कोविड-19 के दौरान बच्चे, युवा और परिवार

Children, Youth and Families During COVID-19

स्कूल

स्प्रिंग ब्रेक के बाद स्कूलों में K-12 स्टाफ, छात्रों या आगंतुकों के लिए मास्क की आवश्यकता नहीं है। सार्वजनिक स्वास्थ्य की सिफारिश के बाद मास्क पहनना व्यक्तिगत पसंद के आधार पर एक व्यक्तिगत चयन है। कुछ छात्र और स्टाफ पूरे दिन या कुछ गतिविधियों के लिए गैर-मेडीकल मास्क या फेस कवरिंग पहनना चुन सकते हैं। स्कूल सेटिंग्स में मास्क पहनने के निर्णय का सम्मान किया जाना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए देखें:

- बीसी सैंटर फॉर डिजीज़ कन्ट्रोल: चाइल्ड केयर, स्कूल और कैंप
- बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल: K-12 स्कूल और COVID-19
- ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: कोविड-19 सुरक्षित स्कूल
- ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: माता-पिता और परिवारों के लिए जानकारी
- ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: K-12 दैनिक स्वास्थ्य जांच
- ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: K-12 सेटिंग्स के लिए प्रांतीय कोविड-19 संचारी रोग दिशानिर्देश (PDF 585KB)

स्कूल में संपर्क

जैसे-जैसे स्कूल सत्र में वापस जाते हैं, आप कोविड-19 से बढ़ते संपर्क के बारे में चिंतित हो सकते हैं। अपनी स्थानीय स्वास्थ्य अथॉरिटी से स्कूल में संपर्कों के जोखिमों के बारे में जानकारी के लिए, देखें:

- फ्रेजर हेल्थ: स्कूलों में आउटब्रेक
- इन्टीरीअर हेल्थ: स्कूलों में कोविड-19 से संपर्क
- आईलैंड हेल्थ: स्कूलों में कोविड-19
- नॉर्दर्न हेल्थ: सार्वजनिक संपर्क, आउटब्रेक और अमल
- वैनकूवर कोस्टल हेल्थ: K-12 स्कूल और बच्चों की देखभाल करने वाले समुदायों के लिए

आप और आपका बच्चा सोच सकते हैं कि कोविड-19 टेस्ट कैसे दिया जाता है। टेस्ट देने की जरूरत वाले बच्चों के लिए बेचैनी और चिंता को कम करने में मदद करने के लिए, बीसी चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल ने एक सूचनात्मक वीडियो विकसित किया। आप देख सकते हैं जैसे एक चाइल्ड लाइफ विशेषज्ञ दर्शाता है कि टेस्ट कैसे

काम करता है और बच्चे उसे प्राप्त करते हुए कैसे महसूस करेगा। बच्चों के लिए कोविड-19 टेस्टके बारे में और जानने के लिए अभी देखें। ज़ुकाम, इन्फ्लूएंजा या कोविड जैसे लक्षणों, यहां तक कि हल्के लक्षण भी, वाले किसी भी व्यक्ति के लिए कोविड-19 के परीक्षण की सिफारिश की जाती है। यदि आपको लक्षण नहीं हैं, तो परीक्षण की आवश्यकता नहीं है। आपको रेफरल की या **8-1-1** को फोन करने की आवश्यकता नहीं है। परीक्षण और आप कहां परीक्षण करवा सकते हैं कि बारे में और जानें।

मातृ और शिशु स्वास्थ्य

गर्भावस्था

गर्भधारण से कोविड-19 होने का खतरा नहीं बढ़ता। गर्भवती महिलाओं को समुदाय में सभी के समान स्व-अलगाव के दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए। यदि आप अपनी गर्भावस्था के दौरान बीमार हो जाती हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए और कोविड-19 का परीक्षण करवाना चाहिए।

गर्भावस्था और कोविड-19 के बारे में अधिक जानें:

- बीसी विमिनज़ हास्पिटल, कोविड-19 मरीजों के लिए जानकारी (आम प्रश्न)
- कैनेडा सरकार: कोविड-19: गर्भावस्था, बच्चे का जन्म और नवजात शिशु की देखभाल करना

