ASTHMA AUSTRALIA

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ

1800 ASTHMA
(1800 278 462)   asthma.org.au

ASTHMA AUSTRALIA

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

✓ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹਨ

✓ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਹਲਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

✓ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

✓ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਰੋਂਦੂ ਜਾਂ ਵਿਚਲਿਤ
- ਥਕਾਵਟ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ
- ਘੱਟ ਗਿੱਲੀਆਂ ਨੈਪੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ (ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਬੁਖਾਰ, ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਖਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸ-ਔਨ-ਕਾਲ 1300 60 60 24

ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਪਾਓ

ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਘਰ ਗੇੜਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ (13SICK)

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਹਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟ: **myhealthrecord.gov.au**

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਕਿਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਗਿਰਾਨੀ ਵੱਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਆਿ ਦੰਿਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਹਿਤ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ ਜੱਿਥੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਬੁਖਾਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- 38°C ਤੋਂ ਉਪਰ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ
- ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ
- ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਤੇ ਖਾਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜੇ / ਰੋਂਦੂ
- ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ

ਬੁਖਾਰ.

- ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ 36.5°C – 37.5°C ਤੱਕ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਛੂਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਇਕ ਦਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ

ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਿਆਓ → ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ
- ਉਚਿੱਤ ਕੱਪੜੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਵੀ ਪਏ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਆਕੜੀ ਗਰਦਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚੁੱਭਦੀ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪਦਾਰਥ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ

ਸਹਾਇਕ ਐਪ:

RCH

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਇਨਫੋ, ਰੌਇਲ ਚਲਿਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ

ਧੱਫੜ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਡਣਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਦਿੱਸਣਾ
- ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ
- ਲਾਸਾਂ (ਲਾਲ/ਗੂੜੀਆਂ, ਉਭਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ)
- ਦੁਖਦੇ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਰਗੇ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਧੱਫੜ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਕਾਵਾਸਾਕੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਮਨਜਿੋਕੋਕਲ ਧੱਫੜ

ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ

ਮਨਜਿੋਕੋਕਲ ਧੱਫੜ

ਬਲੈਂਚ ਜਾਂਚ

ਧੱਫੜ.

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਫੜ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ
- ਬਹੁਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬਹੁਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਧੱਫੜ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਧੱਫੜਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਿਆਓ
- ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ
- ਬਹੁਤੇ ਧੱਫੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਜੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋਵੇ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੈ (ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ)

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ
- ਜੇ ਧੱਫੜ ਛੋਟੇ, ਚਮਕੀਲੇ ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਬੇਰੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੱਬਣ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਬਲੈਂਚ ਜਾਂਚ)

ਵਾਇਰਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- 38°C ਤੋਂ ਉਪਰ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ
- ਉਨ੍ਹੇਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ, ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਤੇ ਪੀਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਰੋਂਦੂ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਖੰਘ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ

ਵਾਇਰਸ

- ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹੈ ਜੋ ਛੂਤਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ
- ਵਾਇਰਸ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ, ਕੰਨ ਦੀ ਛੂਤ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਛੂਤ, ਗਲੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ
- ਵਾਇਰਸ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਿਆਓ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ
- ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਨੱਕ ਦੇ ਖਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਛਿੜਕਾਅ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਬੂਪਰੌਫੀਨ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਹਨ
- ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਬੁਖਾਰ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ / ਨੈਪੀਆਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ / ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹ

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਧੱਫੜ ਜੋ ਬਲੈਂਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਖਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਪੱਸਲੀਆਂ/ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਧੱਸਣਾ

ਕੰਨ ਦੀ ਛੂਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਕੰਨ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ, ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਕੰਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੰਨ ਦੀ ਛੂਤ

- ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ
- ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਂਟੀਬੋਇਟਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੰਨ ਦੀ ਛੂਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ
- ਆਰਾਮ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਿਆਓ
- ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀ ਛੂਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਫੇਰੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ
- ਜੇ ਇਹ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

NURSE-ON-CALL
1300 60 60 24
24 HOUR HEALTH ADVICE FOR ALL VICTORIANS

ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਖੰਘਣਾ ਭੌਂਕਣ ਵਾਂਗ ਸੁਣੇਗਾ
- ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਚੀਖ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼
- ਘੋੜੇ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼
- ਬੁਖਾਰ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੰਘ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ

ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ

- ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ
- ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਨੂੰ ਸੁਜਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ

ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਰਾਮ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਿਆਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਖੀ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਬੂਪਰੋਫੀਨ

ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹ ਲਾਰ ਵੀ ਸੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਫਿੱਕਾ** ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹਨ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਖਤ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਪੱਸਲੀਆਂ/ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਧੱਸ ਰਹੀ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੁਪਰਕੇਅਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਨਰਸਿੰਗ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 6 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Supercare Pharmacy

ਛਾਤੀ ਦੀ ਛੂਤਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇਲੱਛਣ

- ਰੋਂਦੂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼
- ਮੂੰਹ ਥਾਣੀਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਛੂਤ – ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼

- ਇਕ ਹੋਰ ਆਮ ਵਾਇਰਸ
- ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਮ
- ਉਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟੈਕਸ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ
- ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਛੂਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਛੋਟੇ, ਅਕਸਰ ਫੀਡ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ
- ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬੇਅਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨੈਪੀਆਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਫਿੱਕੀ** ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਨੱਕ ਦੇ ਖਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਛਿੜਕਾਅ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਬੂਪਰੌਫੀਨ

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ 10 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੂਲਵਾਸੀ ਜਾਂ ਟੌਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ

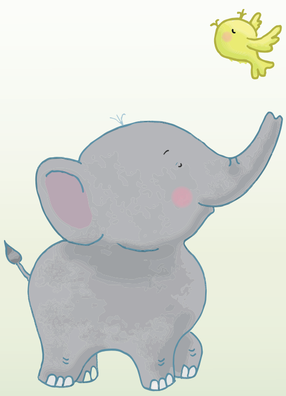
ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

Keeping your child healthy in childcare or school!

PROUDLY SUPPORTING ASTHMA AUSTRALIA

Colds and snotty noses are very common in babies and children. Children tend to catch more colds and have a lower resistance to germs than adults.



A gentle **preservative-free nasal saline spray** like Flo can help relieve cold and allergy symptoms by:

1. Washing out viruses and allergens in the nose

2. Clearing mucus in the nose resulting in easier breathing and sleep

Ask your Pharmacist for Flo!

ALWAYS READ THE LABEL. FOLLOW INSTRUCTIONS FOR USE. IF SYMPTOMS PERSIST, TALK TO YOUR HEALTH PROFESSIONAL.
Tell Me Baby Reviewers have not received any valuble consideration from Flo for their testimonial. Flo proudly supports the work of Asthma Australia. The Asthma Australia logo in this advert does not in any way constitute an endorsement by Asthma Australia of ENT Technologies or Flo products.

© 2019 ENT Technologies Pty Ltd ABN 89103249207 ENT Technologies Pty Ltd, Suite 304, 12 Cato St, Hawthorn East, VIC 3123
Ph: 1300 857 912 Email: info@enttech.com.au | YouTube - Search Flo Nasal Health **www.flo.com.au**

ਦਮਾਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇਲੱਛਣ

• ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਔਖਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

• ਘਰਰ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼

• ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

• ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੰਘ ਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ

• ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਦਮਾ

- ਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਭੀੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਟਰਿਗਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਧੂੜ, ਪਰਾਗ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਦਮੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ **ਘਰ** ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਨੀਲਾ ਪੱਫਰ) ਹੋਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ
- ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰਰ ਘਰਰ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ ਫੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਲੈਣ ਜਾਣ ਲਈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਨੀਲਾ ਪੱਫਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਿ ਨੀਲੇ ਪੱਫਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਪੇਸਰ^ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਖਰੀਦਣਾ

ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ
- ਪੱਸਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਡੂੰਘੇ ਦਬਾਅ ਪਏ ਹਨ

ASTHMA FIRST AID

1 SIT THE PERSON UPRIGHT

- Be **calm** and reassuring
- **Do not leave** them alone

2 GIVE 4 SEPARATE PUFFS OF BLUE/GREY RELIEVER PUFFER

- **Shake** puffer
- Put **1 puff** into spacer
- Take **4 breaths** from spacer

– **Repeat** until **4 puffs** have been taken
– **Remember: Shake, 1 puff, 4 breaths**

