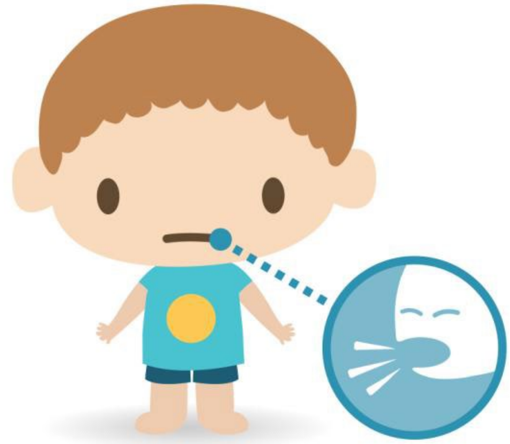
ਕੁੱਤੇ ਵਾਲੀ ਖੰਘ (Croup)

(Barky Cough (Croup))



ਖਰਖਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਘ (ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਰ੍ਡਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਚੀਆ (ਵਿੰਡ ਪਾਈਪ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਠੋਰ, "ਕੁੱਤੇ ਵਾਲੀ" ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਰਖਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾਲ ਲਾਰ ਗਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਰਖਰੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਏਅਰਵੇਜ਼) ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਖਰਖਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਖਰਖਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਵਾਜ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਖਰਖਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖਰਖਰੀ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ:
(Seek Immediate Medical Attention if:)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ (ਗਰਦਨ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾਲ ਲਾਰ ਗਿਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ
- ਉਹ ਘਗਰਗਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ
- ਠੰਡੀ ਵਾਸ਼ਪ/ਹਵਾ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਕੜਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸੁਸਤ ਹੈ (ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਵਗਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। 12 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਰਾਸ਼ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼
- "ਕੁੱਤਾ" ਜਾਂ "ਸੀਲ ਵਰਗੀ" ਖੰਘ
- ਸਟਰਿਡੋਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ)
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਖਰਾਸ਼
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਖਰਖਰੀ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਗਰਗਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਖਰਖਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਗਰਗਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਗਰਗਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਰਖਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਜਾਂ ਧੱਫੜ।

ਇਲਾਜ਼ (Treatment)

ਘਰ ਵਿੱਚ (At Home)

ਖਰਖਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਠੰਡਾ, ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ
    - ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਉਪਰਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ "ਸੁੰਗੜਨ" ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੰਘ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:
        - ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਦੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ
- ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿਓ

2. ਭਾਫ਼ ਜਾਂ ਨਮੀ
   - ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਚਲਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ
3. ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦਲਈ ਓਵਰ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ
   - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (Tylenol® or Tempra®) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Advil® or Motrin®) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸਿਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ
4. ਤਰਲ
   - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਆਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
5. ਅਰਾਮ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੰਘ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
   - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ (In Hospital)

1. ਡੇਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ (ਸਟੀਰੋਇਡ ਸਿਰਪ)
   - ਜੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ,,ਡੇਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ' ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ'

- ਡੇਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ ਇਕ ਸਟੀਰੋਇਡ ਸਿਰਪ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਏਯਰਵੇਜ਼) ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੈਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

2. ਸਾਹ ਲਈ ਐਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ
   - ।ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਗਰਗਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਈ ਐਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ (ਐਡਰੇਨਾਲਾਈਨ) ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
   - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
   - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨ੍ਹਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲਈ ਐਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (How Can I Prevent It From Spreading?)

- ਖਰਖਰੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ - ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੇ ਕੇਅਰ/ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਗ ਰਹੇ ਹੋਣ
- ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪ ਜਾਣੋ (Know Your Options)

ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (Please Note)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। Alberta Health Services ਅਤੇ Project HEAL ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।