शिशु फीडिंग

स्तनपान आपके बच्चे को बीमार होने से बचाने में मदद करने का एक अच्छा तरीका है। स्तनपान करवाना जारी रखें और अक्सर अपने बच्चे को चमड़ी-से-चमड़ी लगा कर पकड़ें। अपने हाथों को अक्सर धोना आपके बच्चे को बीमार होने से बचाने में मदद कर सकता है। अतिरिक्त सुरक्षित होने के लिए, यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रही हैं तो स्तनपान कराते समय मास्क पहनें। यदि आप एक ब्रेस्ट पंप का उपयोग कर रही हैं, तो हर बार अपने पंप और फीडिंग उपकरणों के सभी हिस्सों को अच्छी तरह से धो लें। यदि आप फॉर्मूले के साथ पूर्ति कर रही हैं या सिर्फ फॉर्मूले का उपयोग कर रही हैं, तो अपने पास दो सप्ताह के लिए पर्याप्त फार्मूला रखें।

कोविड-19 के दौरान शिशु फीडिंग के बारे में और जानने के लिए, देखें:

- बीसी सेंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: बच्चे
- बीसी सेंटर फॉर डिजीज़ कन्ट्रोल: स्तनपान और कोविड-19 (PDF 590KB)
- पेरीनेटल सर्विसिज बीसी: कोविड-19 और स्तनपान अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (PDF 89KB)
- पेरीनेटल सर्विसिज बीसी: कोविड-19 और शिशु फॉर्मूला फीडिंग अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (PDF 139K)

कोविड-19 के दौरान पालन-पोषण

महामारी के दौरान पालन-पोषण अद्‌वितीय चुनौतियां पेश करता है। बच्चे ऊब सकते हैं और दोस्तों को याद कर सकते हैं। कुछ अब चाइल्डकेयर या स्कूल में नहीं हैं। आपको अपने बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अतिरिक्त चिंताएँ हो सकती हैं।

महामारी के दौरान सकरात्मक पालन-पोषण

बच्चों और युवाओं को दोस्तों से दूर रहने और अपनी सामान्य गतिविधियों में भाग लेने में सक्षम नहीं होने का सामना करने के लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। हम बच्चों और युवाओं से महामारी के बारे में कैसे बात कर सकते हैं के बारे में जानें।

- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: बच्चों और किशोरों की तनावपूर्ण सार्वजनिक घटनाओं से निपटने में मदद करना
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: हम बच्चों से कोविड-19 के बारे में कैसे बात कर सकते हैं? "वास्तविक रूप से आश्वस्त करने वाले" बनें
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड-19 के दौरान पालन-पोषण: एक नया फ्रन्टीयर
- मीडिया स्मार्टस: सामाजिक दूरी रखते हुए बच्चों को संपर्क में रहने में मदद करना
- मीडिया स्मार्टस: महामारी के दौरान सोशल मीडिया और स्क्रीन टाइम

किशोरों और उनके माता-पिता के लिए संसाधन

महामारी के दौरान आप अपने किशोर को कैसे सहारा दे सकते हैं के बारे में जानें।

- कैनेडियन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड, युवा और नशीले पदार्थों का उपयोग: युवाओं और परिवारों के लिए महत्वपूर्ण संदेश
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड-19 महामारी के दौरान किशोरों को सामना करने में मदद करने के लिए टिप्स और तरकीबें
- किड्ज हेल्प फोन: कोविड-19 के दौरान हम आपके लिए मौजूद हैं

बच्चों और युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना

शारीरिक दूरी की आवश्यकताएं और अलगाव बच्चों और युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। बच्चों के समर्थन के लिए संसाधन खोजें।

- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड-19 और #physicaldistancing के दौरान युवाओं को उदासी से निपटने में कैसे मदद करें
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड-19 महामारी के दौरान चिंता संबंधी विकारों वाले युवाओं का समर्थन करन ा
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: डरों और चिंता का सामना करने के लिए CARD प्रणाली
- इन्टर-ऐजन्सी स्टैन्डिंग कमेटी: माइ हीरो इज़ यू: बच्चे कोविड-19 का सामना कैसे कर सकते हैं! (My Hero is You: How kids can fight COVID-19!)
- मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19

