Punjabi - Number 41d
Traveller's Series - February 2017

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ
Travelling with Children

7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ (tropical) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤਰਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਜਾਂ ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਵਾਲੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਏਰੋਸੋਲ ਨਹੀਂ।
- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ (Oral rehydration solution (ORS)) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ।
- ਅਰਾਮਦੇਹ, ਬੰਦ ਪੰਜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ, ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਟੋਪ।
- ਐਸ ਪੀ ਐਫ 30 (ਧੁੱਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਰ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਬਾਲ (ਬੱਚੇ) ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਤਰ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਨ ਦਰਦ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਹਨ। ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ
- ਮੇਨਿੰਨਜੋਕੋਕਲ
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ਾ
- ਟਾਇਫੌਇਡ
- ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ
- ਜਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ
- ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼)
- ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮ ਐਮ ਆਰ (ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ) ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ)) ਵੈਕਸੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਸਰੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੂਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ (ਵਾਟਰ ਡਾਉਨ) ਜਾਂ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਛੋਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁੱਧ (ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ) ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਛੋਟੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਲਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਬਾਲ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਮਲੇਰੀਏ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਏਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਹੇਠ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਮੱਛਰਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਢੱਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ।ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਨਾਮ ਜਾਂ ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਨੂੰ ਹੁਣ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ, ਜਦੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਗਈ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਡੀਟ (DEET) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਏਨਟੇਰੋਜੈਨਿਕ ਈ. ਕੋਲਾਈ (ਈਟੀਈਸੀ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਉਹ ਹੈਜ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਆਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਕੇਵਲ 1 ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਫਾਈ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਆਂ ਵਾਸਤੇ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਸਤ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ;
- ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ;
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਸਤ; ਜਾਂ
- ਉਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (Oral rehydration solution (ORS)) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮਲੇਰੀਆ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਵੇ।ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਸਮੁਥ ਸਬਸੇਲੀਸਿਲੇਟ (bismuth subsalicylate) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪਟੋ ਬਿਜ਼ਮੋਲ) ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਸਮੁਥ ਸਬਸੇਲੀਸਿਲੇਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਦਸਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (oral rehydration solution (ORS)) ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਓਆਰਐਸ (ORS) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਆਰਐਸ (ORS) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ
- HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਆਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #99 ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ: ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