Health Education and Learning
heal

Alberta Health Services

ਖੰਘ ਅਤੇ ਘਰਰ (ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ)

(Cough and Wheeze (Bronchiolitis))

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ('ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਸ') ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਸ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਇਸ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ 'ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਕਟਿਅਲ ਵਾਇਰਸ' ਜਾਂ ਆਰਐਸਵੀ। ਆਰਐਸਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਰਐਸਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰਰ, ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ, ਖ਼ਾਸਕਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਓਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

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

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ: ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਘਰਘਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਦੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ dehydrated

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ:

- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਹਲਕੀ ਖੰਘ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਖੰਘ
- ਅਕਸਰ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਖੰਘ
- ਘਰਰ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਇਨਡਰਾਇੰਗ (ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਦਨ, ਹੰਸਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਧਸਨਾ)
- ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਖ਼ਾਸਕਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ)

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ:

- ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ (34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਉਹ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਹਨ (3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ਼ (Treatment)

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰੇ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ (At Home)

1. ਖੰਘ ਆਉਣਾ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਠਾਂ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
   - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਨਵੀਂ ਵਾਲਾ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਮ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
   - ਖੰਘ ਦੀ ਓਵਰ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
2. ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ:
   - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
   - ਓਵਰ ਕਾਊਂਟਰ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ: Hydrasense™) ਨੱਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਛੇਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ
   - ਖਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
3. ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ
   - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
   - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
   - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਵਾਂਗ ਪੀਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ, ਪਰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਰਹੇ।

4. ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ:
   - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (Tylenol® or Tempra®) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Advil® or Motrin®) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸਿਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ (In Hospital)

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਉਣਾ
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ
3. ਨਮਕ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ
4. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ
5. ਸਲਬੂਟਮੋਲ (Ventolin™) ਜਾਂ ਏਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫਰਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (How Can I Prevent It From Spreading?)

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੌਨਕੋਇਲਾਇਟਿਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਗ ਰਹੇ ਹੋਣ
- ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

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 ਜਾਓ 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।