बच्चों में कोविड-19

वयस्कों की तुलना में बच्चों में आमतौर पर कोविड-19 के हल्के लक्षण होते हैं। बच्चों पर कोविड-19 के प्रभाव और उन्हें कैसे सुरक्षित रखा जाए के बारे में जानकारी के लिए, देखें बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: कोविड-19 और बच्चे। COVID-19 के दौरान देखभाल कब एक्सेस करनी है, के बारे में जानकारी के लिए देखें बाल स्वास्थ्य BC: कोविड-19 महामारी के दौरान माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए एक संदेश (PDF 351KB)

चकत्ते (रैश) और सूजन संबंधी प्रतिक्रियाएं

कोविड-19 के संक्रमण के कई सप्ताह बाद बच्चों के चकत्तों या त्वचा के घावों या सूजन संबंधी प्‍रतिक्रिया का अनुभव करने की रिपोर्टें की गई हैं। "कोविड टोज़" (COVID toes), जिसे चिलब्लेन (chilblain) जैसे घावों के रूप में भी जाना जाता है, कोविड-19 के साथ देखे जाने वाले त्वचा के कई घावों में से एक हैं। त्वचा के ये घाव एक विशिष्ट रैश लगते हैं। वे आमतौर पर बच्चों या युवा वयस्कों में देखे जाते हैं और गंभीर बीमारी से संबंधित नहीं होते हैं।

मल्टीसिस्टम इन्फ्लैमेटोरी सिन्ड्रोम इन चिल्ड्रन (MIS-C)

मल्टीसिस्टम इन्फ्लैमेटोरी सिन्ड्रोम इन चिल्ड्रन(MIS-C) बच्चों और किशोरों में एक नया मान्यता प्राप्त नैदानिक सिंड्रोम है। MIS-C का कारण एक अतिरंजित प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया प्रतीत होती है, जिससे गंभीर व्यापक सूजन होती है। हृदय, जठरांत्र (gastrointestinal) प्रणाली, फेफड़ों, गुर्दों, मस्तिष्क, चमड़ी, आंखों और लिम्फ नोड्स

(lymph nodes) सहित शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन हो सकती है। यह गंभीर और जानलेवा भी हो सकता है, लेकिन ज्यादातर बच्चे चिकित्सीय देखभाल के साथ बेहतर हो जाते हैं।

विशेष स्वास्थ्य आवश्यकताओं वाले बच्चे

यदि आपके बच्चों को विशेष स्वास्थ्य ज़रूरतें हैं, तो आपको अतिरिक्त चिंताएँ हो सकती हैं।

- ऑटिजम स्पीकस (Autism Speaks): परिवारों के लिए कोविड-19 जानकारी और संसाधन
- बीसी सेंटर फॉर डिजीज़ कन्ट्रोल: कमज़ोर प्रतिरक्षा (immune compromises) वाले बच्चे
- बीसी चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल: इन्हेलर डोज ट्रैकिंग शीट (PDF 129KB)
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: बाल (Paediatric) दमा और कोविड-19
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: टाइप 1 डायबीटीज और कोविड-19: स्कूल वापस जाना
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: जब आपके बच्चे को ऐडीएचडी (ADHD) है: महामारी के दौरान सामना करना
- सिककिड्ज़: अपने तन्त्रिकाओं के विकास संबंधी (neurodevelopmental) विकार वाले बच्चे का कोविड-19 संकट में से समर्थन करना

सुरक्षा

महामारी के दौरान चोटों को रोकने के बारे में अधिक जानें।

- कोविड-19 के दौरान चोटों की रोकथाम
- कैनेडीयन पीडीआटरिक सोसाइटी: कोविड-19 के समय में घर में लगने वाली चोटों को रोकना

आखरी बार अपडेट किया गया: 11 मार्च, 2022

ऊपर दी गई जानकारी बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: परिक्षण जानकारी पन्ने, बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: चकते और सूजन संबंधी प्रतिक्रियाएं पन्ने, बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: बच्चे पन्ने, बीसी विमिनज हास्पिटल, मरीजों के लिए कोविड-19 जानकारी (आम प्रश्न) पन्ने और बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: K-12 स्कूल और कोविड-19 पन्ने और बीसी सैंटर फॉर डिजीज कन्ट्रोल: परीक्षण के प्रकार पन्ने से ली गई है जिनको अगस्त, 2021 में एक्सेस किया गया।