| English | Urdu اردو |
|---|---|
| **Gastroenteritis** | **معدے اور انتڑیوں کا ورم** |
| **About gastroenteritis** | **معدے اور انتڑیوں کے ورم کے بارے میں** |
| Gastroenteritis is a very common condition that causes diarrhoea and vomiting. It's usually caused by a bacterial or viral tummy bug. | معدے اور انتڑیوں کا ورم ایک عام بیماری ہے جو کہ دستوں کی بیماری اور الٹی آنے کا سبب بنتی ہے۔ یہ عام طورپربکٹیریا یا پیٹ کے ایک زہریلے کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ |
| It affects people of all ages, but is particularly common in young children. | یہ تمام عمر کے افراد پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن چھوٹی عمر کے بچوں میں خاص طور پر عام ہے۔ |
| Most cases in children are caused by a virus called rotavirus. Cases in adults are usually caused by norovirus (the "winter vomiting bug") or bacterial food poisoning. | بچوں میں بہت سی بیماریاں ایک وائرس کے سبب ہوتی ہیں جس کو روٹاوائرس کہتے ہیں۔ بالغ افراد میں عام طورپر بیماریاں نوروووائرس ("سرما میں الٹیوں کا سبب بننے والی بگ") کی وجہ یا بکٹیریا کی غذائی زہریت کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ |
| Gastroenteritis can be very unpleasant, but it usually clears up by itself within a week. You can normally look after yourself or your child at home until you're feeling better. | معدے اورانتڑیوں کا ورم بہت ہی غیر خوشگوار ہوتا ہے لیکن عام طور پر یہ ایک ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ عام طور پرجب آپ بہتر محسوس کرنا شروع کریں تو بذات خود اپنے آپکو یا اپنے بچے کو گھر پر ہی دیکھ بھال فراہم کر سکتے ہیں۔ |
| Try to avoid going to your GP, as gastroenteritis can spread to others very easily. Phone the 111 service or your GP if you're concerned or need any advice. | اپنے جی پی کے پاس جانے سے اجتناب کریں کیونکہ معدے اور انتڑیوں کا ورم آسانی کے ساتھ دوسروں تک پھیل سکتا ہے۔ اگرآپکو پریشانی لاحق ہو یا مشورے کی ضرورت ہو تو111 سروس یا اپنے جی پی کو فون کریں۔ |
| This page covers: | اس صفحہ میں ان کا احاطہ کیا گیا ہے: |
| Symptoms of gastroenteritis | معدے اورانتڑیوں کے ورم کی علامات۔ |
| What to do if you have gastroenteritis | اگرآپکو معدے اور انتڑیوں کا ورم ہو جائے تو کیا کریں؟ |
| When to get medical advice | طبی مشورہ کب حاصل کریں۔ |
| Looking after a child with gastroenteritis | معدے اور انتڑیوں سے متاثرہ بچے کی دیکھ بھال۔ |

Translation produced March 2019 https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/gastroenteritis

Getting medical advice for your child

How gastroenteritis is spread

Preventing gastroenteritis

## Symptoms of gastroenteritis

The main symptoms of gastroenteritis are:

- sudden, watery diarrhoea
- feeling sick
- vomiting, which can be projectile
- a mild fever

Some people also have other symptoms, such as a loss of appetite, an upset stomach, aching limbs and headaches.

The symptoms usually appear up to a day after becoming infected. They typically last less than a week, but can sometimes last longer.

## What to do if you have gastroenteritis

If you experience sudden diarrhoea and vomiting, the best thing to do is stay at home until you're feeling better. There's not always a specific treatment, so you have to let the illness run its course.

