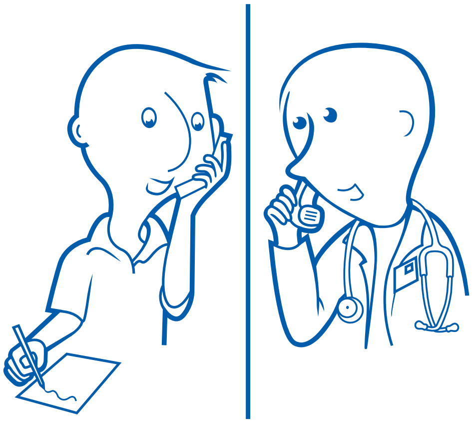
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) तपाईँको बच्चालाई फ्लू लाग्यो भने

तपाईँको बच्चा फ्लूले बिरामी भएमा के गर्ने

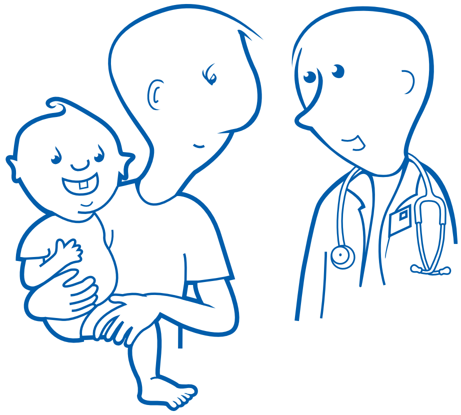
५ वर्षमुनिका केटाकेटीमा फ्लूको समस्या हुने बढी सम्भावना हुन्छ। दम र मधुमेह जस्ता दीर्घ-रोग भएका केटाकेटीहरूलाई फ्लू लागेमा यसले गम्भीर समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ।

तपाईँको बच्चा ५ वर्षभन्दा मुनिको वा अरू कुनै पनि उमेरको छ र दीर्घ रोग (जस्तै दम वा मधुमेह) लागेको छ, र उसमा फ्लूको लक्षण देखिन्छ भने, ऊ फ्लूको गम्भीर जटिलताले जोखिमपूर्ण स्थितिमा भएको बुझ्नुपर्छ।

तपाईँको बच्चालाई जाँच्नुपर्ने वा नपर्ने कुरा डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

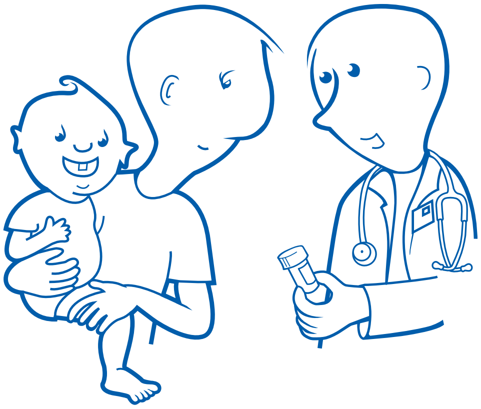


धेरैजसो केटाकेटीहरू डाक्टरकहाँ नगईकन निको हुन्छन्। अरू केटाकटीलाई फ्लूले अझ बढी बिरामी बनाउन सक्छ। कुनै पनि उमेरको बच्चामा फ्लूको गम्भीर लक्षण देखिएमा डाक्टरकहाँ गैहाल्नुपर्छ।



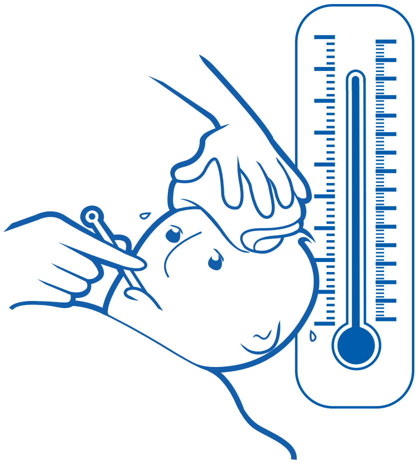
एन्टिभाइरल औषधिहरूले बिरामी भएको पहिलो २ दिनभित्र (४८ घण्टा) सेवन गर्न शुरु गरेमा राम्रो काम गर्छन्।

