

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

Travelling with children

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤਰਲ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਜਾਂ ਆਈਕੈਰੀਡਿਨ (Icaridin) ਵਾਲਾ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਏਅਰੋਸੋਲ ਨਹੀਂ
- ਓਰਲ ਗੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ (ORS) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ
- ਜੇਕਰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਬੰਦ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ, ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ
- SPF 30 (ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ SPF ਵਾਲੀ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਨਿਆਣੇ (ਬੱਚੇ) ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਉਡਾਣ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਤਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ, ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਨਿਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ
- ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ
- ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ
- ਟਾਈਫੋਇਡ
- ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ
- ਜਾਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਈਟਸ
- ਰੇਬੀਜ਼
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਸਰੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਧ (ਉਬਾਲਣਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ (ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ) ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਛੋਟੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਫੀਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ

ਲੈ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਮਤ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੀਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੋਝਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਉੱਤੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਢਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੀਟ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਜਾਂ ਆਈਕੈਰੀਡਿਨ (Icaridin) ਨਾਮਕ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁਣ ਡੀਟ (DEET) ਨਾਲੋਂ ਆਈਕੈਰੀਡਿਨ (Icaridin) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ, ਗੰਧਹੀਣ ਅਤੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡੀਟ (DEET) ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰੰਤੂ, ਜਦੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੇ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਡੀਟ (DEET) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ \(DEET\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਐਂਟਰੋਟੈਕਸੀਜੇਨਿਕ ਈ. ਕੋਲਾਈ (ETEC) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਲੇਰਾ (cholera) ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੌਜੂਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਫਾਈ) ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ](#)।

[ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤ
- ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਲਿਊਸ਼ਨ (ORS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਾਗ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਲੇਰੀਆ) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਸਮਥ ਸਬਸੈਲੀਸੀਲੇਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪਟੋ ਬਿਸਮੇਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਸਮਥ ਸਬਸੈਲੀਸੀਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦਸਤ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ (ORS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ORS ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ORS ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ](#)
- [HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)
- [HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #99 ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।