You don't usually need to get medical advice, unless your symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

To help ease your symptoms:

- Drink plenty of fluids to avoid dehydration – You need to

اپنے بچے کے لیے طبی امداد حاصل کرنا۔

معدے اور انتڑیوں کا ورم کیسے پھیلتا ہے۔

معدے اور انتڑیوں کے ورم کی روک تھام۔

## معدے اورانتڑیوں کے ورم کی علامات

معدے اورانتڑیوں کے ورم کی اہم علامات حسب ذیل ہیں:

- اچانک پانی کی طرح پتلے دست؛
- بیمار محسوس کرنا؛
- الٹی جو کہ زور سے اور اچانک آئے؛
- معمولی سا بخار۔

چند ایک افراد میں دیگرعلامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، مثلاً" بھوک نہ لگنا خراب معدہ، اعضاء میں درد اور سر میں درد۔

عام طور پرعلامات انفیکشن سے متاثر ہوجانے کے ایک دن بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ عام طور پر یہ ایک ہفتے سے کم مدت تک جاری رہتی ہیں تاہم بعض اوقات دیر تک جاری رہ سکتی ہیں۔

## اگرآپکو معدے اور انتڑیوں کا ورم ہو جائے تو کیا کریں؟

اگر آپکو اچانک دست اور الٹی لگ جائے تو بہترین عمل بہتر محسوس کرنے تک گھر پر ہی قیام کرنا ہے۔ اس کا ہمیشہ کوئی مخصوص علاج نہیں ہوتا لہذا آپ بیماری کو فطری اندازمیں جاری رہنے دیں۔

جب تک آپکی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں یا آپکو مزید تشویشناک صورتحال کا سامنا نہ ہو عام طور پرطبی مشورہ حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اپنی علامات کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے:

- کافی مقدار میں سیال نوش فرمائیں تاکہ جسم سے پانی کے زیاں سے بچا جا سکے – الٹی اور پیچش کی وجہ سے ضائع ہو جانے والے پانی کی کمی پوری کرنے کے لیے

drink more than usual to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is best, but you could also try fruit juice and soup.

- Take paracetamol for any fever or aches and pains.
- Get plenty of rest.
- If you feel like eating, try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if you have signs of dehydration, such as a dry mouth or dark urine – read about treating dehydration.
- Take anti-vomiting medication (such as metoclopramide) and/or antidiarrhoeal medication (such as loperamide) if you need to – some types are available from pharmacies, but check the leaflet that comes with the medicine. You can also ask your pharmacist or GP for advice about whether they're suitable.

Gastroenteritis can spread very easily, so you should wash your hands regularly while you're ill and stay off work or school until at least 48 hours after your symptoms have cleared, to reduce the risk of passing it on (see Preventing gastroenteritis).

## When to get medical advice

You don't normally need to see your GP if you think you have gastroenteritis, as it should get better on its own.
Visiting your GP surgery can put others at risk, so it's best to phone 111 or your GP if you're concerned or feel you need advice.
Get medical advice if:

آپکو معمول سے زیادہ پانی پینے کی ضرورت پیش آئے گی۔ پانی کا استعمال بہترین چیز ہے لیکن آپ پھلوں کا جوس اور سوپ بھی ٹرائی کر سکتے ہیں۔

- کسی بھی طرح کے بخار یا دردوں کے لیے پیراسیٹامول استعمال کریں؛
- کافی مقدر میں آرام کریں؛
- اگر آپکو بھوک محسوس ہو رہی ہو تو تھوڑی مقدار میں سادہ خوراک لیں مثلاً" سوپ، چاول، پاسٹہ اور ڈبل روٹی؛
- اگرآپ کوپانی کے زیاں کی علامات کا سامنا ہو، مثال کے طور پرمنہ خشک ہو جائے یا پیشاب کی رنگت سیاہ ہو جائے تو فارمیسی سے خریدے گئے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے ساشے استعمال کریں۔ جسم سے پانی کے زیاں کا علاج کرنےکے بارے میں مطالعہ فرمائیں؛
- اگر آپکو ضرورت پیش آئے تو الٹی بند کرنے والی دوا (مثلاً" میٹو کلوپرامائیڈ) اور/یا پیچش ختم کرنے والی دوا (مثلاً" لوپرامائیڈ) استعمال کریں - چند ایک اقسام فارمیسیوں پر دستیاب ہیں لیکن دوا کے ساتھ آنے والا دستی اشتہار ملاحظہ فرمائیں۔ آپ اپنے جی پی یا فارماسیسٹ سے بھی مشورہ حاصل کرسکتے ہیں کہ آیا یہ موزوں ہیں۔

