

# मूलभूत कुराहरू जान्नुहोस्

## तयार रहनु र सङ्केतहरूलाई बुझ्नु

मातापिताहरू निकै पहिलेदेखि नै आफ्ना नानीहरूमा केही समस्या छ भने थाहा पाउनामा सामान्यतः राम्रो हुन्छन्। तपाईंको नानीको स्वास्थ्य ठीक छैन भन्ने सङ्केतहरूलाई तपाईंले बुझ्न नसक्नुहोला भनी चिन्ता गर्नु सामान्य कुरो हो। आफ्नो भित्री मनमाथि विश्वास गर्नुहोस् किनभने आफ्नो नानीलाई तपाईंले सबभन्दा राम्ररी चिन्नु हुन्छ।

गम्भीर बिरामीका सङ्केतहरू कसरी थाहा पाउने र कुनै दुर्घटना भयो भने त्यसको सामना कसरी गर्ने भन्ने कुरो सिक्नुहोस्। यदि तपाईंलाई मूलभूत कुराहरू थाहा छ भने तपाईं राम्ररी तयार हुनुहुन्छ, तपाईंले स्थितिको सामना गर्न सजिलो महसुस गर्नुहुनेछ र डर कम्ति लाग्ने छ। आफ्नो घरमा ताला लगाउन सकिने अलमारी वा नानीहरूको हात पुग्न नसक्ने उच्च स्थानमा अलिकति उपयोगी औषधीहरू राख्नुहोस्। दाहिनेपट्टि बक्समा यस्ता वस्तुहरूको एउटा उपयोगी सूची छ जो तपाईंले त्यस्तो स्थितिका लागि घरमा राख्न सक्नु हुन्छ। तपाईंको नानीको उमेरको हिसाबले सही मात्राको औषधी राख्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्, सधैं नै निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् र औषधीहरूका अन्तिम म्यादको जाँच गर्नुहोस्। लेबललाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र जहाँ सम्भव हुन्छ चिनी-रहित विकल्पहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको नानी गम्भीर रूपमा बिरामी परेको देखिन्छ भने जतिसक्दो चाँडो उसलाई चिकित्सा सेवा उपलब्ध गराइनु जरूरी हुन्छ। [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk) मा स्वास्थ्य विभागको जन्मदेखि पाँच (Birth to Five) पुस्तक हेर्नुहोस्।

## फार्मासिष्ट भन्दछन्

अलिकति उपयोगी औषधीहरू घरमा राख्नुहोस्। निम्न कुराहरू त्यसमा सामेल हुनु पर्दछः

- थर्मोमीटर
- प्राकृतिक तेलहरू जस्तै वनस्पति तेल (शुष्क त्वचाका लागि)
- प्लास्टरहरू
- तरल पीडानाशक औषधीहरू (जस्तै शिशुहरूका लागि प्यारासिटामोल वा इबुप्रोफेन)
- बेरियर क्रीम

## थर्मोमीटरका प्रकार

सामान्य तापमान 36-36.8°C (96.8-98.24°F) बीच हुन्छ।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

---

**डिजिटल थर्मोमीटरहरू छिट्टो**, सही र काखीमा राखेर प्रयोग गर्न सकिने हुन्छन् (पाँच वर्षभन्दा कमित आयुका बच्चाहरूका लागि सधैं नै काखीमा राख्ने थर्मोमीटरको नै प्रयोग गर्नुहोस्)। आफ्नो नानीको पाखुरालाई उसको शरीरसँग टाँसेर त्यसको बीचमा थर्मोमीटरलाई निर्देशनमा बताइएको समयसम्मका लागि राख्नुहोस्।

**कानका थर्मोमीटरहरू** बच्चाको कानमा राखिन्छन्। यिनले केही सेकेण्डमा नै तापमान नाप्दछन् र बच्चालाई दिक्दारी हुँदैन तर यी महंगा हुन्छन्। कानका थर्मोमीटरहरूले यदि यिनलाई कानमा ठीक ढंगले राखिएन भने कमित रीडिङ्ग दिन सक्छन्। निर्देशनहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।

**स्ट्रीप-टाइप थर्मोमीटरहरू**, यसलाई आफ्नो नानीको निधारमा राख्नु पर्दछ तर यो सधैं नानीहरूको तापमान नाप्ने सठीक तरिका हुँदैन। यिनले शरीरको होइन त्वचाको तापमान देखाउँछन्।

**पारायुक्त थर्मोमीटरहरू** अब विस्तारै समाप्त गरिँदैछ। पाराको मात्रा एकदमै कम हुन्छ तर पारायुक्त थर्मोमीटरहरूको प्रयोगको सिफारिश गरिँदैन।

**1**

मेरो बच्चा सधैंभन्दा धेरै रूँदैछ र दिग्दार भएको अनि तातो देखिँदैछ।

**2**

के उसलाई ज्वरो आएको छ, के तपाईंले उसको तापमान नाप्नु भयो? देब्रेपट्टि 'सामान्य तापमान स्तर' हेर्नुहोस्। के तपाईंले प्यारासिटामोल प्रयोग गरेर हेर्नुभयो? सही खुराक दिनका लागि लेबल जाँचन नबिर्सनुहोस्।

**3**

यदि तपाईंले यो गरेर हेर्नुभयो र यसले काम गरेन भने आफ्नो फार्मासिष्टलाई भेट्नुहोस्। यदि तापमान 38°C वा बढी छ साथै बिमिराहरू निस्केका छन् भने तुरुन्तै आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।