Healthier Together
Improving the health of children and young people

Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਲਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੰਡਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ
- ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਤਰਾਲ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰ **ਕਰਾਹੁਣ** ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਕੜਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ-ਦਮ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਣ 'ਤੇ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਕਬਜ਼ਾ ਜਾਂ ਦੌਰਾ)
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤੇਜਿਤ (ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ), ਭ੍ਰਮਿਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੱਕਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ (ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ('**ਗਲਾਸ ਟੈਸਟ**')
- ਉਮਰ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 38°C / 100.4°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ 'ਲਾਲ' ਜਾਂ 'ਪੀਲੀ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ **ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E)** ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫੋਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਪੀਲੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- **ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ; ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਫੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ **ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ**
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵੜੀਆਂ ਹਨ, ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਸੁਸਤ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੈਪੀ ਗਿੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵਿਚਾਲਿਓਂ ਸਿਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੜਿਆ ਹੈ (ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਪੋਲੀ ਜਗ੍ਹਾ)
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ (ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਖਿਝ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਡਾਇਲ ਕਰੋ 111

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ

© Institute of Health Visiting 2022

	(ਖਿਡੌਣਿਆ, ਟੀਵੀ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚੁਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) - ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਖਿਝੇ ਰਹਿਣ • ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ	ਸਕਦੀ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਲਛਣ 4 ਜਾਂ ਵਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ NHS 111 ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 'ਲਾਲ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚਲੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਹਰੀ	**ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ** ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। 6 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਧੇਰੇ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - **ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।**	**ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ** ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ, **ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ NHS 111– ਡਾਇਲ ਕਰੋ 111

© Institute of Health Visiting 2022