

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ

### Fever in Children

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

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

#### ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਜਾਂ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ।

#### ਕੱਢ (ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ 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 ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ 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 ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

##### ਕੱਢ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ:

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਕਪੜਾ ਲਾਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਮੂੰਹਰਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਬੀਪ” ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਓ – ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਘਾਲੋ।

##### 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।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਬੀਪ” ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਓ – ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਘਾਲੋ।

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

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ - ਚਲਦਾ

### ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ ਪਰ ਠੰਢ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ। ਭਾਰੇ ਸਵੈਟਰ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 21°C (70°F) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਪੱਟੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਬਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਕਾਂਬਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਸੇਬ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ ਜਾਂ “ਜਿੰਜਰ ਐਲ” ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਫ਼ ਜਿਲੇਟੀਨ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਤੇ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ

ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦਿਓ:

- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Tylenol - ਟਾਈਲੋਨੋਲ, Tempra - ਟੈਂਪਰਾ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ), ਜਾਂ
- ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (Advil - ਐਡਵਿਲ, Motrin - ਮੋਟਰਿਨ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ)

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ (acetylsalicylic acid - ਐਸੇਟਾਈਲਸੈਲੀਸਾਇਲਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ASA) ਜਾਂ ASA ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਦਿਓ।

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

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38.5°C (101.3°F) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ibuprofen ਜਾਂ acetaminophen ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਾਰੀਕ/Date: \_\_\_\_\_

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ /Your child weighs: \_\_\_\_\_

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ

The correct dose for your child

ਜੇ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ/ acetaminophen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: \_\_\_\_\_

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਓ

ਜੇ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ/ibuprofen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: \_\_\_\_\_

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਓ

### ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਬੁਖਾਰ 48 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ 40°C (104°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਨ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।