سبز بلغم (گاڑھا بلغم) کا آنا یا کھانسی کے ساتھ خون آنا؛</li> <li>• <a href="#">سانس کا یہولنا</a> یا تیز اور پھولی بوئی سانس آنا؛</li> <li>• سانس میں خرخراہٹ؛</li> </ul>
<p>Translation produced March 2019 <a href="https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/chest-infection">https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/chest-infection</a></p>	

- a high temperature (fever)
- a rapid heartbeat
- chest pain or tightness
- feeling confused and disorientated

You may also experience more general symptoms of an infection, such as a headache, fatigue, sweating, loss of appetite, or joint and muscle pain.

## What causes chest infections?

A chest infection is an infection of the lungs or airways. The main types of chest infection are bronchitis and pneumonia.

Most bronchitis cases are caused by viruses, whereas most pneumonia cases are due to bacteria.

These infections are usually spread when an infected person coughs or sneezes. This launches tiny droplets of fluid containing the virus or bacteria into the air, where they can be breathed in by others.

The infections can also be spread to others if you cough or sneeze onto your hand, an object or a surface, and someone else shakes your hand or touches those surfaces before touching their mouth or nose.

Certain groups of people have a higher risk of developing serious chest infections, such as:

- babies and very young children
- children with developmental problems
- people who are very overweight

- بلند درجہ حرارت (بخار)؛
- دل کی تیز دھڑکن؛
- سینے میں درد یا تناؤ؛
- تذبذب اور بدحواسی۔

آپکو انفیکشن کی مزید عمومی نویعت کی علامات کا سامنا ہو سکتا ہے مثلاً کے طور پر سر درد، تہکاٹ، پسینہ آنا، بھوک نہ لگنا یا جوڑوں اور اعضاء میں درد ہونا۔

## سینے کا انفیکشن کس سے ہوتا ہے؟

سینے کا انفیکشن پھیپھڑوں یا سانس کی نالی کا انفیکشن ہوتا ہے۔ سینے کے اہم انفیکشن یہ ہیں حلق کی سوجن اور نمونیہ۔

حلق کی سوجن کی زیادہ تر بیماریاں وائرس کے سبب ہوتی ہیں جبکہ نمونیہ کی زیادہ تر بیماریاں بکٹیریا کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

یہ انفیکشنز عام طور پر اس وقت پھیلتے ہیں جب کوئی متاثرہ شخص کھانسی کرے یا چھینک مارے۔ اس کے ذریعے سیال کے چھوٹے چھوٹے ذرات جن میں وائرس یا جراثیم موجود ہوتے ہیں بوا میں پہلی جاتے ہیں اور وہاں پر موجود دوسرے لوگ انہیں سانس کے ذریعے اپنے اندر لے جاتے ہیں۔

اگر آپ اپنے باتھوں کے اندر، کسی چیز یا کسی سطح پر چھینک ماریں اور کوئی دوسرا شخص آپ سے باتھ ملا جائے یا اپنے منہ یا ناک کو باتھ لگانے سے قبل اس سحطون کو چھوٹے تو یہ انفیکشن پہلی سکتے ہیں۔

چند ایک لوگوں کے گروپوں کو سینے کے تشویشناک انفیکشن سے دوچار ہونے کے خطرے کا سامنا ہوتا ہے مثلاً کے طور پر:

- شیرخوار اور بہت بی کم عمر بچے؛
- نشونما کے مسائل سے دوچار بچے؛
- وہ افراد جن کا وزن بہت زیادہ ہوتا ہے؛

- elderly people
- pregnant women
- people who smoke
- people with long-term health conditions, such as [asthma](#), [heart disease](#), [diabetes](#), [kidney disease](#), [cystic fibrosis](#) or [chronic obstructive pulmonary disease \(COPD\)](#)
- people with a weakened immune system – this could be due to a recent illness, a transplant, high-dose steroids, [chemotherapy](#) or a health condition, such as an undiagnosed [HIV](#) infection

## Caring for your symptoms at home

Many chest infections aren't serious and get better within a few days or weeks. You won't usually need to see your GP, unless your symptoms suggest you have a more serious infection (see below).

