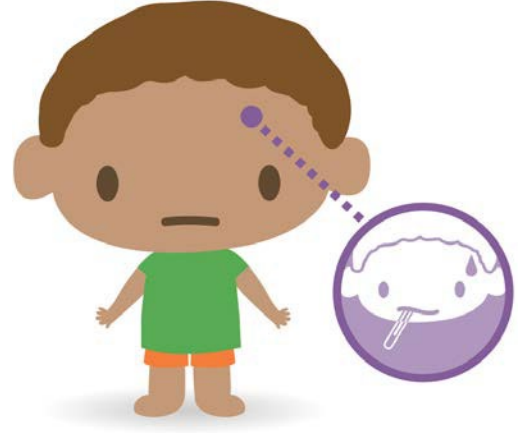


## ਬੁਖਾਰ (Fever)

- ਬੁਖਾਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣਾ (Measuring Your Child's Temperature)

### ਸੈਲਸੀਅਸ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਹੈਨਆਈਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ (Converting Celsius to Fahrenheit)

ਸੈਲਸੀਅਸ (Celsius)	ਫ਼ਾਰਹੈਨਆਈਟ (Fahrenheit)
36.0	96.8
37.0	98.6
37.5	99.5
38.0	100.4
39.0	102.2
40.0	104.0
41.0	105.8



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

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ, ਉਲਝਣ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਧੱਫੜ ਵਰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ\*:

- ਗੁੱਦਾ: 36.6-38.0°C (97.9-100.4°F)
- ਮੂੰਹ: 35.5-37.5°C (97.7-99.5°F)
- ਕੱਛ ਦੇ ਹੇਠਾਂ: 36.5-37.5°C (94.5-99.1°)
- ਕੰਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ): 35.8-38.0°C (96.4-100.4°F)

\*ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੇ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬੁਖਾਰ ਖੁਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ - ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

## ਲੱਛਣ (Symptoms)

- ਬੁਖਾਰ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਬੁਖਾਰ ਕੰਬਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਜਕੜਨ) ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਠੰਡ ਅਤੇ ਜਕੜਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੁਖਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਏ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

[www.ahs.ca/heal](http://www.ahs.ca/heal)

## ਇਲਾਜ (Treatment)

ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### 1. ਤਰਲ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ (ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਸੂਪ, ਦਹੀਂ, ਪੌਪਿਕਸਿਕਸ ਜਾਂ Pedialyte®)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

### 2. ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ

- ਬੁਖਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਤੇ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

	ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (Tylenol®, Tempra®) (Acetaminophen (Tylenol®, Tempra®))	ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Motrin®, Advil®) (Ibuprofen (Motrin®, Advil®))
ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ (Infants)	80mg/1mL ਬੂੰਦਾਂ 80mg/5mL ਤਰਲ	40mg/mL ਬੂੰਦਾਂ
ਬੱਚੇ (Children)	160mg/5mL ਤਰਲ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਗੋਲੀਆਂ 80mg/ਗੋਲੀ	100mg/5mL ਤਰਲ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਗੋਲੀਆਂ 50mg/ਗੋਲੀ
ਜੂਨੀਅਰ ਤਾਕਤ (Junior Strength)	ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ 160mg/ਗੋਲੀ ਨਿਯਮਤ ਗੋਲੀਆਂ 325mg/ਗੋਲੀ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ 500mg/ਗੋਲੀ	ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਗੋਲੀਆਂ 100mg/ਗੋਲੀ ਕੈਪਲੈਟ 100mg/ਗੋਲੀ ਗੋਲੀਆਂ 200mg/ਗੋਲੀ ਗੋਲੀਆਂ 400mg/ਗੋਲੀ

<b>ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ? (How Often?)</b>	ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ	ਹਰ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ
<b>ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ... (Do Not Use If Your Child...)</b>	ਉਸਦੇ ਲੀਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੀਵਰ ਦੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ	6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਐਸਪੀਰੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

### ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ (Beware)

- ਐਸਪੀਰੀਨ (ASA) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਣ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਰੀਏਂਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
  - ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
3. ਨਹਾਉਣਾ
- ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਹੋ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
  - ਠੰਡੇ ਇਸਨਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ
  - ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਇਸਨਾਨ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
4. ਕਪੜੇ
- ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਬਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਵਾਓ - ਕੰਬਣੀ ਰੁਕਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਵੇ

## ਬੁਖਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਥਿਹਾਸ (Fevers Myths)

ਮਿਥਿਹਾਸ #1: ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Myth #1: Fevers Cause Brain Damage)

- ਬਹੁਤੇ ਬੁਖਾਰ 42°C (108°F) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਥਿਹਾਸ #2: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (Myth #2: Fevers are Bad for Children)

- ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮਿਥਿਹਾਸ #3: ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੁਖਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (Myth #3: Fevers Should Always Respond to Anti-Fever Medicines)

- ਬੁਖਾਰ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਭਾਵੇਂ ਦਵਾਈ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

### 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 ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਕਾਲ 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।

[www.ahs.ca/heal](http://www.ahs.ca/heal)