# ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ
## Travelling with Children

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ (tropical) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤਰਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਜਾਂ ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਵਾਲੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਏਰੋਸੋਲ ਨਹੀਂ
- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ (Oral rehydration solution (ORS)) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ।
- ਅਰਾਮਦੇਹ, ਬੰਦ ਪੰਜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ, ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਟੋਪ
- ਐਸਪੀਐਫ 30 (ਧੁੱਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਰ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

### ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਬਾਲ (ਬੱਚੇ) ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਨ ਦਰਦ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ। ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ
- ਮੇਨਿੰਨਜੋਕੋਕਲ
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ਾ
- ਟਾਇਫੌਇਡ
- ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ
- ਜਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ
- ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼)
- ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮ ਐਮ ਆਰ (ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ) ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ)) ਵੈਕਸੀਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਸਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ (ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ (ਵਾਟਰ ਡਾਉਨ) ਜਾਂ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਲਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

### ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ

ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਬਾਲ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਮਲੇਰੀਏ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਏਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਹੇਠ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਮੱਛਰਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਲੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਢੱਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਨਾਮ ਜਾਂ ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਈਕਰਾਡੀਨ (Icaridin) ਨੂੰ ਹੁਣ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡੀਟ (DEET) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ, ਜਦੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਗਈ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਡੀਟ (DEET) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ ਦੇਖੋ।

## ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਏਨਟੇਰੋਜੈਨਿਕ ਈ. ਕੋਲਾਈ (ਈਟੀਈਸੀ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ ਹੈਜ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਕੇਵਲ 1 ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਫਾਈ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, HealthLinkBC File #85 ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਦੇਖੋ।

## ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਸਤ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਸਤ; ਜਾਂ
- ਉਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (Oral rehydration solution (ORS)) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮਲੇਰੀਆ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਸਮੁਥ ਸਬਸੇਲੀਸਿਲੇਟ (bismuth subsalicylate) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪਟੋ ਬਿਜ਼ਮੌਲ) ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਸਮੁਥ ਸਬਸੇਲੀਸਿਲੇਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਨਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (oral rehydration solution (ORS)) ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਓਆਰਐਸ (ORS) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਆਰਐਸ (ORS) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ
- HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ

- HealthLinkBC File #99 ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ:ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