



ਕੀ
ਕਿਰਮਾਂ
ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ?

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਭਾਹ
ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ

ਤੱਤਕਰਾ [Table of Contents]

ਹੱਥ ਧੋਣੇ	3	[Handwashing]
ਸਾਰੇ ਕਿਰਮ ਇੱਕ ਜਿਹੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ	4	[Not All Bugs Are Created Equal]
ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬੇ-ਅਸਰਗੀ	4	[Antibiotic Resistance]
ਬੁਖਾਰ	6	[Fever]
ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ	7	[Pain Medication Chart]
ਜ਼ੁਕਾਮ/ਨੱਕ ਵਗਣਾ	8	[Cold/Runny Nose]
ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ)	10	[Flu (Influenza)]
ਗਲਾ ਦਰਦ	12	[Sore Throat]
ਕੰਨ ਦਰਦ	14	[Ear Ache]
ਖੰਘ	16	[Cough]
ਸਾਇਨੱਸ (ਖੁੱਡਾਂ) ਦਾ ਛੂਤ-ਰੋਗ	18	[Sinus Infection]

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਮੰਤਵ [The Purpose of the Book]

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ, ਗਲਾ ਦਰਦ, ਕੰਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ [Remember]

- ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ।
- ਵਾਇਰੱਸ (ਵਿਹੂ-ਅਣੂ) ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕਿਰਮ) ਦੋਨੋਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ ਕਿਰਮਾਂ ਵਰੁਧ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਿੱਜ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਨਹੀਂ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਤਾਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੇ-ਅਸਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।



ਹੱਥ ਧੋਣੇ [Handwashing]

ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

[When to wash your hands:]

- ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਛਾਤੀ-ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ
- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਪਿੱਛੋਂ
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ
- ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੱਲ ਕੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਪਿੱਛੋਂ

ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

80% ਆਮ ਰੋਗ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: [How to wash your hands:]

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕਿਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਸਾਬਣ ਮਲੋ। ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮਲੋ। (ਜਾਂ ਇਹ ਟਵਿੰਕਲ ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ ਗਾਉਣ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ)
- 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘਚੱਲੋ।
- ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: [What you should do:]

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਦੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਆਮ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਬਣ ਕੇ ਸਿਖਾਓ।



ਸਾਰੇ ਕਿਰਮ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

[Not all bugs are created equal]

ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੋਨੋਂ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੂਤ ਰੋਗ [Viral Infections]

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫ਼ਲੂ, ਕਰੁਪ (ਖੰਘ), ਲੈਰਿੰਜਾਈਟਿਸ (ਸੰਘ ਦੀ ਸੋਜ), ਛਾਤੀ ਦੀ ਠੰਡ (ਬਰੋਂਕਾਈਟਿਸ) ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਜ ਹਨ।
- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੋਗ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਫੂਤ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੂਤ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਹੈ)।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਰੋਗ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੀਆਂ

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਫੂਤ ਰੋਗ [Bacterial Infections]

- ਇਹ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਘੱਟ ਹਨ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਵਾਇਰਲ ਫੂਤ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ (ਸਟਰੈਪ ਥਰੋਟ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ

[Antibiotic resistance]

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

[What is antibiotic resistance?]

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣਾ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ) ਤਾਂ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕਿਟਾਨੂ) ਉੱਤੇ 'ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬੇਅਸਰ' ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ **ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ**। ਸਿਹਤਵਰ ਲੋਕ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ, ਉਹ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲੈਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

[Use antibiotics wisely]

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: [What you should do:]

- ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। (ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰਚੀ ਲਿਖਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀਆਂ)।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਕੀ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਡੀ ਹੈ।
- ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਇਰਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ 4-5 ਦਿਨ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੇ ਕੋਲੋਂ ਜੀਣਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ। ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ



ਬੁਖਾਰ [Fever]



ਬੁਖਾਰ ਕੀ ਹੈ? [What is fever?]