معدے اورانتڑیوں کا ورم بہت آسانی سے پھیل سکتا ہے لہذا جب آپ بیمارہوں تو اپنے ہاتھ باقاعدگی کے ساتھ صاف کریں اوراپنی علامات بہتر ہونے تک کام اور اسکول سے کم ازکم 48 گھنٹوں تک دور رہیں تاکہ اس کے دوسروں تک پھیلنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے (ملاحظہ فرمائیں معدے اور انتڑیوں کے ورم کی روک تھام)۔

## طبی مشورہ کب حاصل کریں؟

عام طور پراگرآپکے خیال میں آپکو معدے اور انتڑیوں کا ورم ہے تو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ خود ہی ٹھیک ہو جانا چاہیے۔

اپنے جی پی کی سرجری میں جانا دوسروں کو خطرے سے ہمکنار کر سکتا ہے اس لیے اگر آپکو تشویش محسوس ہو رہی ہو یا آپ مشورے کی ضرورت محسوس کریں تو 111 پر یا اپنے جی پی کو فون کرنا بہتر ہے۔

- you have symptoms of severe dehydration, such as persistent dizziness, only passing small amounts of urine or no urine at all, or if you're losing consciousness
- you have bloody diarrhoea
- you're vomiting constantly and are unable to keep down any fluids
- you have a fever over 38C (100.4F)
- your symptoms haven't started to improve after a few days
- in the last few weeks you've returned from a part of the world with poor sanitation
- you have a serious underlying condition, such as kidney disease, inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your poo to a laboratory to check what's causing your symptoms. Antibiotics may be prescribed if this shows you have a bacterial infection.

## Looking after a child with gastroenteritis

You can look after your child at home if they have diarrhoea and vomiting. There's not usually any specific treatment and your child should start feeling better in a few days.

You don't normally need to get medical advice unless their symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

طبی مشورہ حاصل کریں اگر:

- آپ کو پانی کے شدید زیاں کی علامات کا سامنا ہے مثال کے طور پرسر چکرانا صرف معمولی مقدار میں پیشاب آنا یا بالکل نہ آنا یا آپ بے ہوش ہونے لگے ہوں؛
- آپکے دستوں میں خون آیا ہو؛
- آپ کو مسلسل الٹی ہو رہی ہے اور اپنے گلے سے پانی نیچے نہیں اتار سکتے؛
- آپ کو 38 سی (100.4 ایف) بخار ہے؛
- چند ایک دنوں کے بعد بھی آپکی علامات میں بہتری نہیں آئی؛
- گزشتہ چند ہفتوں میں آپ دنیا کے کسی ایسے حصے سے واپس لوٹے ہیں جہاں پرصحت و صفائی کا نظام ناقص ہے؛
- آپ ایک شدید قسم کی صورتحال سے دوچار ہیں مثلا گردے کی بیماری، پاخانے کی ورمی بیماری یا کمزور مدافعتی نظام اور آپ کو الٹی اور پیچش ہو رہے ہیں۔

آپکا جی پی آپ کے پاخانے کا نمونہ لیبارٹری میں بھجوا کرمعلوم کرسکتا ہے کہ کونسی علامات اس کا سبب بن رہی ہیں۔ اگراس بات کا پتا چل جائے کہ آپ کو بکٹیرا سے افیکشن ہوا ہے تو اینٹی بایوٹک تجویز کی جاسکتی ہے۔

## معدے اور انتڑیوں کے ورم سے متاثرہ بچے کی دیکھ بھال

اگرآپ کے بچے کو پیچش یا الٹی ہے تو آپ گھر پر اس کی دیکھ بھال کر سکتےہیں۔ اس کا کوئی بھی مخصوص علاج نہیں ہے اس لیے چند ہی دنوں میں آپ کا بچہ بہتر محسوس کرنا شروع کر دے گا۔

جب تک انکی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں یا آپکو مزید تشویشناک خطرے کا سامنا نہ ہو توعام طور پرطبی مشورہ حاصل کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

To help ease your child's symptoms:

- Encourage them to drink plenty of fluids. They need to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is generally best. Avoid giving them fizzy drinks or fruit juice, as they can make their diarrhoea worse. Babies should continue to feed as usual, either with breast milk or other milk feeds.
- Make sure they get plenty of rest.
- Let your child eat if they're eating solids and feel hungry. Try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Give them paracetamol if they have an uncomfortable fever or aches and pains. Young children may find liquid paracetamol easier to swallow than tablets.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if they're dehydrated. Your GP or pharmacist can advise on how much to give your child. Don't give them antidiarrhoeal and anti-vomiting medication, unless advised to by your GP or pharmacist.

