ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ Fever in Children

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਭਗ 37° ਸੀ (98.6 ਐੱਫ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਭਗ 37.6° ਸੀ (99.6° ਐੱਫ) ਤਕ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਟ ਕੇ ਲਗਭਗ 36.3° ਸੀ (97.4° ਐੱਫ) ਤੱਕ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੂਹਣ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਛ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

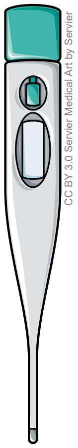
ਕੱਛ (ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਹੇਠ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ

ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ


CC BY 3.0 Servier Medical Art by Servier

ਕੱਛ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ:

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਲਾਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- “ਬੀਪ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣ ’ਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਉ – ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ।

ਜੀਭ ਹੇਠਲਾ ਤਰੀਕਾ:

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕਾ ਕੇ, ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ’ਤੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- “ਬੀਪ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣ ’ਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਉ – ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਚ ਦਾ (ਪਾਰੇ ਵਾਲਾ) ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ ਪਰ ਠੰਢ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਉ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ। ਭਾਰੇ ਸਵੈਟਰ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 21° ਸੀ (70° ਐੱਫ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ’ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ’ਤੇ ਠੰਢੀ ਪੱਟੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਬਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਉ। ਕਾਂਬਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਫ਼ ਜਿਲੇਟੀਨ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੁਲਫ਼ੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ

ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਦਿਉ:

- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੌਲ, ਟੈਂਪਰਾ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ), ਜਾਂ
- ਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ)

ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ (ਐਸੇਟੀਲਾਸੈਲੀਸਾਇਲਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਦਿਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38° ਸੀ (100° ਐੱਫ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਦਵਾਈ **ਨਾ ਦਿਉ** ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ **ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ** ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38.5° ਸੀ (101.3° ਐੱਫ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਾਰੀਕ: ___________

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਡੋਜ਼ (ਖੁਰਾਕ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ/Your child weighs: ___________

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਡੋਜ਼

The correct dose for your child

ਜੇ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ੇਨ/acetaminophen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: ___________
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਉ

ਜੇ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ/ibuprofen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: ___________
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਉ

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜੇ:

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)।
- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਦਨ ਵਿਚ ਆਕੜ ਜਾਂ ਦੁਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 (7-1-1 TTY) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ।
- fever.trekk.ca ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਇਹ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue # 262082 (December 2019) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca