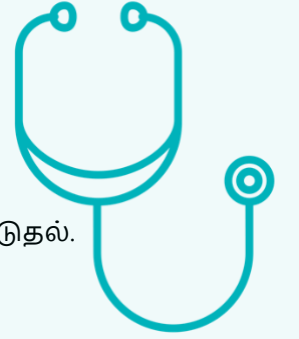


சுவாசம் சம்பந்தமான அறிகுறிகள் உள்ள குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் பற்றி குடும்ப மருத்துவரின் உதவிக்குறிப்புக்கள்

சளி, சளிக்காய்ச்சல், RSV (சுவாச சின்சிஷல் வைரஸ்) மற்றும் கொவிட்-19 உட்பட, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அநேகமான சுவாச நோய்களை மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளுக்கான தேவை இல்லாமல், வீட்டிலேயே சமாளித்துக்கொள்ள முடியும். எனினும், சில சந்தர்ப்பங்களில், மருத்துவக் கவனிப்பை நாட வேண்டியது இன்றியமையாததாக அமையும். கீழே, உங்கள் குழந்தைகளின் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்க்கு எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும் என்பது பற்றியும், எப்போது அவர்களை வீட்டில் வைத்து கவனிக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் தீர்மானிக்கும் விதம் குறித்த உதவிக்குறிப்புக்களை குடும்ப மருத்துவர்கள் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

உங்கள் குழந்தைகளிடம் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அழையுங்கள்:

- 72 மணித்தியாலங்கள் அல்லது அதற்குமேல் நீடிக்கும் காய்ச்சல்.
- (காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள் அருந்தாமல்) ஒருநாள் அல்லது அதற்கும் மேலாக இல்லாமற்போய் பின்னர் மீண்டும் ஏற்பட்ட காய்ச்சல்.
- வழக்கத்திற்கு மாறான ஓர் எரிச்சல்தன்மை மற்றும் காய்ச்சலுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட பின்னரும் சிரமப்படுவதை நிறுத்தாத நிலை என்பன காணப்படுதல்.
- 48 மணி நேரத்துக்கு மேலாக நீடிக்கும் காது வலி.
- உணவு உட்கொள்ளாமலும், நீராகாரங்கள் பருகாமலும் இருத்தல். எனினும், நோயுற்றிருக்கும்போது குறைவாகச் சாப்பிடுவதும் குடிப்பதும் இயல்பான ஒரு விடயம் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். உணவை விட நீராகாரங்கள் மிக முக்கியமானவை ஆகும்.
- அவர்களைக் கவனிப்பதை மிகவும் சிரமமானதாக ஆக்குகின்ற விசேட தேவைகள்.



ஒரு பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் என்றவகையில், உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் நன்கறிவீர்கள். உங்கள் குழந்தையை குடும்ப மருத்துவர் ஒருவர் பார்வையிட வேண்டுமென நீங்கள் உணர்ந்தால், உதவியை நாடுங்கள்.



என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லையா? ஒன்ராறியோவிலுள்ள Health Connect நிறுவனமானது அறிகுறிகளைச் சரிபார்ப்பதற்கான **symptom checker** வசதியையும் அத்துடன் தாதியொருவரின் நேரடி ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான **chat live with a nurse** எனும் தெரிவையும் கொண்டுள்ளது. 24 மணி நேரமும் சேவையை வழங்கக்கூடிய தாதியொருவருடன் கதைப்பதற்காக நீங்களும் **811** எனும் இலக்கத்திற்கு அழைக்கலாம்.



பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின்போது 911 எனும் இலக்கத்திற்கு அழையுங்கள் அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்:

- உங்கள் குழந்தை கடுமையான சுவீனம் அடைந்திருக்கும்போது.
- மூன்று மாதங்களுக்குட்பட்ட உங்கள் கைக்குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளபோது.
- உங்கள் குழந்தை சுவாசிக்க சிரமப்படுகின்றபோது அல்லது வழமைக்கு மாற்றமாக வேகமாகச் சுவாசிக்கும்போது.
- உங்கள் குழந்தை வயிற்றுப்போக்குக்கான ஆபத்தை எதிர்நோக்கவுள்ளது அல்லது அதற்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என நீங்கள் கரிசனை கொள்ளும்போது.

இவை, நீங்கள் எப்போது அவசரநிலைமை சிகிச்சையை நாட வேண்டும் என்பதற்கான சில உதாரணங்கள் மாத்திரமே. கிழக்கு ஒன்ராறியோவிலுள்ள சிறுவர் மருத்துவமனையானது (CHEO) உங்கள் குழந்தைக்கு அவசர சிகிச்சை தேவையா என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவும் மேலதிக தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.

அரிதாகக் காணப்படக்கூடிய சிக்கல்கள் உள்ளடங்கலாக, குழந்தைகள் மற்றும் கொவிட்-19 பற்றிய குறிப்பான மேலதிக தகவல்களுக்கு **Confused About COVID** எனும் தொடரிலுள்ள **My Child Has COVID. What Should I Know?** எனும் பகுதியைப் பார்வையிடவும்.