While you recover at home, you can improve your symptoms by:

- getting plenty of rest
- drinking lots of fluid to prevent [dehydration](#) and to loosen the mucus in your lungs, making it easier to cough up
- treating headaches, fever and aches and pains with painkillers – such as [paracetamol](#) or [ibuprofen](#)
- drinking a warm drink of honey and lemon – to relieve a [sore throat](#) caused by persistent coughing
- raising your head up with extra pillows while you're sleeping – to make breathing easier

- بڑی عمر کے افراد؛
- حاملہ خواتین؛
- سگریٹ نوشی کے عادی افراد؛
- وہ لوگ جن کو طویل مدت کی بیماریوں کا سامنا ہوتا ہے مثلاً "دم، دل کی بیماری، ذیابیطس، گردے کی بیماری، موروثی بیماری یا پھیپھڑوں میں خلل پیدا کرنے والا دیرینہ مرض؛"
- ہ لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے - یہ کسی حالیہ بیماری کی وجہ سے، کسی پیوندکاری، زیادہ اسٹریٹرائز والی خوراک [کیمو تھریپی](#) یا صحت کی کوئی بیماری مثلاً [ایچ آئی وی](#) کا غیر تشخیص شدہ انفیکشن۔

## اپنی بیماری کا گھر پر خیال رکھنا

سینے کے بہت سے انفیکشن تشویشناک نہیں ہوتے اور چند دنوں یا ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ آپکو عام طور پر اپنے جی پی کے پاس جانے کی ضرورت پیش نہیں آتی بشرطیکہ آپ کی علامات یہ ظاہر نہ کرتی ہوں کہ آپکو تشویشناک انفیکشن لاحق ہے (ذیل میں ملاحظہ فرمائیں)۔ اگرچہ آپ گھر پر صحتیاب ہو سکتے ہیں تاہم آپ اپنی علامات کو حسب ذیل سے بہتر بنا سکتے ہیں:

- کافی مقدار میں آرام کرنا؛
- جسم میں یاںی کا [زیار](#) روکنے کے لیے سیال مادے کی زیادہ مقدار استعمال کرنا تاکہ آپکے پھیپھڑوں میں موجود بلغم کو ڈھیلا کر کے آسانی کے ساتھ کھانسی کے ذریعے باہر نکالا جا سکے؛
- درد میں افاقہ کرنے والی ادویات - مثال کے طور پر [بیراسیٹامول](#) یا [آئی برووفین](#) کے ساتھ سر درد، بخار اور ٹھیسون اور دردؤں کا علاج کرنا؛
- متواتر کھانسی کے سبب پیدا ہونے والی [گلے کی سوچ](#) میں افاقہ حاصل کرنے کے لیے شہد اور لیموں کا گرم مشروب نوش کرنا؛
- سانس لینے کو آسان بنانے کے لیے - جب آپ سو رہے ہوں تو فالتو تکیوں کے ذریعے اپنے سر کو اونچا کرنا؛
- گرم پانی کے کسی برتن سے ایئر برو میڈیفائر یا انہیلنگ اسٹیم استعمال کرنا - تاکہ آپ

- using an air humidifier or inhaling steam from a bowl of hot water – to ease your cough (hot water shouldn't be used to treat young children with a cough, due to the risk of scalds)

- stopping smoking

Avoid cough medicines, as there's little evidence they work, and coughing actually helps you clear the infection more quickly by getting rid of the phlegm from your lungs.

Antibiotics aren't recommended for many chest infections, because they only work if the infection is caused by bacteria, rather than a virus.

Your GP will usually only prescribe antibiotics if they think you have pneumonia, or you're at risk of complications such as fluid building up around the lungs (pleurisy).

If there's a flu outbreak in your local area and you're at risk of serious infection, your GP may also prescribe antiviral medication.