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ	ਬੁਖਾਰ
ਕੱਛ ਵਿੱਚੋਂ	37.3° C
ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ	37.5° C
ਕੰਨ (ਕੰਨ ਅੰਦਰੋਂ)	38.0° C
ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ (ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ)	38.0° C

ਬੁਖਾਰ: [Fever:]

- ਬੁਖਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਦੋਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਐਸੀਟੀਮੋਲ®, ਪੈਨਾਡੋਲ®, ਟੈਂਪਰਾ®, ਟੈਲੇਨੋਲ®) ਜਾਂ ਜਨੈਰਿਕ (ਜਿਨਸੀ) ਮਾਰਕਾ ਦਵਾਈਆਂ।
- ASA (ਏ ਐਸ ਏ) ਐਸਪੀਰੀਨ® ਨਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ (cool) ਰੱਖੋ ਪਰ ਕੰਬਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20° C ਰੱਖੋ।
- ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਫਲੂਇਡ) ਜਾਂ ਪਾਪਸੀਕਲ ਦਿਓ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ: ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ:

[See your doctor if your child has a fever and:]

- ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਐਸਾਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਾ ਘਟੇ।
- ਬੁਖਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਰੈਸ਼ (ਧੱਫੜ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਾ ਲਾਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੇ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ				
	3.0-3.9 kg (6-8.5 lbs)	4.0-5.4 kg (8.5-11.5 lbs)	5.5-7.9 kg (12-17 lbs)	8.0-10.9 kg (17.5-24 lbs)	11-15.9 kg (24-35 lbs)
ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਤੁਬਕੇ (80 mg 1 ml ਵਿੱਚ)	0.5 ml	0.75 ml	1 ml	1.5 ml	2 ml
ਰੈਗੂਲਰ ਸਿਰਪ (80 mg 1 tsp ਵਿੱਚ)	½ tsp	¾ tsp	1 tsp	1 tsp	1½ tsp
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਿਰਪ (160 mg 1 tsp ਵਿੱਚ)	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	½ tsp	¾ tsp	1 tsp
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ (80 mg ਗੋਲੀਆਂ)	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	1 ਟਿੱਕੀ	1½ ਟਿੱਕੀਆਂ	2 ਟਿੱਕੀਆਂ
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (160 mg ਗੋਲੀਆਂ)	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ	1 ਟਿੱਕੀ
15.9 kg (35 lbs) ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਓ					

ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਐਸੀਟੀਮੋਲ®, ਪੈਨਾਡੋਲ®, ਟੈਂਪਰਾ®, ਟੈਲੇਨੋਲ® ਜਾਂ ਜੈਨਰਿਕ (ਜਿਨਸੀ) ਮਾਰਕਾ) ਦਵਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਪਰੀਨ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਸਿਟਿਲਸੈਲਿਸਿਕ ਏਸਿਡ, ASA, ਐਸਪਰੀਨ®) ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਾਈਸ (Reye's) ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹੋਣ।
- ਨਿਵਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।





ਜ਼ਕਾਮ/ਨੱਕ ਵਗਣਾ [Cold/Runny Nose]

ਜ਼ਕਾਮ ਵਾਇਰਸਿੱਜ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ 200 ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸਿੱਜ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 8-10 ਵਾਰ ਜ਼ਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਵਾਇਰਸਿੱਜ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜ਼ਕਾਮ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਰੋਕ-ਥਾਮ: [Prevention:]

- ਵਾਇਰਸਿੱਜ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਹੱਥ ਧੋਣ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ, ਛਿੱਕਾਂ,

ਖੰਘ ਅਤੇ, ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਨੱਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।*
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਕਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 4-7 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦਿਓ। ਪੀਣ ਲਈ ਗਰਮ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਤਰੀ (ਸੁਪ) ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਿਓ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਬਕੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅਵਾਣਿਆਂ ਨੂੰ। ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਵਿਕਦੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਬਕੇ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਆਪ ਬਣਾਕੇ ਵਰਤੋ।
- ਕੋਈ ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟ (ਰੁਕੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਜਾਂ ਕੱਛ ਸਿਰਪ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਕਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਸੂਚਨਾ: ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟ ਅਤੇ ਕੱਛ ਸਿਰਪ ਵਿੱਚ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਲਵੋ।

- ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if . . .]

- ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ 5-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਦਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਰੇਸ਼ਾ 10 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਬਕੇ

[Salt Water Drops]

125 ml (4 oz ਜਾਂ ½ ਕੱਪ) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ¼ tsp ਨਮਕ

- ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੋਵੇ।
- ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ 1-2 ਤੁਬਕੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਾ ਡਰਾਪਰ ਵਰਤੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਪਾਓ।



ਫਲੂ [Flu]

ਫਲੂ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਜਾਂ ਦਸੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਜਾਂ ਮਈ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫਲੂ ਤੋਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕ-ਥਾਮ: [Prevention:]

- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਓ।



- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਕੇ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ (ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ) ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਡੱਬਰਨ ਸੱਟ ਦਿਓ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਬੁਖਾਰ/ਕਾਂਬਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ/ਸਰੀਰ ਦਰਦ
- ਗਲਾ ਦਰਦ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਫਲੂਇਡ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਤਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਤਰੀ (ਸੂਪ) ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਹ-ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਪੁੰਹਚਾਏਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਿਓ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7)।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if . . .]

- ਬੁਖਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੈਸ਼ (ਧੱਫੜ) ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹੋਣ।
- ਨਿਵਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।



ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ [Sore Throat]

ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਦੁਖਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਗਲੇ ਦਰਦ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਈ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਕਿਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ 5 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤ-ਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ (ਸਟਰੈਪ) ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਗਲੇ ਦਾ ਸਵਾਬ (ਰੂੰ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਫੰਬ) ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ।

- ਜੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਵਾਇਰਸ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ (ਸਵਾਬ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗਲੇ ਦਾ ਸਵਾਬ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ। ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 48 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ (ਨੈਗੇਟਿਵ) ਹਨ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ (ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ) ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।



ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਗਲਾ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਫਲੂਇਡ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਪੀਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਤਰੀ (ਸੂਪ) ਗਲੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਿਓ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7)।
- ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲੋਜ਼ੋਜਿਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠੀ ਗੋਲੀਆਂ) ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ। ਲੋਜ਼ੋਜਿਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗ਼ਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਨਮਕ $\frac{1}{2}$ tsp (ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਅੱਧਾ ਚਮਚ) 250 ml (8 ਔਂਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲੋ। ਦੱਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਗ਼ਰਾਰੇ ਕਰੋ। ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਗ਼ਰਾਰੇ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਉਹ ਆਮ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if . . .]

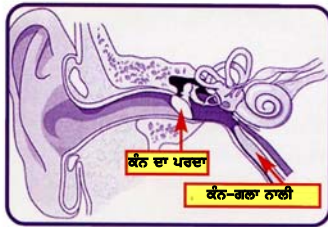
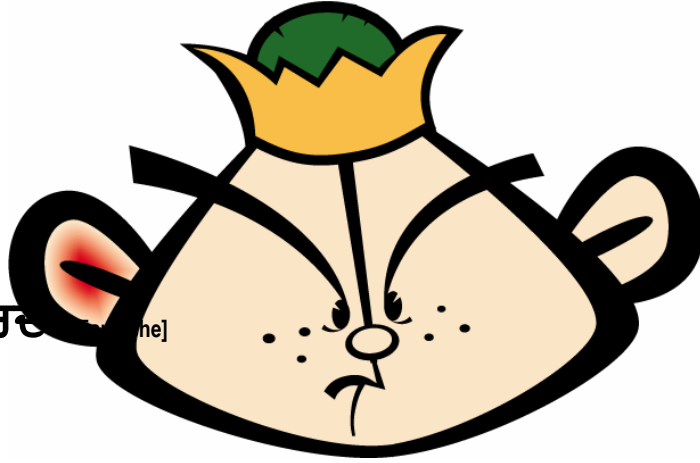
ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ 2-3 ਦਿਨ, ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਗਣ, ਛਿੱਕਾਂ, ਨੱਕ ਵੱਗਣ, ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ।
- ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਕੰਨ ਦਰਦ [Prevention]



ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਨਲੀ (ਟਿਊਬ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਯੂਸਟੈਸ਼ੀਅਨ ਨਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਨਲੀ ਤੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਦੇ ਇਸ ਰੋਗ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ 70-80% ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਨ।

ਰੋਕ-ਥਾਮ: [Prevention:]

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਫੂਫੂ ਰੋਗ ਜ਼ੁਕਾਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ।
- ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾ ਦਿਓ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਬੁਖਾਰ
- ਕੰਨ ਦਰਦ
- ਚਿੱੜਚਿੜਾਪਨ

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਿਓ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7)।
- ਕੰਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਤੇ ਡੀਕੋਨਜੈਸਟੈਂਟ ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਲੀ ਪਾਕੇ ਗੰਦਾ ਮਾਦਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ, ਕੰਨ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਚੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਦੇਣਾ ਹੁਣ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if . . .]

