ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਾ ਸਕੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ - ਅਤੇ ਘੱਟ ਡਰੇ - ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਕਿਸੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ, ਉਪਯੋਗੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੂਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.dh.gov.uk ਤੇ ਬਰਥ ਟੂ ਫਾਈਵ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ) ਕਿਤਾਬ ਦੇਖੋ।

ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਪਯੋਗੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ (ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਲਈ)
- ਪਲਾਸਟਰ
- ਤਰਲ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ)
- ਬੈਰੀਅਰ ਕ੍ਰੀਮ

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 36-36.8°C (96.8-98.24°F) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖੋ।

ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗਲਤ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਪੱਟੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਮਰਕਰੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਰਕਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਕਰੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

2

ਕੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ 'ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਆਮ ਪੱਧਰ' ਦੇਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ? ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

3

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਦਾਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।