

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ Fever in Children

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੁੱਧ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੈਂਡੀਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਭਗ 37° ਸੀ (98.6 ਐਂਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 37.6° ਸੀ (99.6° ਐਂਡ) ਤਕ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਟ ਕੇ ਲਗਭਗ 36.3° ਸੀ (97.4° ਐਂਡ) ਤੱਕ 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 ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕੱਢ (ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਕਰਨੀ ਹੈ:

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

ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ 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 ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਕੱਢ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ:

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

ਜੀਭ ਹੇਠਲਾ ਤਰੀਕਾ:

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

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



ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ - ਜਾਰੀ Fever in Children - continued

ਬੁਖਾਰ 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° ਐਂਡ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਥੇ 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 ਕੁਲਫੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ

ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਦਿਉ:

- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੋਨੇਲ, ਟੈਂਪਰਾ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ), ਜਾਂ
- ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ, ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰੈਂਡ)

ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ (ਐਸਟੋਲਾਸੈਲੀਸਾਇਲਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਏਐਸ ਏ) ਜਾਂ ਏ ਐਸ 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° ਐਂਡ) 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 ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38.5° ਸੀ (101.3° ਐਂਡ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ 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 ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ/acetaminophen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: _____

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

ਜੇ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ/ibuprofen ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ: _____

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

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:

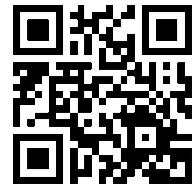
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

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।
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ 1-800-314-0999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਨਲਾਈਨ fraserhealth.ca/virtualcare 'ਤੇ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 (7-1-1 TTY) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਅੱਨਲਾਈਨ ਜਾਓ।
- fever.trekk.ca ਚੈਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਇਹ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



www.fraserhealth.ca

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