اس وائرل سیزن میں بچوں کاخیال رکھنا

بہت سے وائرس جیسے نزلہ ، زکام، آر ایس وی اور کووڈ 19 کا گھر پر ہی اوور دی کاؤنٹر ادویات سے علاج کیا جا سکتا ہے۔ یہ گائیڈ ایک بیمار بچے کا خیال رکھنے میں آپ کی مدد کرے گی اور بتاتی ہے کہ کب ڈاکٹر سے طبی خدمات حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

کب اور کہاں سے مدد حاصل کی جائے

911 کال کریں یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں جب:

- جب آپ فکرمند ہوں کہ آپ کا بچہ شدید بیمار ہے
- آپ کے 2 ماہ سے کم عمر بچے کو بخار ہے
- آپ کا بچے کو سانس لینے میں دشواری ہے، جیسا کہ پسلیوں کے درمیان کا اندر چلے جانا، چھاتی کی ہڈی کے اوپر یا نتھنوں کا پھولنا
- آپ کو خدشہ ہے کہ بچہ کو پانی کی کمی /ڈی ہائڈریشن ہو گئی ہے۔ (پینے سے انکار، 8 گھنٹے یا اس سے زائد پیشاب کا نہ آنا، یا کم عمر بے بی کے لئے اس سے کم گھنٹے پیشاب کا نہ آنا)
- بچہ ریسپانس نہیں دے رہا یا کم ریسپانسو ہے ، بہت زیادہ سو رہا ہے اور جگانا مشکل ہے، یا اپنی طرح ظاہر نہیں کر رہا

اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں یا واک ان کلینک میں جائیں جب:

- بخار 2 دن سے زیادہ رہے
- مسلسل کھانسی جو کم نہ ہو رہی ہو
- بخار جو ایک دن یا اس سے زائد عرصہ میں (بنا ادویات) کے چلا جائے اور 24-48 گھنٹوں میں پھر واپس آجائے
- کان کا درد جو 2 دن سے زیادہ رہے

کمیونٹی کئیر آپشنز

مسسی ساگا پیڈریاٹرکس کئیر کلینک : اس کلینک پر اپوائنٹمنٹ دستیاب ہیں 6 ماہ کی عمر کے بچے سے لے کر 17 سال کی عمر تک کے بچے کے لئے۔ آن لائن بک کرائیں summervillefht.com پر۔

فیملی ڈاکٹرز ، واک ان کلینکس یا ورچوئل کئیر: **وزٹ کریں** centralwesthealthline.ca یا mississaugahaltonhealthline.ca.

ہیلتھ 811 : رجسٹرد شدہ نرس سے رات دن محفوظ اور رازدارانہ طبیّ مشورہ کےلئےمفت رابطہ کریں۔ **ڈائل کریں 811 یا وزٹ کریں** Health811.ontario.ca.

کوئنزوے ہیلتھ سینٹر پر فوری طبیّ نگہداشت کے کلینک : روزانہ 3 تا 9 بجے تک کھلے ہیں جو غیر جان لیوا بیماریوں اور چوٹوں کے لئے نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔

اپنے بیمار بچے کا خیال رکھنا

- **بخار:** بخار اور درد کا علاج کریں اوور دی کاؤنٹر ادویات جیسا کہ Tylenol (acetaminophen) یا Advil (ibuprofen) سے دی گئی ہدایات کے مطابق۔
- **بھری ہوئی ناک:** saline drops استعمال کریں یا رننگ اسپرے ، چھوٹے بے بیز کے لئے ایک ہیومیڈیفائیر یا nasal aspirator
- **کھانسی:** کھانسی کا علاج ایک ہیومیڈیفائیر یا شاور کی اسٹیم سے کریں۔ بارکنگ کف یا آواز والی کھانسی کے لئے باہر کی ٹھنڈی ہوا مؤثر ہے۔ کھانسی کی ادویات 6 سال سے کم عمر بچے کو تجویز نہیں کی جاتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ایک سال کی عمر سے بڑا ہے تو ایک سے دو چائے کے چمچ شہد دینا مددگار ہو سکتا ہے۔ شہد کبھی بھی 12 ماہ سے کم عمر بچوں کو نہیں دینا چاہیئے۔ botulism کے رسک کی وجہ سے بے بیز کے لئے یہ منع کیا جاتا ہے۔
- **مائعات:** اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت سے مائعات کا استعمال کر رہا ہے۔ بے بیز کے لئے بریسٹ ملک یا فارمولہ کافی ہے۔ بڑے بچوں کے لئے ، پاپسیکلز، سوپ، پیڈیالائٹ اچھے آپشن ہیں پانی کے ساتھ ساتھ۔ اگر بچہ پینا نہیں چاہتا ہے تو چھوٹے گھونٹ ہر 5 یا 10 منٹ بعد چمچ یا سرنج سے کارآمد ہوسکتے ہیں۔