OR give 2 separate doses of a Bricanyl inhaler (age 6 & over) or a Symbicort inhaler (over 12)

3 WAIT 4 MINUTES

- If there is no improvement, **give 4 more separate puffs of blue/grey reliever** as above

OR give 1 more dose of Bricanyl or Symbicort inhaler

IF THERE IS STILL NO IMPROVEMENT

4 DIAL TRIPLE ZERO (000)

- Say **'ambulance'** and that someone is having an asthma attack
- Keep giving **4 separate puffs** every **4 minutes** until emergency assistance arrives

OR give 1 dose of a Bricanyl or Symbicort every 4 minutes – up to 3 more doses of Symbicort

Translating and Interpreting Service
131 450

ASTHMA AUSTRALIA

Contact Asthma Australia

1800 ASTHMA
(1800 278 462)

asthma.org.au

CALL EMERGENCY ASSISTANCE IMMEDIATELY AND DIAL TRIPLE ZERO (000) IF:

- the person is not breathing
- the person's asthma suddenly becomes worse or is not improving
- the person is having an asthma attack and a reliever is not available
- you are not sure if it's asthma
- the person is known to have Anaphylaxis – follow their Anaphylaxis Action Plan, then give Asthma First Aid

Blue/grey reliever medication is unlikely to harm, even if the person does not have asthma.

©Asthma Australia 2019

ਅਸਥਮਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਿਖਲਾਈ

10760NAT ਦਮੇ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਕੋਰਸ

ਇਹ ਕੋਰਸ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦਮੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵੇਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦਮੇ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਟਰਿਗਰਾਂ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟਿੱਪਣੀ: ਇਹ ਕੋਰਸ **ACECQA** ਦੀਆਂ ਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY
ASTHMA AUSTRALIA

ਨਾਮ ਦਰਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 03 9026 7088 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਖਰਾਬਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇਲੱਛਣ

- ਬੁਖਾਰ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਟੱਟੀਆਂ
- ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ

ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਢਿੱਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਰ ਆਮ ਕਾਰਣ ਵਾਇਰਸ ਹੈ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੌਖੀ ਅੱਗੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ

ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ **ਘਰ** ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦਿਓ
- ਪਾਣੀ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ / ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪਦਾਰਥ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ
- ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ
- ਜੇ ਉਹ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਹੈ
- ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਘੱਟ ਨੈਪੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਸੁੱਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਮੂੰਹ, ਜੀਭ)

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ
- 'ਨਰਮ ਜਗ੍ਹਾ' (ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ) ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਤਬਦੀਲੀ

Paracetamol

Ibuprofen

ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼

ਬਚਾਅ ਰਹਿਤ ਖਾਰੇ

ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਆਟੋ-ਇੰਜੈਕਟਰ

ਨੀਲਾ ਰਿਲੀਵਰ ਪਫਰ

ਅਲਰਜ਼ੀਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇਲੱਛਣ

- ਧੱਫੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਝੁਣਝੁਣੀ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਟੱਟੀਆਂ
- ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਸੋਜ

ਅਲਰਜ਼ੀ

- ਅਲਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਭੋਜਨ ਹੈ: ਆਂਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਕਣਕ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਚਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼)
- ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ; ਘਾਹ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਰਬੜ ਜਾਂ ਧਾਤਾਂ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟੈਕਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਅਲਰਜ਼ੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ **ਘਰ** ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਅਲਰਜ਼ੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨ ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
- ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ (ਐਨਫਲੈਕਸਿਸ) ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਨ (ਐਪੀ ਪੈਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨਜ਼ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
- ਖਾਰਸ਼, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਅਲਰਜ਼ੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ

ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਐਪੀ ਪੈਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ
- ਬੇਰੰਗਾ** ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਜਿਹਾ ਸਰੀਰ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਡਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

10710NAT ਅਲਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਐਨਫਲੈਕਸਿਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲਾ ਕੋਰਸ

