

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ Hand, foot and mouth disease

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸਾਂ (enteroviruses) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਝੜ (fall) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 6 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਡਿਆਂ, ਕੁਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ (ਬਮ) 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ) ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਗਲਣ ਕਰਕੇ ਗੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਲਾਗ) ਅਤੇ ਐਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੈਜ) ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਿੱਲਣ ਅਤੇ ਨਹੁਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ

ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਸਥਾਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣ, ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਚਮਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮਲ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਕਿਸੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ। ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਹਣੀ ਮੁੜਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ

ਛਿੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੇਕੋਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਮ ਸਤਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਡਵਿਲ®) ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ

ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਬਿਊਪਰੋਫੈਨ*) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਏਸਪੈਰੇ (ASA) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ (Aspirin®)) ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਹੋਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #84 ਹੋਰ ਸਿੰਡਰੋਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਛਾਲੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੇੜੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਨਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਠਿੱਕੇ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ (ਫਿਜ਼ੀ) ਜਾਂ ਖੱਟੇ (tart) ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੁਸ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਠੁਡਲਜ਼, ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ) ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਲਈ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।