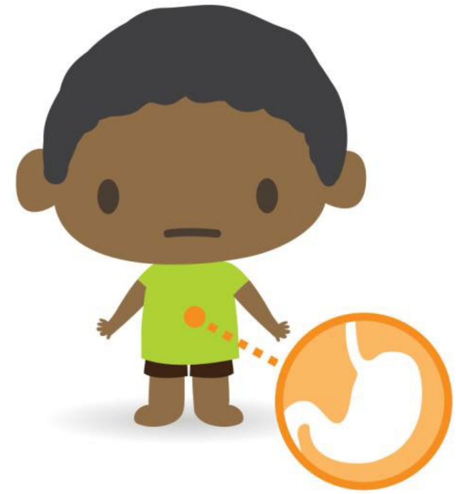
ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ

(Vomiting and Diarrhea)



- ਉਲਟੀਆਂ (ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ) ਅਤੇ ਦਸਤ (ਬਾਰ-ਬਾਰ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੱਟੀ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ
- ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਰੱਖੋ

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਿੱਖ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਜਾਰੀ ਹਨ ਜੋ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਸੁੱਜਿਆ, ਦਰਦਨਾਕ ਪੇਟ) ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣਾ - ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਆਮ: (General:)

- ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਉਲਟੀਆਂ: (Vomiting:)

- ਖ਼ਾਸਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੂਹ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ

ਦਸਤ: (Diarrhea:)

- ਬਾਰ ਬਾਰ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਮਰੋੜ, ਖਾਸਕਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ: (Dehydration:)

- ਮੱਧਮ:
  - ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ
  - ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਮੀ (ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਲਾਰ)
  - ਰੋਣ ਨਾਲ ਹੰਝੂ
  - ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਕਸਰ:
    - 3 ਤੋਂ 5 ਮਹੀਨੇ - ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ
    - 6 ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ - ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ
    - 24 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ - ਹਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ

- ਦਰਮਆਿਨਾ:
  - ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚਘਾਟ – ਘੱਟਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ
  - ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਮੀ (ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਲਾਰ)
  - ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟਹੰਝੂ
  - ਘੱਟਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ:
    - 3 ਤੋਂ 5 ਮਹੀਨੇ - 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਡਾਇਪਰ
    - 6 ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ -8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਡਾਇਪਰ
    - 24 ਮਹੀਨੇਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧਉਮਰ - 10 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਵਿੱਚਕੋਈ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ
- ਗੰਭੀਰ:
  - ਪੀਲੀ, ਚਿੱਟੀ ਚਮੜੀ
  - ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚਦਿੱਕਤ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਵਾਂਗ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾਉਣਾ
  - ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ
  - ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ
  - ਅਕਸਰ ਘੱਟਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ:
    - 3 ਤੋਂ 5 ਮਹੀਨੇ - 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਡਾਇਪਰ|
    - 6 ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ -10 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਡਾਇਪਰ
    - 24 ਮਹੀਨੇਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧਉਮਰ - 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਸਮੇਂ ਵਿੱਚਕੋਈ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ

ਇਲਾਜ਼ (Treatment)

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ (Hydration)

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਫਾਰਮੂਲਾ) ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਜੂਸ (1 ਹਿੱਸਾ ਜੂਸ ਅਤੇ 2 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਾਣੀ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ (12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ) ਇਕ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਆਉਂਸ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ

ਭੋਜਨ (Foods)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਨਿਯਮਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਫਾਰਮੂਲਾ) ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਫਾਰਮੂਲਾ), ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ, ਟੋਸਟ, ਅਨਾਜ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਟਾ, ਆਲੂ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਚਰਬੀ ਦਾ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਦਹੀਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ/ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (ਫਾਰਮੂਲਾ) ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਟੋਸਟ, ਅਨਾਜ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਟਾ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਆਲੂ, ਚਰਬੀ ਦਾ ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚਰਬੀ/ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਡੀ, ਜੈੱਲ-ਓ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ ਜਾਂ ਤਰੀ ਨਾ ਦਿਓ।

ਦਵਾਈ (Medicine)

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਿਹਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ Tylenol® ਜਾਂ Tempra®) ਜਾਂ Ibuprofen (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Advil® ਜਾਂ Motrin®)
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੁੜ-ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Pedialyte&re; ਜਾਂ Enfalyte®, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਦਸਤ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਓਵਰ ਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ Gravol® ਜਾਂ Imodium® ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

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।