Make sure you and your child wash your hands regularly while your child is ill and keep them away from school or nursery until at least 48 hours after their symptoms have cleared (see Preventing gastroenteritis).

## Getting medical advice for your child

You don't usually need to see your GP if you think your child has gastroenteritis, as it should get better on its own, and

اپنے بچے کی علامات کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے:

- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کافی مقدار میں پانی نوش کریں۔ ان کو الٹی اور دستوں کی وجہ سے ضائع ہوجانے والے پانی کی کمی پوری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی عام طور پرسب سے بہتر ہوتا ہے۔ انہیں غیرصحت بخش اور پھلوں کا جوس دینے سے اجتناب کریں کیونکہ کہ یہ ان کے پیچش کو بگاڑ سکتا ہے۔ بچوں کو معمول کے مطابق غذا دینا جاری رکھنا چاہیے، خواہ وہ چھاتی کے دودھ سے ہویا دودھ کی دیگر خوراکیں ہوں؛
- ان بات کو یقینی بنائیں کہ ان کو کافی آرام ملے؛
- اگرآپکا بچہ بھوک محسوس کرتا ہےاور ٹھوس غذا کھارہا ہے تو اس کو کھانے دیں۔ تھوڑی مقدار میں سادہ غذا ٹرائی کریں مثلاً" سوپ، چاول، پاسٹہ اور ڈبل روٹی؛
- اگران کو تکلیف دہ بخار ہے یا درد اور تکلیفیں ہیں توپیراسیٹامول دیں۔ چھوٹی عمر کے بچے گولیوں کے بجائے سیال پیراسیٹامول آسانی سے نگل سکتے ہیں؛
- اگران میں پانی کی کمی واقع ہو گئی ہے توفارمیسی سے خریدے گئے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے خصوصی ساشے ڈرنک استعمال کریں۔ آپکا جی پی اور فارماسیسٹ مشورہ دے سکتا ہے کہ کس طرح استعمال کرنے ہیں۔ جب تک کہ جی پی یا فارماسیسٹ تجویز نہ کریں ان کو دست ختم کرنے والی یا الٹیاں بند کرنے والی دوا نہ دیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگرآپ اور آپکا بچہ بیمارہوں تو باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صاف کریں اور ان کی علامات دور ہونے تک انکو اسکول یا نرسری سے 48 گھنٹوں تک دور رکھیں (ملاحظہ فرمائیں: معدے اورانتڑیوں کے ورم کی روک تھام)۔

## اپنے بچے کے لیے طبی امداد حاصل کرنا

اگرآپ محسوس کرتے ہیں کہ آپکے بچے کو معدے اور انتڑیوں کا ورم ہے توآپکو عام طور پر ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ خود بخود ہی ٹھیک ہو جانا چاہیے اوران کو جی

taking them to a GP surgery can put others at risk.

Phone the 111 service or your GP if you're concerned about your child, or they:

- have symptoms of dehydration, such as passing less urine than normal, being unusually irritable or unresponsive, pale or mottled skin, or cold hands and feet
- have blood in their poo or green vomit
- are vomiting constantly and are unable to keep down any fluids or feeds
- have had diarrhoea for more than a week
- have been vomiting for three days or more
- have signs of a more serious illness, such as a high fever (over 38C or 100.4F), shortness of breath, rapid breathing, a stiff neck, a rash that doesn't fade when you roll a glass over it or a bulging fontanelle (the soft spot on a baby's head)
- have a serious underlying condition, such as inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your child's poo to a laboratory to confirm what's causing their symptoms. Antibiotics may be prescribed if this shows they have a bacterial infection.

