ਇਸ ਵਾਇਰਲ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ

(Caring for Children This Viral Season)

- ਕੋਲਡ, ਫ਼ਲੂ , ਆਰ ਐੱਸ ਵੀ (RSV) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਉੱਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਨਾ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਗਾਇਡ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਚਲੇ ਜਾਉ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ
- ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਚੂਸਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾਸਾਂ ਫੁਲਦੀਆਂ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਜਲੀ (ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ)
- ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਾ ਵਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਨੀਂਦਰਾਲਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਠਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਿੱਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਹੇਠ ਦਰਜ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇੰਨ-ਕਲਿਨੀਕ ਪਹੁੰਚੋ:

- ਜੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਾਂਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਬੁਖ਼ਾਰ (ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ) ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ 24-48 ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਫਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਕੰਨ ਦੀ ਪੀੜ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ

ਕਮਿਊਂਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਜਾਣਾ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਕੇਅਰ ਕਲਿਨੀਕ:6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 17 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ **ਲਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।** summervillefht.com ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਵਾਕ-ਇੰਨ-ਕਲਿਨੀਕਸ ਜਾਂ ਵਰਚੁਲ ਕੇਅਰ: centralwesthealthline.ca ਜਾਂ mississaugahaltonhealthline.ca.ਉੱਤੇ ਜਾਉ।

ਹੈਲਥ 811: ਮੁਫਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, 811 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Health811.ontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਰਜੰਟ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਕੁਈਨਜ਼ਵੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ। ਗੈਰ- ਜਾਨਲੇਵਾ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ।

ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ

- **ਬੁਖ਼ਾਰ**: ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਨਾ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਾਨੋਲ (ਅਸੈਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ) ਜਾਂ ਐਡਵਿੱਲ (ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ), ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਕਰੋ।
- **ਨੱਕ ਘੁਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ:** ਸੈਲੀਨ ਡਰਾਪਸ ਪਾਉ ਜਾਂ ਰਿੰਨਸਿੰਗ ਸਪਰੇਅ, ਹਿਊਮਿਡੀਫ਼ਾਇਰ ਜਾਂ ਨੇਸਲ ਐਸਪੀਰੇਟਰ (ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ) ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ
- **ਖੰਘ:** ਖੰਘ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹਿਮਿਊਡੀਫ਼ਾਇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੁੱਤਾ-ਖੰਘ ਲਈ, ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ:** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ/ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੋਪਸਿਕਲ, ਸੂਪ, ਅਤੇ ਪੈਡੀਆਲਾਈਟ ਵਾਜਬ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਹਰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਚਮਚ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਰਾਹੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚੂਸਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਮਰਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜੁੜੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ; ਜੇ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਕਾਬ ਨਾ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਕੂਹਣੀ ਮੂੰਹ ਮੂਹਰੇ ਕਰ ਲਓ
- ਇੰਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

ਬੁਖ਼ਾਰ

ਬੁਖ਼ਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੁਖ਼ਾਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਲਾਗ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੁਵਕਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਘਰੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਠਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ , ਪਰ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਹਹੁੰਦਾ ਹੈ।

38˚C (100.4˚F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਧੀ	
ਨਵ-ਜੰਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੀਕ	ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰੁੱਸਤ: (ਰੈਕਟਲ) ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ	ਬਦਲ ਵਜੋਂ : ਕੱਛ ਵਿੱਚ
2-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰੁੱਸਤ : (ਰੈਕਟਲ) ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ	ਬਦਲ ਵਜੋਂ: ਕੰਨ, ਕੱਛ ਵਿੱਚ
5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰੁੱਸਤ : ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ	ਬਦਲ ਵਜੋਂ: ਕੰਨ, ਕੱਛ ਵਿੱਚ

ਤਾਪਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਦੇ, ਕੱਛ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਡਿਜਿਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਜਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰੁੱਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫ਼ਾਇਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

- ਕੱਪੜੇ ਹਲਕੇ ਤੇ ਕਹਿਰੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ
- ਸਪੰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੈੱਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿੱਲ/ਮੋਰਟਿਨ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਵੀ, ਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਫਰਕ ਪਾ ਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ASA (ਐਸਪ੍ਰੀਨ) ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਬਰੈਂਡ, ਬਰੈਂਡ ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਅਸੈੱਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਅਸੈੱਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੇਣੀ ਹੈ?**

ਸਮੇਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੇ ਚਾਰਟਾਂ, ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਮਰਜੰਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ thp.ca/emergency ਉੱਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ QR code ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ 240 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية

اردو میں ترجمہ کے لئے اسکین کریں

扫码查看中文翻译

Balayez pour traduction en français

Escanee el código para ver la traducción al español

Trillium Health Partners

Mississauga Health
Partnering for your health