

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਦਸਤ

- ਦਸਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਸਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸੂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ 3 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (1) ਤੇਜ ਪਤਲੇ ਦਸਤ; (2) ਅਤਿਸਾਰ (ਖੂਨੀ ਦਸਤ); ਅਤੇ (3) ਨਿਰੰਤਰ ਦਸਤ (ਉਹ ਦਸਤ ਜਿਹੜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸੂਆਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: (1) ਦਸਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ (2) ਦਸਤ ਦਾ ਸਮਾਂ; ਅਤੇ (3) ਮਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ।
- ਦਸਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਪਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਾਂਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਪੱਸ ਜਾਣਾ, ਸੁਸਤੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੁੰਢੀ ਭਰਨ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੂਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਉਣਾ।



ਕੀ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਜੇ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ; ਤਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਓ.ਆਰ.ਐਸ., ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸੂਪ/ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲੀ ਆਦਿ ਦਿਓ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ

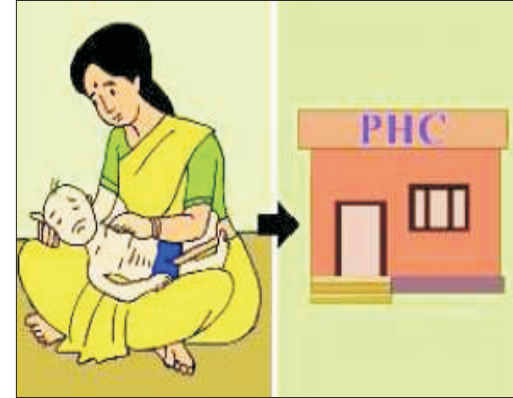
- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਪਾਲੀ; ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਪੀਓ।
- ਪਾਲੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਕੜਛੀ ਵਰਤੋਂ; ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾ ਡੁਬਾਓ।
- ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੇਹਾ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕੜਾਹੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।
- ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਣ ਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।
- ਗੰਦਾ ਪਾਲੀ ਇੱਕਠਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਪਨਪਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਮੱਛਰਦਾਣੀਆਂ/ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਯੁਕਤ ਜਾਲ ਵਰਤੋ।

- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲਾ, ਖਿਚੜੀ, ਦਹੀ ਚਾਵਲ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦਾ ਘੋਲ ਦਿਓ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਓ।



ਨਿਊਮੋਨੀਆ

- ਨਿਊਮੋਨੀਆ ਸਾਹ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਛਣ ਖਾਂਸੀ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ, ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਨਿਊਮੋਨੀਏ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ (ਵਧੀਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ) ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਤਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ: ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।



ਬੁਖਾਰ

- ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਦਿਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਠੰਢੀ/ਗਿੱਲੀ ਸਪੰਜ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਮਲੇਰੀਆ

- ਮਲੇਰੀਆ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲੀ ਅਤੇ ਕਠੋਰਤਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ, ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਡੋਰ ਰੈਸੀਡਿਊਲ ਸਪ੍ਰੇਅ (ਆਈ.ਆਰ.ਐਸ.) ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਉਪਚਾਰਿਤ ਮੱਛਰਦਾਣੀਆਂ (ਆਈ.ਟੀ.ਐਨ.) ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਾਓ।

