

ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਲੇਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਲਗਮ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਗਲੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਂਸੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਬਲਗਮ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜੁਕਾਮ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਕੋਈ ਅਸਲ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਸਪਿਰਿਨ ਨਹੀਂ) ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੁੰਢੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ - ਇੱਕ ਗਲਵਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਂਸੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਕਸ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤਰਲ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ - ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰਲ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ (ਅਸਥਮਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਸਪਿਰਿਨ - ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: DoH ਬਰਥ ਟੂ ਫਾਈਵ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ) 2009 ਸੰਸਕਰਣ।

ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਫੈਲਾਓ:

ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ ਕੀਟਾਣੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀਟਾਣੂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਮਾਰ ਦਿਓ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

1

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2

ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਰਸਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?

3

ਜੇ ਲੱਛਣ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ 'ਰੋਸ਼ਾ' ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