Healthier Together
Improving the health of children and young people

iHV Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ

ਲਾਲ	**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ:** • ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਹਨ • ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਐਪਨੀਆ) ਜਾਂ **ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਅਨਿਯਮਿਤ** ਹੈ ਜਾਂ **ਕਰ੍ਹਾਉਣਾ** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ • ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁੱਖੀ ਜਿਹੀ ਅਵਾਜ਼ **(ਸਟ੍ਰਾਈਡਰ)** ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ) • ਏਨਾਂ ਬੇਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲਿਆ / ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ • ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੰਡਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ • 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')**	**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:** • ਅਸੁਭਾਵਿਕ / ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੀਆਂ, ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ **(ਨਿਕਾਸੀ)**। • ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁੱਖੀ ਜਿਹੀ ਅਵਾਜ਼ **(ਸਟ੍ਰਾਈਡਰ)** ਜੋ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। • ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਡ ਜਾਪਦੇ ਹਨ (ਅੰਦਰ ਵੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਸੁਸਤ ਜਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ) • ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ (ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਖਿਝ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਟੀਵੀ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) - ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਖਿਝੇ ਰਹਿਣ	**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 ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣੇ

© Institute of Health Visiting 2022

	• ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣਾ • ਉਮਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 39°C / 102.2°F ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ) • 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 38.0°C ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ • ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ	ਰਹਿੰਦ 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** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਡ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ। ਅਤੇ 'ਲਾਲ' ਅਤੇ 'ਪੀਲੀ' ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ – **ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**	ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਡਾਇਲ ਕਰੋ 111 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ **COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ** ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ; ਨਵੀਂ ਛਿੜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖੰਘ ਛਿੜਨਾ; ਜਾਂ ਸੁਆਦ/ਗੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ), ਤਾਂ **NHS ਟੈਸਟਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।

© Institute of Health Visiting 2022