

ਬਲੋਰ

ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇਗੀ। **ਤਿਆਰ ਰਹੋ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਮਾਪੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਾਨੂੰ **0800 151 2605** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
<https://helpline.barnardos.org.uk>

ਸਾਡੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਮੀਰਪੁਰੀ, ਪੇਲਿਸ਼, ਲੁਗਾਂਡਾ, ਰੁਯਾਨਕੋਲੋ, ਰੁਕੀਗਾ, ਰੁਟੂਰੇ ਅਤੇ ਕਿਨਯਾਰਵਾਂਡਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ: <https://what0-18.nhs.uk>



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਪੰਨਿਆਂ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਜ-ਸਮਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ



ਲਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ:

- ਅਸਧਾਰਨ ਰੰਗ (ਫਿੱਕਾ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲਾ)
- ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਸਾਹ
- ਫੀਡ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ
- ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾ
- ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਧੱਫੜ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਸੰਤਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ - ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨੈਪੀ ਗਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋਈ
- ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
- 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਪਮਾਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ - 111 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।



ਹਰਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - 111 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।