## When to see a doctor

You should see your GP if:

- you feel very unwell or your symptoms are severe
- your symptoms are not improving
- you feel confused, disorientated or drowsy
- you have chest pain or difficulty breathing
- you cough up blood or blood-stained phlegm
- your skin or lips develop a blue tinge (cyanosis)

کوکھانسی میں آرام پہنچایا جا سکے (مرطوب حرارت کی وجہ سے جل جانے کے خطرے کے پیش نظر چھوٹی عمر کے بچوں کی کھانسی کا علاج کرنے کے لیے گرم پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے)۔

- سگریٹ نوشی ترک کریں

کھانسی کی دوائی سے اجتناب کریں کیونکہ اس کی افادیت کا معمولی سانحہ ملا ہے، جبکہ کھانسی تیزی کے ساتھ آپ کے پھیپھیوں کے بلغم سے چھٹکارہ حاصل کر کے انفیکشن صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اینٹی بائیوٹک سینے کے کئی طرح کے انفیکشن میں تجویز نہیں کیا جاتا کیونکہ یہ اسی صورت کام کرتی ہے جب انفیکشن وائرس کے بجائے جراثمیوں کی وجہ سے پیدا ہوا ہو۔

آپ کے جی پی صرف اسی صورت اینٹی بائیوٹک تجویز کریں گے جب ان کا خیال ہو گا کہ آپ کو نمونیہ یا پیچدگی کا سامنا ہے مثلاً کے طور پر آپ کے پھیپھیوں کے ارد گرد سیال (پھیپھی کی جھیلی کا ورم) اکٹھا ہو رہا ہے۔

اگر آپ کے علاقہ میں زکام پھیل گیا ہو اور آپ تشویشنا انفیکشن کے خطرے سے دوچار ہوں تو آپ کے جی پی آپکو وائرس ختم کرنے والی دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

## ڈاکٹر کے پاس کب جائیں؟

آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اگر:

- آپ بہت زیادہ بیمار محسوس کرتے ہیں اور آپکی علامات شدید نوعیت کی ہیں؛
- آپکی علامات میں بہتری نہیں آ رہی؛
- آپ تذبذب، بدحواسی یا عنودگی کا شکار ہیں؛
- آپ کو سینے میں درد ہے یا سانس لینے میں دشواری ہے؛
- آپکی کھانسی کے ساتھ خون آتا ہے یہ بلغم خون آلوہ ہے؛
- آپکی جلد یا ہونٹوں پر نیلی رنگت کی آمیزش (نیلا یرقان) ہے؛

- you're pregnant
- you're 65 or over
- you're very overweight and have difficulty breathing
- you think a child under five has a chest infection
- you have a weakened immune system
- you have a long-term health condition

Your GP should be able to diagnose you based on your symptoms and by listening to your chest using a stethoscope (a medical instrument used to listen to the heart and lungs).

In some cases, further tests – such as a chest X-ray, breathing tests and testing phlegm or blood samples – may be necessary.

## Preventing chest infections

There are measures you can take to help reduce your risk of developing chest infections and stop them spreading to others.

### Stop smoking

If you smoke, one of the best things you can do to prevent a chest infection is to stop. Smoking damages your lungs and weakens your defences against infection.

### Good hygiene

Although chest infections generally aren't as contagious as other common infections, like flu, you can pass them on to others through coughing and sneezing.

Therefore, it's important to cover your mouth when you cough or sneeze, and to wash your hands regularly. Put tissues in the

• آپ حاملہ ہیں؛

• آپ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں؛

• آپکا وزن زیادہ ہے اور آپکو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہے؛

• آپکے خیال میں پانچ سال سے کم عمر کسی بچے کو سینے کا انفیکشن ہے؛

• آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے؛

• آپ طویل مدت کی بیماری کا شکار ہیں؛

آپکی علامات کی بنیاد پر آپکے جی پی کو استیتوہ اسکوپ (ایک میڈیکل آنہ جس کو پھیپھڑوں اور دل کی آواز سننے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے) کے استعمال کے ذریعے آپکے سینے کی آواز سن کر آپکی بیماری کی تشخیص کرنی چاہیے۔

چند ایک صورتوں میں - مثلاً چھاتی کا ایکس رے, سانس کے ٹیسٹس اور بلغم کا ٹیسٹ یا خون کا نمونہ - ضروری ہو سکتا ہے۔

## سینے کے انفیکشن کی روک تھام کرنا

سینے کا انفیکشن پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے اور اسکو دوسروں تک پھیلانے سے روکنے کے لیے آپ چند ایک اقدامات بروئے کار لا سکتے ہیں۔

### سگریٹ نوشی ترک کرنا

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ سینے کے انفیکشن کو روکنے کے لیے جو ایک بہترین کام کر سکتے ہیں وہ سگریٹ نوشی ترک کرنا ہے۔ سگریٹ نوشی آپ کے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہے اور انفیکشن کے خلاف آپ کی مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے۔

### صحت کے اچھے اصول

اگرچہ سینے کے انفیکشنز عام طور پر اتنے متعددی نہیں ہوتے جتنے کہ عمومی طور پر دیگر انفیکشنز ہوتے ہیں مثال کے طور پر نزلہ جس کو آپ کھانسی یا چھینک کے ذریعہ دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔

لہذا جب آپ کھانسی کریں یا چھینک ماریں تو اپنے منہ کو ڈھانپ دیں اور اپنے باتھوں کو

bin immediately.

