

# ਗੜ੍ਹਮ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ

## ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੱਟ, ਗੜ੍ਹਮ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ) ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੜ੍ਹਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੱਫੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੜਾਕੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੜ੍ਹਮ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਗੜ੍ਹਮ ਸੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੰਡੇ ਫਲਾਨੈਣ (ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਕੇ) ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਪਰ ਬਰਫ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗੜ੍ਹਮ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗੜ੍ਹਮ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ A&E ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

## ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ

ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਰੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਝ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਉਨੀਂਦਰੇਪਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਇੱਕ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੜ੍ਹਮ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਲਗਭਗ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟਾਂ, ਤਿੱਖੇ ਫਰਨੀਚਰ ਲਈ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨਾਂ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲਿਆਂ, ਅੱਗ ਦੇ ਗਾਰਡਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

1

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਗੜ੍ਹਮ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਗੜ੍ਹਮ ਤੇ ਠੰਡੇ ਫਲਾਇਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

2

ਉਹ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਸੌਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

3

ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ A&E ਵਿੱਚ ਜਾਓ।