## How gastroenteritis is spread

The bugs that cause gastroenteritis can spread very easily

پی کی سرجری میں لیکر جانا دوسروں کو خطرے سے دوچار کر سکتا ہے۔

111 سروس یا اپنے جی پی کو فون کریں اگرآپکو اپنے بچے کے بارے میں تشویش لاحق ہو یا:

- آپ کے جسم کے اندر پانی کے زیاں کی علامات موجود ہیں مثلاً”معمول سے کم پیشاب آنا، خلاف معمول بدمزاج ہونا یا جواب نہ دینا، پیلی یا دھبے دار جلد ہونا، یا ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا؛
- پاخانے میں خون ہے یا سبز الٹی ہے؛
- مسلسل الٹی ہو رہی ہے اور اپنے گلے سےنیچے کوئی بھی سیال یا خوراک نہیں اتار سکتے؛
- ایک ہفتے سے زیادہ دیر سے دست لگے ہوئے ہیں؛
- تین یا زیادہ دنوں سے الٹیاں کر رہے ہیں؛
- آپ میں زیادہ تشویشنا بیماری کی علامات ہیں،مثلاً زیادہ بخار (38 سی یا100.4 ایف سے زائد) ہے، سانس پھولا ہوا ہے، سانس تیز تیزآ رہی ہے، کوئی خراش ہے جس کے اوپر جب آپ گلاس پھیرتے ہیں تو وہ دھندلی نہیں ہو رہی یا تالو ابھرا ہوا ہے (بچے کے سر کے اوپر ایک نرم جگہ)؛
- آپ ایک شدید قسم کی صورتحال سے دوچارہیں مثلاً” پاخانے کا ورمی یا کمزور مدافعتی نظام اور آپ کو الٹی اور پیچش ہو رہے ہیں۔

آپکا جی پی آپ کے بچے کے پاخانے کا نمونہ کسی لیبارٹری کو بھیجوا کر تصدیق کرسکتا ہے کہ اس کی علامات کا سبب کیا چیز بن رہی ہے۔ اگراس بات کا پتا چل جائے کہ اس کو بکٹیرا سے افیکشن ہوا ہے تواینٹی بایوٹک تجویز کی جاسکتی ہے۔

## معدے اور انتڑیوں کا ورم کیسے پھیلتا ہے

وہ بگزجو معدے اورانتڑیوں کے ورم کا سبب بنتی ہیں آسانی کے ساتھ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پھیل سکتی ہیں۔

from person to person.

You can catch the infection if small particles of vomit or poo from an infected person get into your mouth, such as through:

- close contact with someone with gastroenteritis – they may breathe out small particles of vomit
- touching contaminated surfaces or objects
- eating contaminated food – this can happen if an infected person doesn't wash their hands before handling food, or you eat food that has been in contact with contaminated surfaces or objects, or hasn't been stored and cooked at the correct temperatures (read more about the causes of food poisoning)

A person with gastroenteritis is most infectious from when their symptoms start until 48 hours after all their symptoms have passed, although they may also be infectious for a short time before and after this.

## Preventing gastroenteritis

It's not always possible to avoid getting gastroenteritis, but following the advice below can help stop it spreading:

- Stay off work, school or nursery until at least 48 hours after the symptoms have passed. You or your child should also avoid visiting anyone in hospital during this time.
- Ensure you and your child wash your hands frequently and thoroughly with soap and water, particularly after using the toilet and before preparing food. Don't rely on

اگر متاثرہ شخص کی الٹی یا پاخانے کا ایک چھوٹا سا زرہ ہی آپ کے منہ میں داخل ہو گیا تو آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے، مثلاً″ حسب ذیل کے ذریعے:

- معدے اور انتڑیوں کے ورم سے متاثرہ کسی شخص کے ساتھ قریب کا رابطہ - وہ سانس کے ذریعے الٹی کے چھوٹے چھوٹے ذرات باہر نکال سکتے ہیں؛
- آلودہ جگہوں یا اشیاء کو چھونا؛
- آلودہ خوراک تناول کرنا – یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب متاثرہ شحص کھانے کو ہاتھ لگانے سے قبل ان کو صاف نہ کریں یا آپ وہ خوراک کھالیں جو کسی آلودہ جگہ یا اشیاء کے ساتھ لگی تھی یا اس کو درست درجہ حرارت پر ذخیرہ نہیں کیا گیا یا پکایا نہیں گیا (غذائی زہریت کی وجوہات کے بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں)

