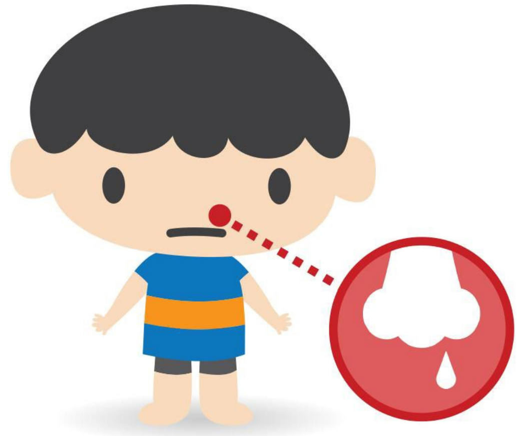
Health Education and Learning
heal

Alberta Health Services

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ

(Nosebleeds)



ਨੱਕ ਸੈੱਟਮ ਦੋ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਕੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਓਦੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੈੱਟਮ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੇ ਕੁਝ ਚੁਬਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦ ਉਹ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

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

- 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਨਿਰੰਤਰ, ਦ੍ਰਿੜ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੱਕ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਓਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਨੀਮੀਆ, ਜਾਂ ਹੀਮੋਫਿਲਿਆ) ਜਾਂ ਦਵਾਈ (ਖ਼ੂਨ ਪਤਲੇ, ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ) ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਕਿਉਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ?
(What Causes a Nosebleed?)

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਮਾਰਨਾ - ਬੱਚੇ ਹਵਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਲਗ਼ਮ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹਵਾ - ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੌਸਮ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ, ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੱਟ
- ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਹੋਣਾ(ਭਾਵ: ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਮਣਕੇ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ)
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਛਿੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ: ਐਸਪਰੀਨ, ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ)
- ਜਲਣ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂਆਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਧੂਏ

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖ ਕੇ, ਬੈਠਾ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਕੋਮਲ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰੋ
- ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਨਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੈਰ ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ ਸਿਰਫ ਨੱਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਥੋੜਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜੇ ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲਾਲ/ਭੂਰਾ ਲਹੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਟ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਖਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ਼ (Treatment)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? (How can you help your child if they have a nosebleed?)

ਘਰ ਵਿੱਚ (At Home)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਖ਼ੂਨ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ

2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਓ
3. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ੂਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਕ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਤੇ, ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
5. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
7. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾ ਮਾਰੇ ਜਾ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਰਗੜੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ (In Hospital)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਕਿਥੋਂ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੱਕ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀ ਵਰਗੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਇਕ ਈਐਨਟੀ (ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲ਼ੇ) ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? (How Can I Prevent Nosebleeds?)

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਨ
2. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਠੰਢੀ-ਨਵੀਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਲਿਆਓ
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਨਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਪਰ ਓਵਰ ਕਾਊਂਟਰ ਨੱਕ ਦੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

4. ਨੱਕ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਤਕ ਸ਼ਾਂਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਫਟਿੰਗ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ/ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
5. ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

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 ਜਾਉ 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।