

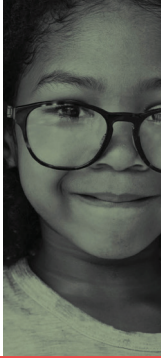
# ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼

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। ਦਫਤਰਾਂ, 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 ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ 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 ਖਬਰ 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 ਖੁਰਾਕ 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 ਬੁਖਾਰ 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
- ਖੂਨ 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, ਫਸਟ ਨੋਸ਼ਨਜ਼ 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](http://HealthLinkBC.ca) ਦੇਖੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ:

- ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਸੁੱਤਾ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸ, ਖੰਘ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ
- ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਸੁਸਤ ਹੈ (ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ), ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇਲ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ 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 ਬਾਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਤੇ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਜੀ ਹੈ, ਵਿੰਗੀ ਟੋਢੀ 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 ਖੂਨ 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 ਦੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫਸਟ ਨੋਸ਼ਨਜ਼ 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 ਗੁੰਡਲਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ
- ਜੇ 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](http://keltymentalhealth.ca))
  - ਫਾਊਂਡਰੀ ([foundrybc.ca](http://foundrybc.ca))
  - ਲੋਕਲ ਚਾਈਲਡ ਅਤੇ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ Child & Youth Mental Health office