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਅਤੇ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਖੜੋ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਣ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ) ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕੰਨ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ



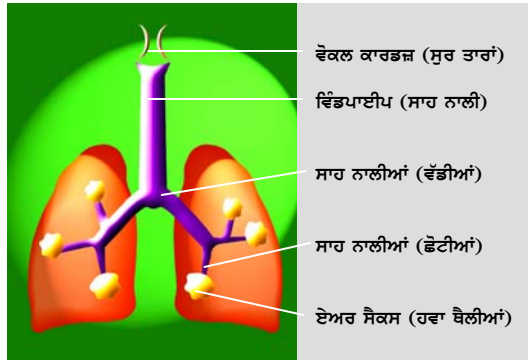
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ।
- ਨਿਵਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।



ਖੰਘ [Cough]

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰੋਗ ਹੋਵੇ।



ਐਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਖੰਘਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਖੰਘ ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰੀ	ਸਥਾਨ	ਉਮਰ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਕਾਰਨ
ਲੈਬਿਨਜ਼ਾਈਟਿਸ (ਸੰਘ ਦੀ ਸੋਜ)	ਵੇਕਲ ਕਾਰਡਜ਼ (ਸੁਰ ਤਾਰਾਂ)	ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ/ਬਾਲਗ	ਵਾਇਰੱਸ
ਕਰੂਪ	ਵੇਕਲ ਕਾਰਡਜ਼ ਅਤੇ ਵਿੰਡਪਾਈਪ (ਸੁਰ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ)	ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ	ਵਾਇਰੱਸ
ਬਰੌਂਕਾਈਟਿਸ* (ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ)	ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ (ਵੱਡੀਆਂ)	ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ/ਬਾਲਗ	ਵਾਇਰੱਸ
ਬਰੌਂਕਿਊਲਾਈਟਿਸ	ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ (ਛੋਟੀਆਂ)	ਇੰਵਾਂਡੇ (ਇਨਫੈਂਟਸ)	ਵਾਇਰੱਸ
ਨਿਮੋਨੀਆ	ਏਅਰ ਸੈਕਸ (ਹਵਾ ਬੈਲੀਆਂ)	ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ	ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰੱਸ

*ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਵੈਸੇ ਸਿਹਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਰਦ
- ਰੋਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ।
- ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘਰ-ਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ:

ਵਾਇਰਲ ਬਰੌਂਕਾਈਟਿਸ ਕਾਰਨ 45% ਲੋਕ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, 25% ਲੋਕ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਇਲਾਜ: [Treatment:]

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਫਲੂਇਡ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਪੀਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਤਰੀ (ਸੂਪ) ਸਾਹ-ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੀਤਲ ਪੁੰਧੀਲਾ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਰਤੋ।
- ਖੰਘ ਦਬਾਉਣ (ਸੁੱਪਰੈਸੈਂਟ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ-ਘੁਟਣ ਘਟਾਉਣ (ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟ) ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਕੱਛ ਡਰਾਪਸ (ਖੰਘ ਵਾਸਤੇ ਗੋਲੀਆਂ) ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੱਛ ਡਰਾਪਸ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਥੂ (ਚੋਕਿੰਗ) ਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਨਿਮੋਨੀਏ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if . . .]

- ਬੁਖਾਰ 3 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੈ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਕਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ।
- ਨਿਵਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।



ਸਾਇਨੱਸ (ਖੁੱਡਾਂ) ਦਾ ਰੋਗ (ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ)

[Sinus Infection]

ਸਾਇਨੱਸਿਜ਼ (ਖੁੱਡਾਂ) ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਭਰੀਆਂ ਥਾਂ ਹਨ। ਸਾਇਨੱਸ ਦਾ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁੱਡਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ 200 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁੱਡਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਜੁਕਾਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਖੁੱਡ-ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਖੁੱਡ-ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: [Symptoms:]

- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਓ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦੰਦ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ।
- ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਨੱਕ ਬੰਦ ਜਿਹੜਾ 10 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ: [Treatment:]

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਦਿਓ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7)।
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਕੁੱਝ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਬਕੇ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਵਰਤੋ (ਦੇਖੋ ਜੁਕਾਮ ਸਫ਼ਾ 8)।
- ਡੀਕੌਜੈਂਸਟੈਂਟ (ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸੁਖ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਏਗੀ।
- ਸ਼ੀਤਲ ਪੁੰਧੀਲਾ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ... [See your doctor if...]

- ਜੁਕਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 5 - 7 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦੇ 5 - 7 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੱਕ ਦਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਰੋਸ਼ਾ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ: ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੁਕਾਮ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ (ਖੁੱਡ-ਰੋਗ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।



ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ:

- ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ।
- ਨਿਵਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗ਼ਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।

TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



**Multicultural
Health
Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd. Edmonton Alberta Canada

This information is available in English, French, Arabic, Chinese (simplified), Chinese (traditional), Italian, Japanese, Korean, Persian, Punjabi, Somali, Spanish, Thai and Vietnamese.

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111