डाक्टरले तपाईँको बच्चामा फ्लूको लक्षण शुरु भएको ४८ घण्टा पछि पनि एन्टिभाइरल औषधि शुरु गराउन सक्छ, खासगरी तपाईँको बच्चा अस्पतालमा छ भने अथवा फ्लूको कारणले गम्भीर अवस्था सिर्जना हुने परिस्थिति देखिएको छ भने।

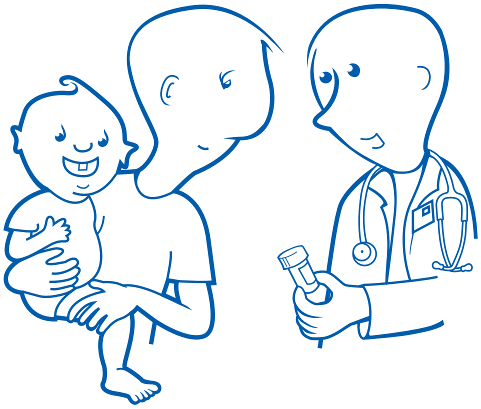


तपाईँको बच्चालाई फ्लू लाग्यो भने

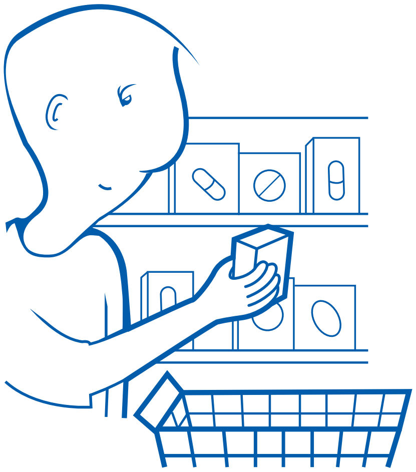
जरो १०० डिग्री फरेनहाइटभन्दा माथि वा बराबरीको तापक्रम हो (३७.८ डिग्री सेल्सियस)। यदि तपाईँसँग थर्ममीटर छैन भने, बच्चाको अनुहार छामेर हेर्नुहोस्। तपाईँको बच्चा सामान्यभन्दा तातो छ भने, रातो देखिन्छ भने, पसिना आएको छ भने, अथवा काम्दै छ भने, तपाईँको बच्चालाई जरो आएको हुनसक्छ।



तपाईँको बच्चालाई जरो आएको छ भने जरो घटाउने औषधि पाइन्छन्। औषधि पसलमा ती औषधिहरू (पुर्जी बिना) पाइन्छन् र तपाईँ तिनलाई सजिलै किन्न सक्नुहुन्छ। अरूलाई डाक्टर-को पुर्जी चाहिन्छ। तपाईँको डाक्टरले बच्चाको उमेर अनुसार कुन औषधि लेखिदिन्छन् त्यसबारेमा विश्वस्त हुनुहोस् र सल्लाह गर्नुहोस्।

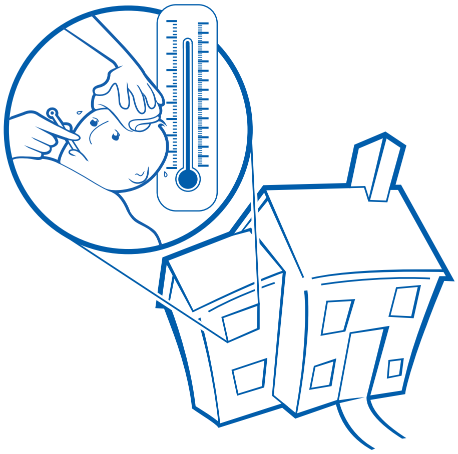


पसलमा (पुर्जी बिना) बेचिने केही औषधिहरू बच्चाका लागि सिफारिस गरिएका र बच्चालाई आराम पुऱ्याउने खालका हुन्छन्। ती औषधि उपयुक्त छन् कि छैनन् भनेर जाँच्न तपाईँले डाक्टरलाई फोन गरेर सोध्नुपर्छ। फ्लू लागेको बच्चालाई कहिल्यै एस्पिरिन दिनुहुँदैन भन्ने कुरा राम्ररी बुझ्नुहोस्।

