

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਜੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਆਰਾਐਸਵੀ (ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਕਿਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਦੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 72 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪੀਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕੋਲ ਇੱਕ **ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਕਰਤਾ** ਅਤੇ **ਨਰਸ ਨਾਲ ਲਾਈਵ ਚੈਟ** ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ **ਕਾਲ** ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਈਸਟਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ (ਸੀਐਚਈਓ) ਕੋਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਰਲੱਭ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, **ਕੋਵਿਡ ਸੀਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ** ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਦੇਖੋ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- **ਬੁਖਾਰ:** ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਡਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਿਲਸੈਲਿਸਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਏਐਸਏ) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

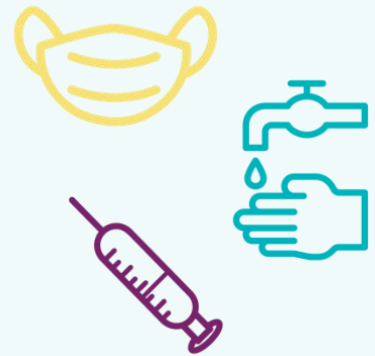


ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਯੂ.ਕੇ. ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਇੱਕ **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ।

- **ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣਾ:** ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤੁਪਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਸੰਕੁਚਿਤ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਹੰਝੂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵਗਦਾ ਨੱਕ:** ਖਾਰੇ (ਸੇਲਾਈਨ) ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇਅ, ਇੱਕ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਐਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ 48-72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਨੂੰ 2-3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
- **ਖੰਘ:** ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖੰਘ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਖੰਘ ਦੀ ਭੱਕਣ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 1-2 ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਤਰਲ:** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਸੂਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੈਪਸਿਕਲਸ ਸਮੇਤ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ/ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਜੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ, ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉ (ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਾਓ)।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ; ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕੋ।
- ਘਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਰਖੋ।



Ontario College of
Family Physicians



ਓਸੀਐਫਪੀ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੇਟ ਮਿਲਰ ਅਤੇ ਨਾਰਫੋਕ ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।