## Alcohol and diet

Excessive and prolonged [alcohol misuse](#) can weaken your lungs' natural defences against infections and make you more vulnerable to chest infections.

To keep your risk of alcohol-related harm low, the NHS recommends:

- not regularly drinking more than 14 units of alcohol a week
- if you drink as much as 14 units a week, it's best to spread this evenly over three or more days
- if you're trying to reduce the amount of alcohol you drink, it's a good idea to have several alcohol-free days each week

Regular or frequent drinking means drinking alcohol most weeks. The risk to your health is increased by drinking any amount of alcohol on a regular basis.

Eating a healthy, balanced diet can help strengthen the immune system, making you less vulnerable to developing chest infections.

## Vaccinations

If you're at an increased risk of chest infections, your GP may recommend being vaccinated against flu and pneumococcal infections (a bacterium that can cause pneumonia).

These vaccinations should help to reduce your chances of getting chest infections in the future.

Flu and pneumococcal vaccinations are usually recommended

Translation produced March 2019 <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/chest-infection>

باقاعدگی کے ساتھ صاف کریں۔ ٹشو کو فوری طور پر کوڑے دان میں ڈال دیں۔

## الcohol والی غذا

بہت زیادہ اور طویل مدت تک [الcohol کا غلط استعمال](#) آپ کے پھیپھیوں کو جو کہ انفیکشن کے خلاف قدرتی دفاع ہوتے ہیں کمزور کر سکتا ہے اور آپکو سینے کے انفیکشن سے مزید غیر محفوظ بنا سکتا ہے۔

آپکو الکھل کی طرف سے لاحق خطرے کو کم کرنے کے لیے این ایچ ایس حسب ذیل تجویز کرتا ہے:

- باقاعدگی کے ساتھ بہتے میں الکھل کے 14 یونٹوں سے زیادہ نوش نہ کریں؛
- اگر آپ ایک بہتے میں 14 یونٹوں سے زیادہ شراب نوش کرتے ہوں تو اس کو برابری کے ساتھ تین یا زیادہ دنوں پر پھیپھیلا دینا بہترین ہو گا؛
- اگر آپ شراب نوشی کی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو بر بہتے بہت سے دن شراب نوشی کے بغیر رہنا ایک اچھا خیال ہے۔

باقاعدگی کے ساتھ یا بار بار شراب نوشی کرنے کا مطلب ہے بہتے میں زیادہ تر دنوں میں شراب نوشی کرنا۔ باقاعدگی کے ساتھ کسی بھی مقدار میں شراب نوشی کرنے سے آپکی صحت کو لاحق خطرے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے میں مدد دیتا ہے اور آپکو سینے کا انفیکشن لاحق ہونے کے خطرے سے کم ہی دوچار کرتا ہے۔

## ویکسی نیشن

اگر آپ کو سینے کا شدید خطرہ لاحق ہے تو آپکا جی پی نزلے اور نمونیہ کے انفیکشن (ایک جرثومہ جو نمونیہ کا سبب بن سکتا ہے) کے خلاف ویکسین لگوانے کی سفارش کر سکتا ہے۔ یہ ویکسی نیشن مستقبل میں آپکو سینے کا انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

عام طور پر نزلے اور نمونیہ کی ویکسی نیشن حسب ذیل کے لیے تجویز کی جاتی ہے:

- شیر خوار اور بہت کم عمر بچے؛

for:

- babies and young children
- pregnant women (flu jab only)
- people aged 65 and over
- people with long-term health conditions or weakened immune systems

- حاملہ خواتین (صرف فلو جیب)؛
- 65 یا اس سے زیادہ عمر کے افراد؛
- طویل مدت والی بیماریوں یا کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد۔