

## ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਬੱਚੇ) ਲਈ Before Procedural Sedation (Child)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਂਸਟਾਂ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਵਿਚ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਡਾਕਟਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹਿੰ, ਨੱਕ ਵਿਚ ਸਪਰੋਏ ਕਰ ਕੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਰਾਹਿੰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

### ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ Explaining the procedure

ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਜਿਹੀ ਆਏਗੀ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੌਣ ਠਹਿਰੇਗਾ, ਉੱਥੋਂ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੈਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਣ, ਕਿਸੇ ਸੁਹਾਵਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਾਲੂੰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਭਵ ਅਸਰ

#### Possible effects of procedural sedation

ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)
- ਉਲਟੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਦਾਸ, ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਥਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬਿੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ For your child's safety

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਕੇ ਨਾਰਮਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਰਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਸਰ ਦੀ ਬੜੀ ਨੋੜਿਓਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਰਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਚੈਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ How to prepare your child

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਬੱਚਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ, ਸਾਫ਼ ਸੋਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਦੇਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

## ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

### Before we begin the procedure

- ਅਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਉੱਗਲੀ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯੰਤਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਾਪਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਨਰਮ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਵੀ ਲਗਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟਿਊਬ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿਚ ਇੰਟਰਵੇਨਿਸ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਦਵਾਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ।
- ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਪੈਡ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਯੰਤਰ (heart monitor) ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸੀਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ During the procedure

ਜਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ 3 ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀ ਉਸੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ।
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੈਸਥੀਸੀਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਸਾਹ ਵਾਲਾ ਥੈਰਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ।
- ਇੱਕ ਨਰਸ ਜੋ ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੈਕ ਕਰਦੀ ਹੈ:
  - ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਡੇਟ ਕੀਤਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਵਲ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਰਾਲਾਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੱਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁਟ ਨਾ ਜਾਏ।

ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੋਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ Right after the procedure

ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਦ ਤੱਕ ਬੜੀ ਨੇੜਿਓਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਕੇ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨਰਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਸ਼ਣੀ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼/ਰੌਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਪੇਲਾ ਜਿਹਾ ਛੂਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਲ ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ**  
**Details about the medicine(s) we gave**

ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ: \_\_\_\_\_

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ: \_\_\_\_\_

ਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ: \_\_\_\_\_

ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ: \_\_\_\_\_

ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ
- ਨੱਕ ਵਿਚ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ
- ਨਾੜ ਵਿਚ ਟੀਕਾ

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼

### Specific instructions for your child

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ \_\_\_\_\_ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਡਾਕਟਰ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ।

ਫੋਨ: 1-800-314-0999

ਲਾਈਵ ਚੈਟ: [fraserhealth.ca/virtualcare](http://fraserhealth.ca/virtualcare)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ: 8-1-1

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

## After Procedural Sedation (Child)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਣਚਾਹੀਆ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ:

- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਤਿ
- ਮਸਤ ਜਾਂ ਨਿੰਦਰਾਇਆ
- ਚਿੜਚਿੜਾ, ਰੁੱਖ ਸੁਭਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਰੂ, ਉਤੇਜਨਸੀਲ

### ਘਰ ਲਈ ਸਫਰ Travelling home

- ਦੂਜੇ ਬਾਲਗ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਬੰਦੇਬਸਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਜਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਜਗਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਕੱਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ Caring for your child at home

### ਸਰਗਰਮੀਆਂ Activity

ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਾ ਅਸਥਿਰ ਅਤੇ ਧੁੰਪਲੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਡਰਾਇੰਗ, ਪੜਲ ਹਲ ਕਰਨੇ, ਕਾਰੀਗਰੀ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣੀ।
- ਜਦੋਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਸੋਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ When to get help

ਜੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ

**Go to the nearest Emergency Department if you notice any of these:**

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਕੋਈ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਸਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ Feeding your child

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਐਸਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 1-2 ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਵਾਂਗ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:
  - ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤਰੀ ਦਿਓ।
  - ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਵਾਲੇ 1-2 ਵਾਰ ਖਾਣੇ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਦਾ ਤਾਂ:
  - ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਰਮਲ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਖਾਣਾ 1-2 ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਿਓ।
- ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਖੁਆਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਫੋਨ ਕਰੋ:

**Call 9-1-1 right away if you notice any of these:**

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੱਟ, ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੰਹੂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਬੱਚਾ ਹੁਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਬੱਚਾ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਹੈ)।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

**ਨੋਟ:** ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਇਹ ਪਰਚਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।