

# ଶୈଶବର ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା

## ତରଳତା (ତୋଇରିଆ)

- ଝାଡ଼ାରେ ସାଧାରଣ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ପାଣି ବାହାରିବାର ଦେଖାଗଲେ ତରଳତା ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।
- ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା, ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୟସ 6 ମାସରୁ 2 ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥାଏ ।
- 6 ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲା ଯେଉଁମାନେ ଗାଈମ୍ଭୀର ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବେ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ।
- ଶିଶୁକୁ ତାର ତରଳତା ର ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରାଯାଏ: (1) ସାଂଘାତିକ ପାଣିଆ ତରଳତା (2) ତିସେକ୍ତି ବା ରକ୍ତନାଳ ଝାଡ଼ା (3) ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ତରଳତା (ତରଳତା ଯାହା 14 ଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏଁ ରହିଥାଏ) । ତରଳତାରେ ପିତ୍ତ ସମସ୍ତ ଶିଶୁକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଦେଖିବା ଉଚିତ୍: (କ) ତିହାଇତ୍ରେଶନ (ଜଳହୀନତା) ର ଲକ୍ଷଣ; (ଖ) ତରଳତା ହେଉଥିବାର ସମୟ ସୀମା; ଏବଂ (ଗ) ଝାଡ଼ା ସହ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ।
- ତରଳତା ହୋଇଥିବା ଶିଶୁର ତିହାଇତ୍ରେଶନ ହେଉଥିବା କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ତା ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଛି, ମାଠା ଅଥବା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସେନସୋରିୟମ୍, ପରିସ୍ରା ନ ହେବା, ଚମତାକୁ ଦବାଇଲେ ତାହା ଡେରିରେ ବା ବହୁତ ଡେରିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ।



## କଣ ଖୁଆଇବେ

- ଯଦି ପିଲା ଛଅ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ଛନପାନ କରାଇବା ଜାଣା ରଖନ୍ତୁ, ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ତା ସହିତ ଓ.ଆର.ଏସ୍. ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲା ଛଅମାସରୁ ଅଧିକ ବୟସର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଛନପାନ କରାଇବା ସହ ଓ.ଆର.ଏସ୍. ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତିକି ଡୋରାଣା, ନଡିଆପାଣି, ଲେମ୍ବୁପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



## ମନେରଖନ୍ତୁ

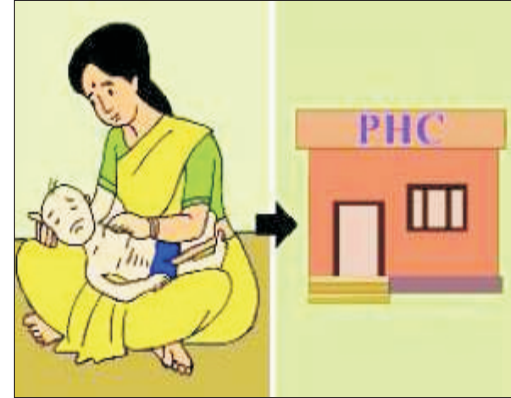
- ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଶୈଶବର ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷାକରି ପାରେ ।
- ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ: ଫୁଟାହୋଇଥିବା ଓ ଛଣା ହୋଇଥିବା ପାଣି ।
- ପାଣିକୁ ଭାଙ୍ଗିକରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପାଣି କାଢିବା ପାଇଁ ତଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ; ପାଣି ଭିତରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶୌଚାଳୟରୁ ଆସିବାପରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବା ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ବାସି ହୋଇଥିବା ବା ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶୌଚାଳୟର ପବ୍ ଓ ପ୍ୟାନ ଭଲକରି ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଣିଥରେ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଶୁଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ନିଜେ ନିଜେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ବା ସେହିପରି ଯାଗାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସବୁ ଚିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଗନ୍ଧିଆ ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଜମା ହୋଇରହୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ମଗା ହେବେ ନାହିଁ ।
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଗା ଶାଢ଼ୀ ଏବଂ ସେହିପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

- ଆଉ ଟିକିଏ ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କୋମଳ ଖାଦ୍ୟ, ଯେମିତିକି କଦଳୀ, ଖେରୁଡ଼ି, ଦହିଭାତ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାର ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଯଦି ପିଲା ବାନ୍ଧି କରୁଛି, 10 ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ତାପରେ ଦିଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଧିରେ ଧିରେ ।



### ନିମୋନିଆ

- ନିମୋନିଆ ହେଉଛି ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରମଣ ଯାହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଆଘାତ କରେ ।
- ଲକ୍ଷଣ: କାଶ, ନାକରୁ ପାଣି ବହିବା, ଜ୍ୱର, ଜୋର୍ରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା, ଛାତି ଧକଧକ ଜୋର୍ରେ ହେବା ।
- ଶିଶୁକୁ ଗରମ ରଖନ୍ତୁ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛନପାନ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।
- ନିମୋନିଆର ନିରାକରଣ, ଟିକାକରଣ, ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱର ଯୋଗାଣ (ଅତ୍ୟଧିକ ଛନପାନ ଓ ଯଥାର୍ଥ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ) ଏବଂ ସୁଚ୍ଛତା ଅବଳମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇପାରେ ।
- କୌଣସି ବିପଦ ସଙ୍କେତ ବା ବହୁ ଜୋର୍ରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଆଣିବା ହେଲେ: ତୁରନ୍ତ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଭିତ୍ତିରେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।



### ଜ୍ୱର

- ଯଦି ପିଲାର ଜ୍ୱର ହେଉଥାଏ, ତୁ୍ୟତ ତାକୁ ସାଧାରଣ କାଶ, ଥଣ୍ଡା ଅଥବା ଏକ ଭାଇରାଲ୍ ଇନଫେକ୍ସନ୍ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।
- ପିଲାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତିକି ନଡ଼ିଆପାଣି, ମିଶ୍ଟିପାଣି, ବଟର ମିଳ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଡାଢ଼ି ରହିବା ବେଳେ ଓଦା କନାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡରେ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସାରା ଶରୀରକୁ ଯୋଛାଯୋଛି କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲାକୁ ପାଞ୍ଚ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଜ୍ୱର ରହେ ତେବେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇକରି ଯାଆନ୍ତୁ ।

### ମ୍ୟାଲେରିଆ

- ମ୍ୟାଲେରିଆ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମରଣାତ୍ମକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
- ଏହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ କମ୍ ସହ ଜ୍ୱର ହେବା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧିବା, ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଏବଂ ବାନ୍ଧି ହେବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲା, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ପୁର୍ବରୁ ରୁଗ୍ଣ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ ।
- ଘର ଭିତରେ କୀଟ ବିରୋଧି ସିଞ୍ଚନ (ଆଇ.ଆର୍.ଏସ୍.) ଏବଂ କୀଟନାଶକ ଉପଚାରିତ ବେଡ୍ ନେଟ୍ (ଆଇ.ଟି.ଏନ.) ରୁଡ଼ିକ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧୀ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପୁରା ହାତ ଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ ।