வீட்டிலேயே உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்

- **காய்ச்சல்:** உங்கள் பிள்ளைக்கு மருந்துகளை உட்கொள்ள முடியுமாக இருப்பின், மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி மருந்தகங்களில் பெறக்கூடிய acetaminophen அல்லது ibuprofen போன்ற மருந்துகளைக்கொண்டு அவர்களின் காய்ச்சலுக்கு அல்லது வலிக்கு சிகிச்சையளிக்கவும். Aspirin அல்லது acetylsalicylic அமிலம் (ASA) உள்ளடங்கிய தயாரிப்புகள் குழந்தைகளுக்கு உகந்தவையல்ல என்பதை நினைவூட்டுகின்றோம்.



மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி மருந்தகங்களில் பெறக்கூடிய மருந்துகளைப் பெற்றுக்கொள்வதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் இருப்பின், ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு உங்கள் குடும்ப மருத்துவருக்கு அல்லது மருந்தானருக்கு அழைப்பு விடுங்கள். கனேடிய குழந்தைநல மருத்துவச் சங்கத்தின் தகவல்கள் ஒரு குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையை எவ்வாறு அளவிடுவது மற்றும் அவர்களுக்குக் காய்ச்சல் இருந்தால் என்ன செய்வது போன்ற விடயங்களை எடுத்துக் கூறுகின்றன. ஐக்கிய இராச்சியத்தின் தேசிய சுகாதார சேவையினால் வெளியிடப்பட்ட குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள காய்ச்சலை எவ்வாறு மேலாண்மை செய்வது எனும் கானொளி இங்கு தரப்பட்டுள்ளது.

- **கண்கள் சிவப்பு நிறமாதலும் அதிலிருந்து விடுபடுதலும்:** இந்த அறிகுறிகள் எப்போதும் அண்டியோடிக் சொட்டு மருந்துகள் அல்லது வேறு மருந்துகள் இல்லாமல் தாமாகவே நீங்கிவிடும். இளம்சூட்டு ஒத்தடங்களும் செயற்கை கண்ணீர் கசிவிப்பான்களும் இதனால் ஏற்படும் அசௌகரியங்களைக் குறைக்க உதவும்.



- **நாசியடைப்பு மற்றும் நாசி வடிதல்:** நாசித் துவாரங்களை சீராக்குகின்ற உப்புக் கலந்த தெளிப்பான் வகைகள், ஈரப்பதமூட்டி (humidifier) அல்லது நாசித் துவாரங்களில் செலுத்தக்கூடிய காற்றுறிஞ்சிச் சாதனம் போன்றவற்றை பயன்படுத்த முயலலாம்.
- **காது வலி:** உங்கள் குழந்தை தனது காதை இழுப்பதை நீங்கள் அவதானித்தால், அவர்களுக்குக் காது வலி ஏற்பட்டிருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் காது வலி 48 – 72 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் நீடித்தாலோ, காதிலிருந்து எவையேனும் வெளிப்பட்டாலோ அல்லது கடந்த ஆண்டில் அவர்கள் 2 – 3 தடவைகளுக்கு மேல் காது தொடர்பான தொற்றுகளுக்கு உள்ளாகியிருந்தாலோ அவர்களின் காதைப் பரிசோதியுங்கள்.
- **இருமல்:** ஓர் ஈரப்பதமூட்டி அல்லது நீராவி பிடித்தல் என்பவற்றைக் கொண்டு இருமலுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும். குரைப்பதைப் போன்ற ஒலியில் இருமல் இருந்தால், வெளிப்புறத்தில் உள்ள குளுமையான காற்று உதவக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு வயதாக இருப்பின், மாலையில் 1 – 2 தேக்கரண்டி தேன் கொடுக்கலாம்.
- **நீராகாரங்கள்:** உங்கள் குழந்தைக்கு குடிநீர், சூப் வகைகள், பழச்சாறுகள் அல்லது உறுஞ்சும் ஐஸ்பழ வகைகள் உட்பட, போதுமானளவு நீராகாரங்கள் கிடைக்கின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீராகாரங்களைப் பருகாத பச்சிலம் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் போதுமானது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் நோய்நொடிகளைத் தடுப்பதற்குமான உதவிக்குறிப்புக்கள்

- சனக்கூட்டம் நிறைந்த உள்ளகப் பகுதிகளில் இருக்கும்போது முகக்கவசம் அணியுங்கள் (உங்கள் குழந்தைக்கும் முகக்கவசத்தை அணிவியுங்கள்).
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நன்றாக கழுவிக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு கழுவுவது சாத்தியமில்லாத போது சேனிடைஸர் உபயோகியுங்கள்.
- இருமல் மற்றும் தும்மல் வரும்போது உங்கள் உள்ளங்கைகளால் முகத்தை மறைக்காமல், முழங்கையை மடக்கி அதனுள் முகத்தை வைத்து இருமலை அல்லது தும்மலை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை சுகவீனமுற்றிருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருங்கள். அதிலும் குறிப்பாக, தொற்று அதிகரித்துக் காணப்படும் முதல் இரு நாட்களில்.
- காய்ச்சலுக்கான தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், நாளதுவரையுள்ள கொவிட்-19 தடுப்பூசிகளையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