آپ بیماری سے محفوظ رہنے میں کیسے مدد کرسکتے ہیں:

- ہجوم کی اندرونی جگہوں پر ماسک پہنیں
- اکثر اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں ؛ اگر یہ مہیا نہیں تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- گھر پر رہیں جب آپ بیمار ہیں یا اگر آپ ماسک نہیں پہن سکتے
- کھانسی یا چھینک اپنی کہنی میں لیں
- نزلہ زکام اور کووڈ کی ویکسین لگوائیں

بخار

بخار کیا ہے؟

بخار ایک علامت ہو سکتا ہے کہ جسم ایک انفیکشن کے خلاف لڑ رہا ہے۔ بخار ینگ اور صحت مند بچوں میں عام ہوتا ہے۔ عام طور پر بخار نقصان دہ نہیں ہوتا اور اس کا گھر پر علاج کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ بخار کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ زیادہ بیمار ہے۔ ایک بچہ جو بظاہر ٹھیک ہے لیکن اس کو بخار زیادہ ہے یہ کم پریشان کن بات ہے اس سے کہ بچہ کو درمیانہ یا کم بخار ہے لیکن وہ ٹھیک نہیں اور کم رسپانس دے رہا ہے۔

درجہ حرارت جو (100.4°F) 38°C یا اس سے زیادہ ہو بخار ہے۔

عمر	بخار چیک کرنے کے تجویز کردہ طریقہ کار	
نوذائیدہ بچے سے 2 سال کی عمر تک	**سب سے زیادہ درست: ریکٹل/ پاخانہ کی جگہ (نیچے کی جگہ)**	**متبادل : بغل**
2-5 سال کی عمر	**سب سے زیادہ درست: ریکٹل پاخانہ کی جگہ**	**متبادل :کان ، بغل**
5 سال کی عمر سے بڑے بچے	**سب سے زیادہ درست : منہ کے ذریعے**	**متبادل :کان ، بغل**

سادہ ڈیجیٹل تھرما میٹر بہترین ہوتے ہیں ریکٹل، بغل اور منہ کے ذریعے درجہ حرارت لینے کے لئے۔ کان کے زریعے درجہ حرارت لینے والے تھرمامیٹر بہت چھوٹے بچوں کے لئے مؤثر نہیں نہیں۔ ماتھے یا چوسنی والے تھرمامیٹر استعمال نہ کریں وہ کسی بھی عمر کے لئے درست اور قابل اعتبار نہیں ہیں۔

بخار کا علاج کرنا

- کپڑے بہت ہلکے یا ایک تہہ کے ہونے چاہئیے
- زیادہ مائعات پیش کریں
- گیلا کپڑا رکھنے سے گریز کریں۔ اس سے بخار کم نہیں ہوتا اور ممکن ہے اس سے بچہ کے بیرونی جسامت ٹھنڈی ہوجائے اور اس سے وہ غیر آرام دہ محسوس کریں
- ادویات پیش کریں جیسا کہ acetaminophen (Tylenol) یا ibuprofen (Advil/Motrin)، جو کہ اکٹھی لی جا سکتی ہوں یا کچھ گھنٹوں کے فرق سے اگر ضرورت ہو تو۔ بخار کے علاج کے لئے ASA (Aspirin) استعمال نہ کریں۔ اسٹور برانڈ کی ادویات اتنا ہی کام کرتی ہیں جتنا کہ بڑے برانڈ کی ادویات۔
- 3 ماہ سے 6 ماہ کی عمر کے بچوں کو صرف acetaminophen دیں۔ 6 ماہ کی عمر سے زیادہ کے بچوں کو دی جا ستی ہے acetaminophen اور/ یا ibuprofen اور ان کو ضرورت کے مطابق ادل بدل کیا جا سکتا ہے۔

بچے کی ادویات نہیں مل رہی ہیں یا معلوم نہیں کہ کس مقدار میں دوا دی جائے؟

وزٹ کریں thp.ca/emergency یا مزید معلومات کے لئے کیو آر کوڈ اسکین کریں، جس میں شامل ہیں دوا کی مقدار کا چارٹ اور تصاویر جن سے رہنمائی مل سکتی ہے یہ جانچنے میں کہ آپ کے بچے کو ایمر جنسی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

ہم +240 زبانوں میں ترجمہ کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اپنے کئیر پروائیڈر سے پوچھیں۔

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

扫码查看中文翻译

Balayez pour traduction en français

Escanee el código para ver la traducción al español