ज्वरो

Fever (Nepali)

ज्वरो भनेको शरीरको तापक्रम सामान्य रूपमा भन्दा बढी हुन्छ। शरीरको तापक्रम सामान्यतया बिघास सबैभन्दा कम हुन्छ र दिनभर बढ्छ। हरेक व्यक्तिको शरीरको तापक्रम फरक-फरक हुन सक्छ। ज्वरोको सही तापक्रम बताउन गाह्रो हुन्छ तर धेरै जसो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू ज्वरो 100.4° फरेनहाइट (F) वा 38° सेक्ससयस (C) वा माधिको तापक्रम हुने कुरामा सहमत छन्।

ज्वरोले शरीरले भाइरस वा ब्यातटेररयाबाट भएको संक्रमणसँग लडिरहेको देखाउन सतछ। यो खोइ लगाएपछछ, धेरै तातो हुनु वा धेरै कढा घामसँग गदा पनि हुन सक्छ। धेरै पटक ज्वरोको उपचार गर्नु पद्दन र आफै निको हुन्छ।

कसरी तापक्रम लिने

प्रयोग गरिएको थर्मीमिटरको प्रकार फरक हुन सक्छ।

- तापक्रम लिनका लागि डिजिटल थर्मीमिटरको प्रयोग गर्नुहोस्। पारा थर्मीमिटरको कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।
- रेक्टल (बच्चाको तल्लो भागमा) थर्मीमिटरहरू सबैभन्दा सही हुन्छन्।
- सही तरिकाले प्रयोग गरिएमा फोरेड (टेम्पोरल आर्टीरी) थर्मीमिटर अर्को सबैभन्दा रामो विकल्प हो।
- सही तरिकाले प्रयोग गरिएमा ओरल (मुख) र इएर (टाइम्पेनिक) थर्मीमिटरहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ। मुखको तापक्रमका लागि तातो वा चिसो पिए पछि 30 मिनेट
पर्खानुहोस्। कानका लागि चिसोबाट भित्र आए पछि 15 मिनेट पर्खानुहोस्।

- अन्तमा, एक एक्सिलरी (कामी) तापक्रम छिटो जाँच गर्नको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यो धेरै सही हुँदैन।

तपाईका बच्चाको तापक्रम जाँच गर्न सबैभन्दा रामो तरिकाहरू उनीहरूको उमेरमा भर पर्दछ।

- 3 महिना भन्दा कम उमेरका: रेक्टल वा फोरहेड थर्ममिटरहरू
- 4 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका: रेक्टल, फोरहेड वा एक्सिलरी थर्ममिटरहरू
- 6 महिना भन्दा बढी उमेरका: रेक्टल, फोरहेड, इएर वा एक्सिलरी थर्ममिटरहरू
- 4 वर्ष या सोभन्दा बढी उमेरका: ओरल (मुख्य) फोरहेड, इएर वा एक्सिलरी थर्ममिटरहरू

आपनो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई तपाईले कुन विधिको प्रयोग गर्नुहुन्छ भनेर बताउन नबिसनुहोस्।

घरेलु उपचार

तपाईको बच्चालाई असहज नभएसम्म जवरोको उपचार गर्नुपर्दछ। उनीहरूलाई दीर्घकालीन बिमारी नहुनेगल्ला उच्च तापक्रम पनि सामान्यतया खतरनाक हुँदैन।

- तपाईको बच्चालाई हल्का लुगा लगाउनुहोस्। उनीहरूलाई धेरै लुगा लगाउनाले शरीरमा गर्मी गराउँदै तापक्रम उच्च बनाउन सक्छ।
  - 1 वर्ष मुनिका बच्चाहरू: उनीहरूलाई सुल्ने झोला वा लगाउन मिलने कमबल लगाउनुहोस्।
    उनीहरूमाथि खुकुला कमबल नराख्नुहोस्।
  - 1 वर्ष उमेर भन्दा माधिका बालबालिकाहरू: सुल्ने बेलामा उनीहरूलाई एउटा चादर वा हल्का कमबलले छोप्नुहोस्।

- पश पतल पदार्थहरू दिनुहोस्।
  - 1 वर्ष मुनिका बच्चाहरू: आमाको दूध र फर्मुला नियमित दिइ राख्नुहोस्। उनीहरूलाई पानी दिनु

चित्र 1 स्पन्ज बाथ वा मनतालो पानीमा भिजाउँदा उच्च ज्वरी कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। पानीमा अल्कोहल नभयनुहोस्।
हुँदैन। उनीहरू 6 महिना भन्दा बढी उमेरका भएमा तपाईले पेडियालाइट दिन सक्नुहुन्छ।

- 1 वर्ष उमेर भन्दा माधिका बालबालिकाहरू: पिउनका लागि थप तरल पदार्थहरू पानी, पातलो 100% जुस, पप्सिकल्स, वा पेडियालाइट जस्ता कु रा दिनुहोस्।

- तपाईंको बच्चाले धेरै खान नचाहेको हुन सक्छ। बारम्बार र धेरै मात्रामा नरम खानाहरू दिनुहोस् तर उनीहरूलाई खानका लागि जबोजबो नगनुाहोस्।

- स्पन्ज बाट दिनुहोस् वा आफ्नो बच्चालाई टबमा भिजाउन दिनुहोस्। पानी मनतातो हुनुपछि, धेरै तातो वा चिसो हुनु हुँदैन। तपाईंको बच्चाको शरीरमा पानी चोपेर लगाउनका लागि धुने कपडाको प्रयोग गर्नुहोस् (चित्र 1)।

- पानीमा अल्कोहल नयन्नुहोस्। यो खतरनाक हुन सक्छ।

- नुहाएको 15 मिनेट पछि आफ्नो बच्चाको तापक्रम पुन: जाँच गर्नुहोस्। तापक्रम 103˚ F (39.4˚ C) छ वा बढ्दै छ भने स्पन्ज बाथलाई दोहोर्याउन्नुहोस्।

- पर्चा नभएका औषधिहरूले ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चाले धेरै खान नचाहेको हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाको लागि सही खुराक थाहा पाउन बोल्मा रहेको रेलब पटन्नाउनुहोस्।

- एसिटामिनोफेन (टायलेनोल®) 2 महिना भन्दा माधिका सबै बालबालिकामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- आइबुप्रोफेन (एडबिल®, मोड्रिन®) 6 महिना भन्दा माधिका सबै बालबालिकामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- बच्चाहरूलाई एसिपिरिन नदिनुहोस् (चित्र 2)। एसिपिरिनलाई घातक हुन सक्ने र रूसिक्रिम भनिने रोगसँग जोडेको छ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले बोलाउने

तपाईंको बच्चा निम्न भएमा आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेराउन ह्राइ बच्चालाई चर्चा गर्न तुरुन्तै फोन गर्नुहोस्।

HH-I-105-N
• 3 महिना भन्दा कम उमेरको हो र 100.4°F (38°C) वा तोभन्दा माथिको तापक्रम छ।
• 3 महिना भन्दा माथिको र उल्लाई तापक्रम छ:
  - 104 °F (40 °C) वा तोभन्दा माथिको।
  - 102°F (38.9°C) भन्दा माथि 2 दिन भन्दा बढि वा फरिने क्रम जारी छ।
  - यसलाई तल ल्याउनका लागि उपचार गरिएको छ तर यसले काम गरेको छैन।
• जुनसुकै उमेरमा ज्वरो आउनेर र:
  - धैरै बिरामी देखिन्छ, धैरै चकचकको छ वा धैरै सुस्त छ।
  - खाने वा पिउने गरेको छैन र निर्जलीकरण - का लक्षणहरू देखाउँछ सुख्खा वा चिपचिपा मुख, भासिएको आँखा, गाढा पिसाब, सुकखा डायपर वा पिसाब नगरेको।
  - घाटी कदा हुने, टाउको दुख्ने, धैरै घाटी दुख्ने, पेट दुख्ने, बान्ता हुने वा पखाला लागने।
  - असामान्य दागहरु हुने।
  - धैरै तातो ठाउँमा भएको, जस्तै अति तातो भएको कार।
  - प्रतिक्रिया प्रणालीमा समस्त छ जसले बिमारी हुने अधिक सम्भवना बढाउँछ जसले सिकल सेल रोग वा क्यान्सर वा प्रतिक्रिया प्रणालीलाई कमजोर गराउने औषधि खान्छ।

तपाईको बच्चालाई सास फेर्न समस्त छ, चोट लागेको छ वा उठन गाडो भएको छ भने 911 मा फोन मन्दिरहोस् वा आपतकालीन विभागमा जानुहोस्।