ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ

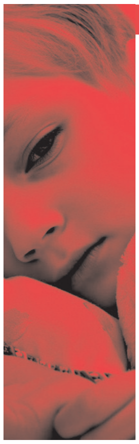
A MESSAGE TO PARENTS AND CAREGIVERS OF CHILDREN SEEKING MEDICAL CARE

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆ ਚੁਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਾਰਾਜੋਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ **COVID**-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ **ਲਾਲ**, **ਐਂਬਰ** ਅਤੇ **ਹਰੀ** ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ EMERGENCY medical care



ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੁੜਬੁੜਾਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪੀਲੀ ਹੈ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੇ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਲਣ/ਸਾੜ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ
- ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਉਸ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ
- ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮਦਦ ਲਓ।
9-1-1 ਜਾਂ **1-800-SUICIDE** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ SAME DAY medical care

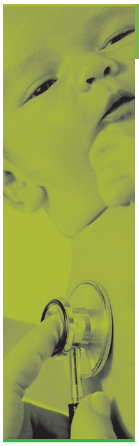
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **HealthLinkBC.ca** ਦੇਖੋ। ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (Tylenol - ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Advil - ਐਡਵਿਲ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਪਾਕੀਆਂ, ਖੰਘ ਆਉਣੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਸਤ (ਘੱਟ ਊਰਜਾ), ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ
- ਦਸਤ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਹਰ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ, ਟੇਢੀ-ਮੇਢੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੁਲਾਉਣ 'ਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ
- ਉਸ ਦੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ
- ਬਿਮਾਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ROUTINE & ONGOING CARE medical care

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- "ਵੈੱਲ ਬੇਬੀ" ਜਾਂਚ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨੇ, 4 ਮਹੀਨੇ, 6 ਮਹੀਨੇ, 12 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ 9 ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (**keltymentalhealth.ca**)
  - ਫਾਊਂਡਰੀ (**foundrybc.ca**)
  - ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ **ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ**

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods

ਨਵੰਬਰ 2022 PUNJABI