

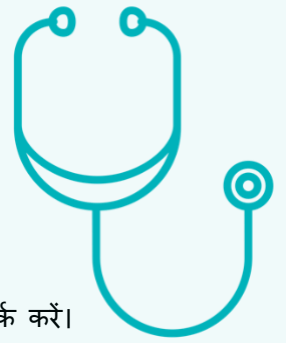
श्वसन संबंधी लक्षणों वाले बच्चों की देखभाल के लिए फैमिली डॉक्टर की युक्तियाँ

सर्दी, इन्फ्लूएंजा, आरएसवी (RSV) (रेस्पिरेटरी सिंकिटियल वायरस) और कोविड-19 सहित बच्चों में अधिकांश श्वसन संबंधी बीमारियों को नुस्खे वाली दवाओं की आवश्यकता के बिना घर पर ही प्रबंधित किया जा सकता है। हालांकि, कुछ मामलों में, चिकित्सकीय देखभाल लेना महत्वपूर्ण है। श्वसन संबंधी बीमारी की देखभाल लेने के लिए कब निर्णय लें और घर पर अपने बच्चे का समर्थन कैसे करें, इस पर फैमिली डॉक्टर ने निम्न सुझाव साझा किए हैं।

अपने पारिवारिक डॉक्टर को बुलाएं यदि आपके बच्चे को:

- 72 घंटे या उससे अधिक समय तक बुखार रहता है।
- ऐसा बुखार जो एक दिन या उससे अधिक समय के लिए चला जाए (बुखार की दवा के बिना) और फिर वापस आ जाए।
- असामान्य रूप से चिड़चिड़े हैं और बुखार का इलाज करने के बाद भी परेशान करना बंद नहीं कर रहे हैं।
- कान का दर्द 48 घंटे से अधिक समय तक रहता है।
- खा या पी नहीं रहा है। ध्यान दें कि बीमार होने पर कम खाना और पीना सामान्य बात है। तरल पदार्थ भोजन से अधिक महत्वपूर्ण हैं।
- उनकी विशेष जरूरतें हैं जो उनकी देखभाल करना अधिक कठिन बना देती हैं।

माता-पिता या अभिभावक के रूप में आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं। यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे को फैमिली डॉक्टर को दिखाने की जरूरत है, तो कृपया मदद के लिए संपर्क करें।



सुनिश्चित नहीं है कि क्या करना है? हेल्थ कनेक्ट ऑंटारियो के पास एक लक्षण जांचकर्ता है और एक नर्स के साथ लाइव चैट करने का विकल्प है। आप नर्स से बात करने के लिए **811 पर कॉल** भी कर सकते हैं, जो 24 घंटे उपलब्ध है।

911 पर कॉल करें या आपातकालीन विभाग में जाएं जब:

- आप चिंतित हैं कि आपका बच्चा गंभीर रूप से बीमार है।
- आपके तीन महीने से छोटे शिशु को बुखार है।
- आपका बच्चा सांस लेने में संघर्ष कर रहा है या सामान्य से अधिक तेजी से सांस ले रहा है।
- आप चिंतित हैं कि आपके बच्चे को पानी की कमी का खतरा है या पानी की कमी है।

ये केवल कुछ उदाहरण हैं कि आपातकालीन देखभाल कब लेनी चाहिए। पूर्वी ऑंटारियो के बच्चों के अस्पताल (सीएचईओ) (Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO)) के पास यह तय करने में सहायता करने के लिए अधिक जानकारी है कि क्या आपके बच्चे को आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है या नहीं।

दुर्लभ जटिलताओं सहित कोविड-19 और बच्चों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **मेरे बच्चे को कोविड है देखें**। मुझे कोविड के बारे में भ्रमित सीरीज़ में क्या पता होना चाहिए।



घर पर अपने बच्चे की मदद करना

- बुखार: एसिटामिनोफेन या इबुप्रोफेन जैसी ओवर-द-काउंटर दवाओं के साथ बुखार या दर्द का इलाज करें, यदि आपका बच्चा इसे ले सकता है। एक अनुस्मारक के रूप में, बच्चों के लिए एस्पिरिन या एसिटाइलसैलिसिलिक एसिड (ASA) वाले उत्पादों की सिफारिश नहीं की जाती है।



यदि आपको ओवर-द-काउंटर दवाएं प्राप्त करने में कठिनाई हो रही है, तो सलाह के लिए अपने फैमिली डॉक्टर या फार्मासिस्ट से संपर्क करें। कैनेडियन पीडियाट्रिक सोसाइटी की जानकारी बताती है कि **बच्चे का तापमान कैसे लिया जाए** और यदि उन्हें बुखार हो तो क्या करें। यूके की राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा से **एक बच्चे में बुखार के प्रबंधन** पर एक वीडियो यहां दिया गया है।

- लाल आंखें और पानी निकलना एंटीबायोटिक बूँदें या अन्य दवाओं के बिना, ये लक्षण लगभग हमेशा अपने आप चले जाते हैं। गर्म सिकाई और कृत्रिम आँसू असुविधा को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- भरी हुई और बहती हुई नाक: सेलाइन रिसिंग स्प्रे, ह्यूमिडिफायर या नेजल एस्पिरेटर आजमाएं।
- कान का दर्द: यदि आप अपने बच्चे को कान खींचते हुए देखते हैं, तो उसके कान में दर्द हो सकता है। अगर आपके बच्चे के कान का दर्द 48-72 घंटे से अधिक समय तक रहता है, अगर कान से पानी निकलता है या पिछले वर्ष में उन्हें 2-3 से अधिक बार कान का संक्रमण हुआ है, तो इसका आंकलन करें।
- खाँसी: ह्यूमिडिफायर या शॉवर से निकलने वाली भाप से खाँसी का इलाज करें। यदि खाँसी भोंकने की तरह सुनाई दे, तो बाहर की ठंडी हवा मदद कर सकती है। यदि आपका बच्चा कम से कम एक साल का है तो आप उसे शाम को 1-2 चम्मच शहद दे सकते हैं।
- तरल पदार्थ: सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को पर्याप्त तरल पदार्थ मिले, जिसमें पानी, सूप, फलों का रस या पॉप्सिकल्स भी शामिल हैं। उन छोटे बच्चों के लिए मां का दूध/फॉर्मूला पर्याप्त है जो अन्य तरल पदार्थ नहीं पीते हैं।

स्वस्थ रहने और बीमारी से बचने के उपाय

- भीड़भाड़ वाले सार्वजनिक आंतरिक (इनडोर) स्थानों में मास्क पहनें (और अपने बच्चे को मास्क पहनाएं)।
- अपने हाथों को बार-बार और अच्छी तरह से धोएं; जब हाथ धोना संभव न हो तो हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- अपने हाथों की बजाय अपनी कोहनी में खाँसें और छींकें।
- घर पर रहें और अपने बच्चे को बीमार होने पर घर पर ही रखें, खासकर पहले कुछ दिनों में जब वह सबसे अधिक संक्रामक हो।
- फ़्लू शॉट प्राप्त करें और कोविड-19 की खुराक को अपडेट रखें।



Ontario College of
Family Physicians



OCFP ने इस जानकारी को प्रेरित करने वाले **ब्लॉग पोस्ट** के लिए डॉक्टर केंट मिलर और नोरफोक फैमिली मेडिकल को धन्यवाद दिया।