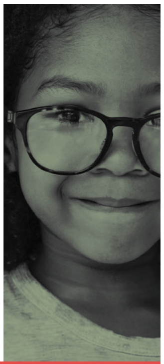
ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼

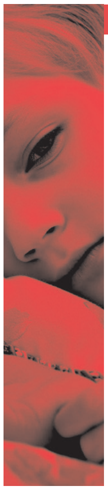


ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਠੀਕ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਪਰੋਸੀਜਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲਾਲ, ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਹੇਠ ਦੇਖ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਬਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ 811 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਾਂ **911** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੜਗੜ ਵਰਗੀ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿੱਕੀ ਪੀਲੀ ਹੈ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਮ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਨਿਆਣਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ
- 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ, ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ "**ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ–19 ਕਰ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ? "Is my baby sick with COVID-19?"** ਪੜ੍ਹੋ।
- ਦੌਰੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਗੰਭੀਰ ਜਲਨ ਹੈ
- ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ
- ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁੱਜੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿਚ
- ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। **911** ਜਾਂ **1-800-SUICIDE** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਉਸੇ ਦਿਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਮਦਦ ਲਈ **811** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **HealthLinkBC.ca** ਦੇਖੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ:

- ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਸੁੱਤਾ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੁ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸ਼, ਖੰਘ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ
- ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਸੁਸਤ ਹੈ (ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ), ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੈਲ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇਖੋ
- ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਨਿਆਣੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਤੇ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਜੀ ਹੈ, ਵਿੰਗੀ ਟੇਢੀ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਬੀਅਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੋ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ:

- ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੈੱਕ
- ਰੈਗੂਲਰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 2, 4, 6, 12 ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ, 6ਵੇਂ ਅਤੇ 9ਵੇਂ ਗਰੇਡ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ
- ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ–19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਵੀਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਦਦ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (**keltymentalhealth.ca**)
  - ਫ਼ਾਊਂਡਰੀ (**foundrybc.ca**)
  - ਲੋਕਲ ਚਾਈਲਡ ਅਤੇ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫ਼ਿਸ Child & Youth Mental Health office

CHILD HEALTH BC

LEAD BENEFACTOR

save on foods

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ **BCCDC COVID-19**