St. James-Assiniboia School Division
Great Schools for Growing and Learning

HINDI

December 8, 2022

प्रिय अभिभावक / देखभालकर्ता:

22 नवंबर को मैनिटोबा के प्रमुख जनस्वास्थ अधिकारी डॉ. ब्रेंट रूसिन और एच एस सी (HSC) के चिल्ड्रन हॉस्पिटल में बाल चिकित्सा के प्रमुख डॉ. एलिसाबेटे डॉयल ने बच्चों के बीच दिख रहे आर एस वी (RSV) और इन्फ्लूएंजा ए (influenza A) की उच्च संक्रमण के बारे में बात करने के लिए एक टाउन हॉल का आयोजन किया। https://www.youtube.com/watch?v=7dn8kr4mC3E

आपको सूचित होने मदद साथ ही अगर आपका बच्चा इस सर्दी में बीमारी अनुभव कर रहा है तो उस में सहायता हेतु टाउन हॉल में चर्चा किये गए कुछ अंश यहाँ नीचे प्रस्तुत कर रहे हैं।

इस फ्लू के मौसम में मैं अपने बच्चे की सुरक्षा कैसे कर सकता/सकती हूं?
डॉ. रूसिन: ऐसी कई परतें हैं जिन्हें हम अपनी सुरक्षा के लिए प्रयोग सकते हैं। आप सुनिश्चित कर सकते हैं कि टीके अद्यतन (up -to-date) हैं, बीमार होने पर घर पर रहें, अपने हाथ धोएं, खाँसी करते समय उचित स्वच्छता अपनायें (अपनी कोहनी में करें), और इंडोर सार्वजनिक स्थानों में मास्क पहनें।

मेरे बच्चे को कब टीका लगाया जाना चाहिए?
डॉ. रूसिन: जितनी जल्द हो सके कोविड 19 या इन्फ्लुएंजा के लिए टीका लगवाना चाहिए और यदि आप बीमार हैं, तो ठीक होने की प्रतीक्षा करें और फिर अपने स्वास्थ्य प्रदाता से सर्वोत्तम कार्रवाई के बारे में बात करें।

कब मेरे बच्चे को स्कूल या डेकेयर न जा कर घर पर रहना चाहिए?
डॉ. रूसिन: जैसे ही लक्षण विकसित होते हैं, बच्चों को घर पर ही रहना चाहिए। यदि यह श्वास प्रश्वास सम्बन्धी वायरस के कारण हो रहा है जिसका हमारे पास कोई निदान नहीं है, तो बच्चों को तब तक घर में रहना चाहिए जब तक कि वे ठीक नहीं हो जाते। ठीक होने का अर्थ बुखार या अन्य लक्षणों में स्पष्ट रूप से सुधार है ।

खास तौर पर कोविड के हक़ में अगर परीक्षण का नतीजा पॉज़िटिव आता है या कुछ अन्य लक्षण विकसित हो रहे हैं तो हमें स्कूल या डेकेयर जाने से पहले पांच दिन इंतज़ार करना चाहिए।

मुझे अपने बच्चे को अस्पताल कब ले जाना चाहिए?
डॉ. डॉयल: जब भी आपको लगे कि बच्चे को सांस लेने में कठिनाई हो रही है, इस का अर्थ सांस लेते समय बच्चे के नथुने फड़क रहे हैं, पसलियों के बीच की मांसपेशियां अंदर धंस रहे हैं, पेट की मांसपेशियों में ज़ोर पड़ रहा है । खासकर छोटे शिशुओं में, यदि उनका रंग फीका है, उन्हें सांस लेने में रुकावट आ रही है, तो ऐसे लक्षण बच्चों को यथाशीघ्र इमर्जेन्सी ले जाने के कारण हो सकते हैं।

इसके अलावा निम्नलिखित परिस्थितियों में भी इमर्जेंसी में जायें यदि आपका बच्चा पर्याप्त मात्रा में तरल नहीं पी रहा है, वे ज़्यादातर सोते रहते हैं और जाग नहीं रहे हैं और तीन महीने से कम उम्र के शिशु को बुखार है ।

मेरे बच्चे को तेज बुखार है, मुझे क्या करना चाहिए?
डॉ. डॉयल: बुखार को नियंत्रित करने के कई तरीके हैं, जैसे कि बच्चे को तरल पदार्थ देना, ठंडा करने के लिए पंखा चलाना । अगर बच्चा तीन महीने से कम उम्र का नहीं है तो तेज बुखार होते ही इमर्जेंसी जाने की ज़रुरत नहीं पड़ सकती ।

आपूर्ति श्रृंखला में समस्या के कारण बुखार के लिए बच्चों की दवा खोजना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है। माता-पिता अपनी दवा जैसे टायलेनॉल और इबुप्रोफेन अपने बच्चों के लिए सही ख़ुराक़ में ठीक से विभाजित करने के लिए फ़ार्मासिस्ट के पास जा सकते हैं ।

यदि अपने बच्चों के स्वास्थ के बारे में कोई प्रश्न है तो आप शेयर्डहेल्थ (Sharedhealth) की वेबसाइट पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं: https://sharedhealthmb.ca/patient-care/where-to-go/children-and-teens/ या आप हेल्थ लिंक्स (Health Links) को इस नंबर पर 204-788-8200 कॉल भी कर सकते हैं।

हम आशा करते हैं आपको यह जानकारी मददगार लगी होगी । इस सर्दी के मौसम में आप और आपके परिवार के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हैं।

SJASD would like to thank Winnipeg One School Division for providing permission to reproduce this Town Hall synopsis in multiple languages: https://www.winnipegsd.ca/page/24061/flu-season.