Punjabi

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

# ਖਰਖਰੀ Croup

## ਖਰਖਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਖਰਖਰੀ ਗਲੇ, ਸੁਰ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਗ (ਇਨਫ਼ਕਸਨ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਰਖਰੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਜਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਐਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਠੰਡ ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਾਂਗ ਖਰਖਰੀ ਪੱਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਖਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਖਰਖਰੀ ਦੇ ਸਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਖਰਖਰੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ਲਦੀ ਹੈ

ਜਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਖਰਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਜੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਕੁੱਝ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਸਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਜਾਪਦੀ ਹ। ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੁਖ਼ਾਰ ਉਤਰ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੰਘੂਰਨਾ ਖੰਘ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਖਰਖਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ (2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

## ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

**ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜ:**

- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ☐ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਘਰਘਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ☐ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੌਲ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

**ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:**

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ 'ਅੰਦਰ ਨੂੰ' ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹ।
- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨੀਂਦਾ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਖਲਬਲੀ ਮਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਔਕੜ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲਾਰ ਟਪਕ ਰਹੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਵਾਇਰਸ ਕਰ ਕੇ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੰਘੂਰਨ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਰਲ਼ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਖੰਘੂਰਨ ਅਤੇ ਰੌਲ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਕਿਤੇ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ (ਵੇਖੋ: 'ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ')।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜੂਸ, ਪਾੱਪਸਿਕਲ ਜਾਂ ਚੂਰਾ ਕੀਤੀ ਬਰਫ਼ ਦਿਉ। ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਰ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਰਲ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਗਲਾ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ 38.5 ਸੀ (101.3 ਐਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟੇਮਾਈਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜੇ ਤੁਹਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਖੰਘੂਰਨ ਖੰਘ ਅਤੇ ਰੌਲ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲ ਜਾਉ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਿਉ। ਧੂੰਏ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

## 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)। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।
  - ਆੱਨਲਾਈਨ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