ਇਸ ਕੋਰਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਐਨਫਲੈਕਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਟਿੱਪਣੀ: ਇਹ ਕੋਰਸ **ACECQA** ਐਨਫਲੈਕਸਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦਰਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 03 9026 7088 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੰਖੇਪ

- ਬਮਿਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ
- ਵਾਇਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ **ਘਰ** ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਬਹੁਤੀਆਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ** ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੁਝ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ** ਕੋਲ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕ ਿਚੀਜ਼ਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ **ਐਂਬੂਲੈਂਸ** ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਐਨਫਲੈਕਸਸਿ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇੱਥੇ ਕੋਰਸ ਹਨ

HLTAID003 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਕੋਰਸ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟਿੱਪਣੀ: ਇਹ ਕੋਰਸ Australian Resuscitation Council (ARC) ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। CPR ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 03 9026 7088 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

CHOKING FIRST AID

1

GET THEM TO COUGH

- Stay calm
- Encourage coughing
- Monitor breathing

2

DO 5 BACK BLOWS

- Infants less than 1 year old: place face down on your knee
- Older children, sit and lean forward

3

DO 5 CHEST THRUSTS

- Give 5 sharp blows with the heel of your hand
- Check between each blow

IF CHILD STOPS BREATHING OR BACK BLOWS DON'T WORK OR SKIN DISCOLOURED

4

DIAL TRIPLE ZERO (000)

- Say **'ambulance'** and that a child is choking. Make sure you tell them the child's age.
- Alternate **five back blows** and **five chest thrusts** until emergency help arrives.
- Check to see if the blockage has cleared between each thrust.

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

HUME ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਉਪਨਗਰ

NURSE-ON-CALL – 1300 60 60 24

NURSE-ON-CALL ਇਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ, ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ.

ਇਥੇ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕੋ ਨੰਬਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ.

Maternal and Child health 24 Hour Helpline – 13 22 29

ਗੁਪਤ, 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ, ਯੋਗ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ.

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ (ਟੀਆਈਐਸ ਨੈਸ਼ਨਲ) ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ. 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

Poisons Information Line – 13 11 26

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (ਵੀਪੀਆਈਸੀ) ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਵੀ ਪੀ ਆਈ ਸੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਜੈਲੀਫਿਸ਼), ਸੱਪ, ਮੱਕੜੀ ਜਾਂ ਕੀੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ) ਦੁਆਰਾ ਚੂਸਿਆ ਜਾਂ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀਪੀਆਈਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ, ਸਿਖਿਅਤ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁ aidਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ (ਟੀਆਈਐਸ ਨੈਸ਼ਨਲ) ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ. 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

Breastfeeding Helpline -1800 mum 2 mum – 1800 686 268

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ (ਟੀਆਈਐਸ ਨੈਸ਼ਨਲ) ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ. 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

National Coronavirus Health Information Line – 1800 020 080

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਸੀ. ਵੀ. ਡੀ. 19), ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੌਟਲਾਈਨ.

ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਓਗੇ. ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ (ਟੀਆਈਐਸ ਨੈਸ਼ਨਲ) ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ. 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਸਿ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਪਆਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦਮਾ ਹੈ?

ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ.

ਤੁਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ:

ਇੱਕ ਈ-ਦਮਾ ਨਯਿੰਤਰਣ ਪੈਕ ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਦਦਗਾਰ ਬਰੋਸ਼ਰ, ਦਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ, ਵਦਿਅਿਕ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ.

ਸਾਡੇ ਆਨ ਏਆਰਆਈ ਸਰੋਤ ਦੀ ਗਾਹਕੀ, ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਅਤੇ ਦਮਾ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅਪਡੇਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜੋ ਨੌਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਦਮਾ ਨਾਲ ਬਹਿਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ।

1800 ASTHMA ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1800 278 462)

ASTHMA AUSTRALIA

ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ.

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੇ:

phn NORTH WESTERN MELBOURNE

An Australian Government Initiative

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੀਐਚਐਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਮੈਲਬੌਰਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈਟਵਰਕ (ਐਨਡਬਲਯੂਐਮਪੀਐਨ) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਕੇ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ASTHMA AUSTRALIA

Asthma Australia (ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਦਫਤਰ) | RTO No - 4987

15-17 Dudley Street
West Melbourne VIC 3003

1800 ASTHMA

(1800 278 462)

asthma.org.au