

কাশি, সর্দি এবং ফ্লু

সাধারণত গুরুতর হয় না

আপনি সম্ভবত তা দেখতে পাবেন যখন আপনার শিশু অন্যান্য শিশুদের সাথে মিশতে শুরু করে তখন তাদের প্রচুর কাশি, সর্দি এবং নাক টানার সমস্যা হয়। তবে এর কিছু ভাল দিকও আছে, এটি শরীরকে একটি প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

ফ্লু সর্দি-কাশির চেয়েও মারাত্মক হতে পারে এবং আপনার শিশুকে বেশ অসুস্থ করে তুলতে পারে। সর্দি-কাশির চেয়ে ফ্লু অপেক্ষাকৃত বেশি আকস্মিক এবং গুরুতরভাবে আসে। আপনার শিশুর ব্যথা এবং অস্বস্তিবোধ হতে পারে এবং এক সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে সে অসুস্থ থাকতে পারে।

বেশিরভাগ জীবাণু কোনো প্রকৃত ক্ষতি না করেই তাদের কোর্স শেষ করবে, কারণ তারা নিজেরাই ভাল হয়ে উঠবে। NHS শিশু টিকাকরণ কর্মসূচির অংশ হিসেবে দুই বছর বয়স থেকে একটি বার্ষিক নাকের স্প্রে ফ্লু টিকা পাওয়া যায়। বিস্তারিত জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।

এক্ষেত্রে উপশমের জন্য আপনি বাড়িতে যা করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে প্রচুর তরল পান করান।
- চিনি-বিহীন** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন (অ্যাসপিরিন নয়) চেষ্টা করে দেখুন - 'মৌলিক বিষয়গুলি জানুন' দেখুন।
- তাদেরকে ধূমপানের ধোঁয়া এবং ধূমপানকারীদের থেকে দূরে রাখুন।
- আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন কিন্তু মনে রাখবেন কাশি হল শরীরের ফুসফুস পরিষ্কার রাখার উপায়।
- সে পর্যাপ্ত ঘুম/বিশ্রাম পাচ্ছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার GP-কে দেখান যদি:**
- আপনার বাচ্চার শরীরের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হয়।
- তাদের ফুসকুড়ি সহ জ্বর হয়
- তারা জেগে উঠছে না বা ভাববিনিময় করছে না।
- আপনার শিশুর শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।
- একটানা উচ্চ তাপমাত্রা ওষুধে সাড়া দেয় না (জ্বর দেখুন)।

ফার্মাসিস্ট বলেন

বর্ধিত তাপমাত্রা কমাতে সহায়তার জন্য প্রায়শই প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ ব্যবহার করে শিশুদের চিকিৎসা করা যেতে পারে। **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন সাহায্য করতে পারে। ভালভাবে লেবেল যাচাই করে নিন। এর কিছু বাচ্চাদের জন্য তরল হিসাবে পাওয়া যায় এবং তা তিন মাস বয়স থেকে দেওয়া যেতে পারে। ফার্মাসিস্টের সাথে যাচাই করে নিন এবং তাদেরকে আপনার শিশুর বয়স বলুন।

ফ্লু-এর লক্ষণগুলি আরও গুরুতর হয় এবং আপনাকে আপনার GP-কে দেখাতে হবে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

এটাকে ছড়াবেন না

এটিকে আটকান - জীবাণু সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। সবসময় টিস্যু বহন করুন এবং তা চাপা দিয়ে কাশি বা হাঁচি দিন।

এটিকে জপ্তালের পাত্রে ফেলুন - জীবাণু টিস্যুতে কয়েক ঘন্টা বেঁচে থাকতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার টিস্যুটি সঠিকভাবে ফেলে দিন।

এটিকে মেরে ফেলুন - আপনার হাত দিয়ে স্পর্শ করা সমস্ত কিছুতে জীবাণু ছড়িয়ে পড়তে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

1

আমার বাচ্চা কাশি এবং হাঁচি দিচ্ছে, গায়ে হালকা জ্বর রয়েছে এবং তাকে দেখে সাধারণভাবে অসুস্থ বলে মনে হচ্ছে।

2

সে কি সম্প্রতি নার্সারিতে যাওয়া শুরু করেছে? ঠান্ডা লাগা খুবই সাধারণ ব্যাপার। আপনি কি আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল এবং কাশির ওষুধ সম্পর্কে কথা বলেছেন?

3

যদি উপসর্গগুলি 10 দিনের বেশি সময় ধরে থাকে বা আপনার শিশুর কাশিতে হলুদ 'কফ' হয় তবে তাদের সংক্রমণ হতে পারে। আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

সূত্র: 2013 NICE নির্দেশিকা

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