खोकी र रुघा मर्की

सामान्यतः त्यत्ति गम्भीर हुँदैन

तपाईंको बच्चा प्लेग्रुप वा नर्सरीमा जाँदा उसलाई निकै खोकी, रुघा मर्की र हाच्छिउँ लागेको तपाई सम्भवतः पाउनु हुनेछ। बच्चाहरूले प्रायः उनीहरूलाई चिसो लाग्दा खोक्दछन् किनभने उनीहरूको गलाबाट सिंगान बग्दछ। सुन्नमा यो नराम्रो लाग्न सक्छ तर खोक्नुले छाति वा गलाबाट खकार सफ्फा गर्नमा मद्दत पाइन्छ। रुघा मर्की वा फ्लूको कुनै उपचार छैन। बच्चालाई वर्षमा आठ वा बढीपल्ट रुघा मर्की लाग्नु एक सामान्य कुरो हो। यसका केही राम्रा कुराहरू पनि छन् किनभने यसले शरीरलाई स्वाभाविक रोगप्रतिरोधक प्रणाली निर्माण गर्नमा मद्दत दिन्छ।

प्रायःजस्ता संक्रमणले कुनै वास्तविक हानी नपुर्‍याई आफ्नो पूरा समय लिन्छन् किनभने ती आफै निको हुन्छन्, तर मद्दतका लागि घरमा तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- आफ्नो बच्चालाई पेय पदार्थ खूब पिउन दिनुहोस्।
- यदि बच्चा बेचैन हुन्छ भने तरल प्यारासिटामोल वा ईबुप्रोफेन दिनुहोस् (एस्पिरिन होइन)।
- उनीहरूलाई चुरोटको धूवाँबाट टाढा राख्नुहोस्, अरूलाई घरमा, तपाईंको बच्चा वरिपरि धूम्रपान गर्न नदिनुहोस् वा कसैले भर्खरै धूम्रपान गरेको छ भने उसलाई बच्चाको सम्पर्कमा आउन नदिनुहोस्।
- नअत्तालिनुहोस् – बच्चालाई अङ्गालो मार्दा धेरै सांत्वना प्राप्त हुन्छ।
- आफ्ना फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुहोस् तर के याद राख्नुहोस् भने खोक्नु फोक्सोलाई सफ्फा राख्ने शरीरको आफ्नो तरिका हो।

यदि तपाईंको बच्चाको आयु तीन महीनाभन्दा कम्ति छ, वा तपाई चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना जीपी-सँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

फार्मासिष्ट भन्दछन्

बच्चाहरूलाई उनीहरूको बेचैनी र असजिलोपन घटाउनमा मद्दतका लागि काउन्टर पेनकिलरहरूको प्रयोग गर्दै उपचार पनि गर्न सकिन्छ। तरल प्यारासिटामोल असरकारक हुन्छ। औषधीको लेबल राम्ररी जाँच्नुहोस् र सधैँ डब्बामा दिइएका निर्देशनहरू पढेर त्यसको पालना गर्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई कुन उपचार गर्ने हो भन्ने कुरामा तपाई पक्का हुनुहुन्न भने सधैँ आफ्ना फार्मासिष्टसँग सोध्नुहोस् र सही खुराक जाँच्नुहोस्।

प्यारासिटामोल - बच्चाहरूलाई पीडा वा ज्वरो छ भने तरल प्यारासिटामोल खुवाउन सकिन्छ। तपाईंसँग आफ्नो बच्चाको उमेरको हिसाबले सही उत्पादन, खुराक र तागत छ भन्ने कुरो जाँच्नुहोस्। डब्बालाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।

ईबुप्रोफेन - बच्चाहरूका लागि तरल ईबुप्रोफेन 3 महीना र माथिका बच्चाहरूलाई उनीहरू 5 कि.ग्रा. भन्दा बढी तौलका हुञ्जेल खुवाउन सकिन्छ। डब्बालाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। कृपया नोट गर्नुहोस्, तपाईंको बच्चालाई दम रोग भएको निदान गरिएको छ भने ईबुप्रोफेन खुवाउने सिफारिश गरिँदैन।

एस्पिरिन - बच्चाहरूलाई खुवाउनु हुँदैन।

स्रोतः स्वास्थ्य विभाग, जन्मदेखि पाँच संस्करण 2009

यसलाई नसार्नुहोस्:

यसलाई उम्कन नदिनुहोस्, रोगाणु चाँडो फैलन्छन्। सधैँ टिश्यु लिएर हिँड्नुहोस् र खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा त्यसको प्रयोग गर्नुहोस्।

फोहोर ढ्वाङ्मा फ्याँक्नुहोस्, रोगाणुहरू टिश्युमा कैयौँ घण्टासम्म जीवित रहन सक्छन्। प्रयोग गरिएको टिश्युलाई जतिसक्दो चाँडो थन्को लगाउनुहोस्।

यसलाई मार्नुहोस्, तपाईंका हातले छुने सबै वस्तुहरूमा रोगाणुहरू सर्न सक्छन्। जतिसक्दो चाँडो आफ्ना हातहरू सफ्फा गर्नुहोस्।

1

मेरो बच्चाले खोक्दै र हाच्छिउँ गर्दैछ, हल्का ज्वरो छ र सामान्यतः बिरामी देखिन्छ।

2

के ऊ भर्खरै नर्सरीमा जान थालेको हो? रुघा मर्की लाग्नु अत्यन्तै सामान्य हो। के तपाईंले आफ्ना फार्मासिष्टसंग तरल प्यारासिटामोल र खोकीका औषधीहरू बारे कुरा गर्नु भएको छ?

3

यदि लक्षणहरू 72 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म रहन्छन् वा तपाईंको बच्चाले खोक्दा पहेँलो 'खकार' जस्तो निकाल्दैछ भने उसलाई संक्रमण भएको हुन सक्दछ। आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।