Healthier Together

Improving the health of children and young people

Institute of Health Visiting

Excellence in Practice

ਬੁਖਾਰ - ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ

ਲਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੰਡਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ
- ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਹਨ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ - ਏਨਾਂ ਬੇਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲਿਆ / ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ
- ਕਬਜ਼ਾ/ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ 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'**)
- 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 '' 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 ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਡ ਜਾਪਦਾ ਹੈ (ਅੰਦਰ ਵੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਸੁਸਤ ਜਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਇਆ)
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ (ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਖਿਝਾਊ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਟੀਵੀ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) - ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਖਿਝਾਊ ਰਹਿਣ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਣਾ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਣੀ
- ਅੱਖ ਸੁੱਜਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜੋ ਕਿ ਪੇਨਕਿੱਲਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਉਮਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 39°C / 102.2°F

ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।

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

ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ 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 ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ NHS 111 ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ

© Institute of Health Visiting 2022

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

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਖਰਾਬ ਗਲਾ**, **ਖੰਘ**, **ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ**, **ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ** ਜਾਂ **ਪੇਟ ਦਰਦ**, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ - **ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**

ਠੀਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਵੀ 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 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 ਛਿੜਣਾ; 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।

Healthier Together
Improving the health of children and young people

Institute of Health Visiting
Excellence in Practice

© Institute of Health Visiting 2022