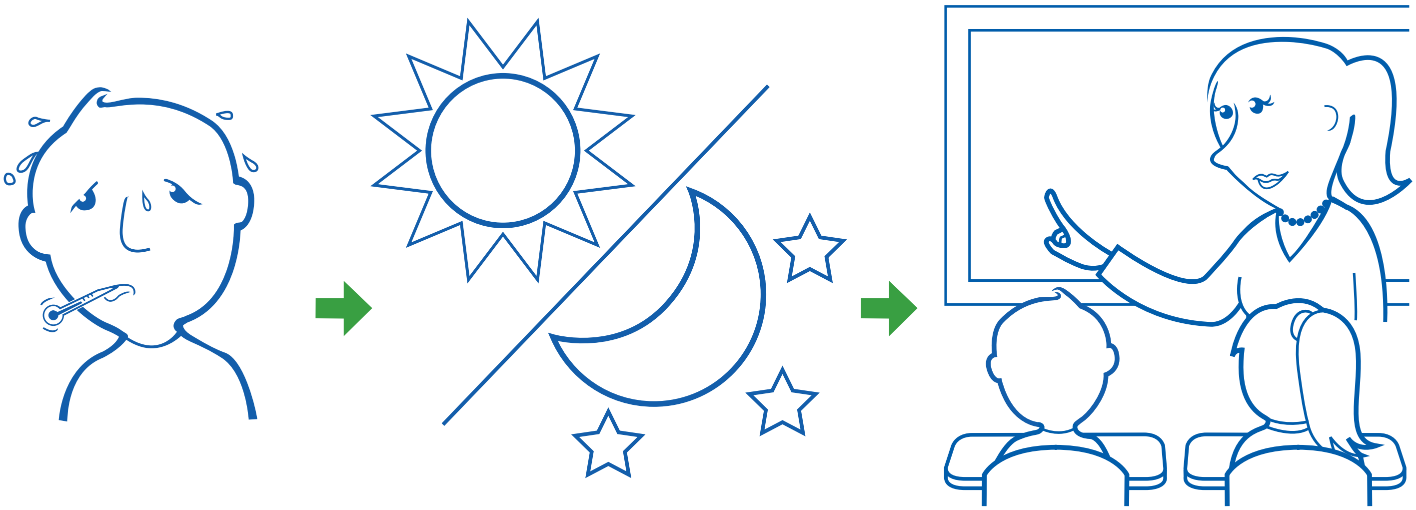


इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) तपाईंको बच्चालाई फ्लू लाग्यो भने

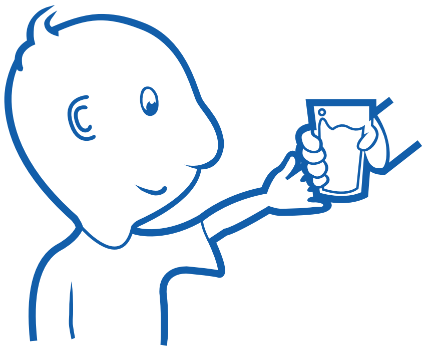
फ्लूको संक्रमण रोक्न, आफ्नो बिरामी बच्चालाई उपचार गर्न लाँदा बाहेक जरो निको भएपछिको कमसेकम २४ घण्टासम्म घरैमा राख्नुहोस् ।



केटाकेटीहरू जरो निको भएको २४ घण्टापछि विद्यालय जान सक्छन् तर तिनले जरो घटाउने औषधि खाइरहेको हुनुहुँदैन ।

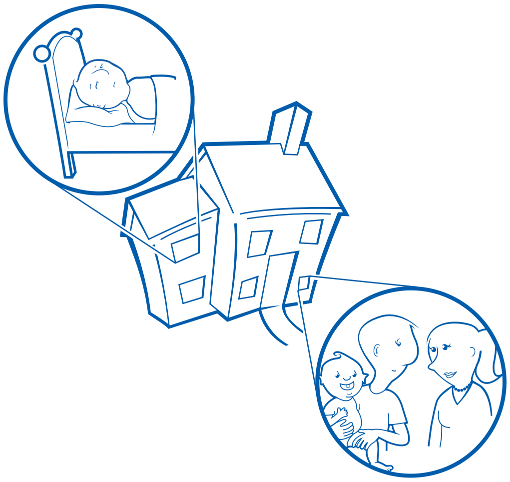


तपाईंको बच्चा बिरामी भएको वेला, उसले पर्याप्त आराम पाएको छ र झोल पदार्थ खाएको छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुहोस् (जस्तै पानी, रस, अन्य पेय पदार्थ, शिशुका लागि एलेक्ट्रोलाइट पेय पदार्थ, पडियालाइट®) उसको शरीरलाई चाहिने जति झोलिलो पदार्थ पाएको कुरामा ढुक्क हुनुहोस् ।

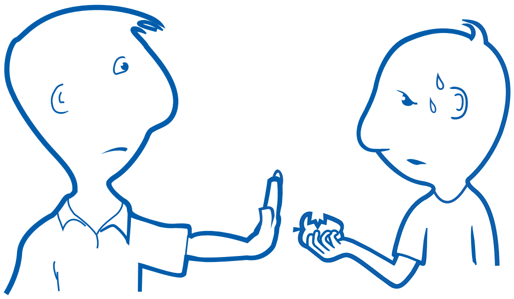


घरका अन्य सदस्यमा फ्लू सर्न नदिन गर्नुपर्ने कुराहरू :

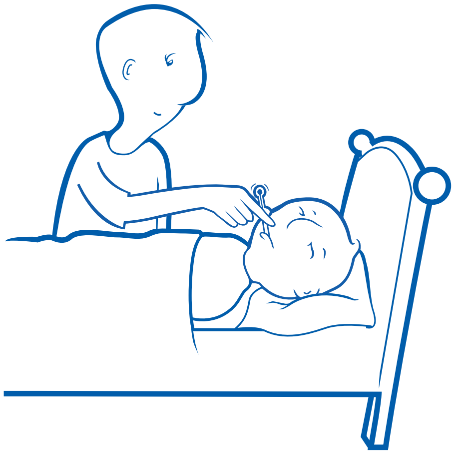
घरका अन्य स्वस्थ सदस्यसँग कमसेकम सम्पर्कमा आओस् भन्नका लागि तपाईँको बिरामी बच्चालाई अलग्गै कोठामा राख्नुहोस् ।



तपाईँको बच्चालाई खाने वा पिउने कुरा अरुसँग बाँडेर खान वा पिउन नदिनुहोस् ।



बिरामी बच्चाको हेरविचार गर्न एक जना छुट्टै व्यक्तिको व्यवस्था गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म त्यो हेरविचार गर्ने व्यक्ति गम्भीर फ्लू लाग्न सक्ने धेरै जोखिम नभएको भएमा राम्रो हुनेछ, जस्तै गर्भवती नभएकी महिला, अथवा दम जस्ता रोग नलागेका मानिस ।



थप जानकारीको लागि सीडीसी (CDC) जानकारी केन्द्रमा 1–800–CDC–INFO (232–4636) नं. मा फोन गर्नुहोस् वा www.cdc.gov/flu वेबसाइटमा जानुहोस् ।