کوئی بھی شخص معدے اور انتڑیوں کے ورم سے اس وقت تک بہت زیادہ متاثر رہتا ہے جب تک 48 گھنٹے نہیں گزر جاتے تاہم جب اسکی تمام علامات ختم ہو جائیں وہ اس سے قبل اور بعد میں بھی تھوڑی سی مدت کے لیے انفیکشن سے متاثر رہتا ہے۔

## معدے اور انتڑیوں کے ورم کی روک تھام

معدے اور انتڑیوں کے ورم سے بچنا ہر وقت ممکن نہیں ہوتا لیکن ذیل میں دیے گئے مشورے پرعمل کر کے اس کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے:

- جب علامات دور ہوجائیں تو کم از کم 48 گھنٹوں تک کام، اسکول یا نرسری سے دور رہیں۔ اس دوران آپ یا آپ کے بچے کو ہسپتال میں کسی بھی شخص سے ملنے سے اجتناب کرنا چاہیے؛
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اور آپکا بچہ خاص طور پرٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے قبل صابن اور پانی کے ساتھ بار بار اور اچھی طرح سے ہاتھ دھوئے۔ الکحل ہینڈ جل پر انحصار نہ کریں کیونکہ یہ ہمیشہ مؤثر نہیں ہوتی؛
- کوئی بھی جگہ یا اشیاء جو کہ آلودہ ہو سکتی ہواس کو جراثیموں سے صاف کریں۔ گھر

| | |
|---|---|
| alcohol hand gels, as they're not always effective. | میں رکھا ہوا بلیچ والا پونچھا استعمال کرنا سب سے بہتر ہے؛ |
| • Disinfect any surfaces or objects that could be contaminated. It's best to use a bleach-based household cleaner. | |
| • Wash contaminated items of clothing or bedding separately on a hot wash. | • بستر یا کپڑوں کی آلودہ اشیاء کو گرم واش کے ساتھ الگ سے صاف کریں؛ |
| • Don't share towels, flannels, cutlery or utensils while you or your child is ill. | • جب آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہوتو تولیے، فلالین، کٹلری یا برتنوں کو شیئر نہ کرینا؛ |
| • Flush away any poo or vomit in the toilet or potty and clean the surrounding area. | • ٹوائلٹ یا بچوں کے پاخانے کے برتن میں پڑا ہوا کوئی بھی پاخانہ یا الٹی فلش کر دیں اور ارد گرد کی جگہ کو صاف کر دیں؛ |
| • Practice good food hygiene. Make sure food is properly refrigerated, always cook your food thoroughly, and never eat food that is past its use-by date – read more about preventing food poisoning. | • خوراک سے متعلق صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ خوراک درست طور پر تیار کی گئی ہو، اپنی خوراک کو ہمیشہ پوری طرح سے پکائیں اور وہ خوراک کبھی نہ کھائیں جواپنی حتمی تاریخ سے گزر چکی ہو - اس بارےمیں مزید مطالعہ فرمائیں غذائی زہریت کی روک تھام۔ |
| Take extra care when travelling to parts of the world with poor sanitation, as you could pick up a stomach bug. For example, you may need to boil tap water before drinking it. | جب آپ دنیا کے کسی ایسے حصے کا سفر کر رہے ہوں جہاں پرصحت و صفائی کا نظام ناقص ہو تواضافی احتیاط برتیں کیونکہ آپ کے معدے میں بگ آ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر نلکے کا پانی پینے سے قبل آپکو اسے ابالنے کی ضرورت ہو گی۔ |
| Young children can have the rotavirus vaccination when they're 2 to 3 months old, which can reduce their risk of developing gastroenteritis. | چھوٹی عمر کے بچے جب وہ 2 تا 3 ماہ کی عمر کے ہوں تو ان کوروٹا وائرس ویکسی نیشن دی جا سکتی ہے جو کہ معدے اور انتڑیوں کے ورم کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔ |