

## ਆਮ ਜੁਕਾਮ

### (Common Cold)

“ਆਮ ਜੁਕਾਮ” ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉੱਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖਰੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਜੋ ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਔਸਤਨ 6 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

‘ਫਲੂ’ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ। ਫਲੂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਜੁਕਾਮ ਕਈ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੁਕਾਮ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਛਿੱਕ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਜੁਕਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਤਬੀਅਤ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੈਕਟਰੀਆ ਦੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



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

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਕੜਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸੁਸਤ ਹੈ (ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ (ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ, ਕੋਈ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ)

## ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਜੁਕਾਮ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੰਦ, ਅਤੇ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣਾ
- ਖੰਘ
- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਬੁਖਾਰ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹਨ? (Are there complications from colds?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੁਕਾਮ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੰਨ, ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ 4 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਮਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (When should my child see a doctor?)

ਜਦੋਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ/ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
- ਉਸਦਾ ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ

## ਇਲਾਜ (Treatment)

ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ।

### 1. ਵਗਦਾ ਨੱਕ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- 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 ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਫੀਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਨਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇੱਕ ਠੰਡੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਹਯੂਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਯੂਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

### 2. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (Tylenol® or Tempra®) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Advil® or Motrin®) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ

### 3. ਖੰਘ

- ਖੰਘ ਇੱਕ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਖੰਘ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਖੰਘ ਦੀ ਓਵਰ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

#### 4. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ

- ਜੁਕਾਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

### ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (How can I prevent it from spreading?)

ਜੁਕਾਮ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਡਰਾਫਟ ਤੋਂ ਜੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੁਕਾਮ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖੰਘ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ
- ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ 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)

[www.ahs.ca/heal](http://www.ahs.ca/heal)

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 ਕਾਲ 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।