

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਬ੍ਰੌਂਕੀਓਲਾਇਟਿਸ Bronchiolitis

### ਬ੍ਰੌਂਕੀਓਲਾਇਟਿਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੌਂਕੀਓਲਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਬ੍ਰੌਂਕੀਓਲਾਇਟਿਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੌਂਕੀਓਲਾਇਟਿਸ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ (2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਐਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਕਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ( ਆਰ ਐਸ ਵੀ) ਆਖਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਨਿੱਕੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਲਗਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਨਾਲੀਆਂ ਸੌੜੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ :

- ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਨੱਕ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖਾਂਸੀ ਹੈ (ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼, ਛੋਟੇ ਸਾਹ
- ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਿਕਲਣਾ (ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼)
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ
- ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਘੱਟ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੌਣਾ

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੇ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ (ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ) ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 38.0° ਸੈ (100.4° ਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ
  - ਸੁੱਕੇ ਬੁੱਲ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ
  - ਅਥਰੂ ਨਾ ਆਉਣੇ
  - 8 ਘੰਟੇ ਤਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ

### ਫ਼ੋਨ 9-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀਲੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ।
- ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕਰੀਬਨ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਉਂਜੋ ਇਹ ਲਾਗ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇੱਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਲਾਇਆ ਸੇਬ ਦਾ ਜੁਸ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘੁੱਟ ਕੁ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਪੋਪਸਿਕਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 38.5° ਸ਼ (103.1° ਫ਼) ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਐਸੇਟਾਮੀਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਰਟਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮੈਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦ ਤਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਇੱਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

### ਬ੍ਰਾਂਕੀਓਲਾਇਟਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲਾਗ ਬੜੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਫ਼ੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਲਾਗ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਪੀਣ ਦਾ ਵੱਖ ਗਿਲਾਸ ਹੀ ਵਰਤੇ।
- ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਕਾਉਂਟਰ ਟਾੱਪ) ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨੇੜੇ ਨਾ ਪਿਆ ਹਵੇ ਤਾਂ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਕਰੇ।
- ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵੀ)।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1 ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।