



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

ज्वरो

Fever (Nepali)

ज्वरो भनेको शरीरको तापक्रम सामान्य रूपमा भन्दा बढी हुनु हो। शरीरको तापक्रम सामान्यतया बिहान सबैभन्दा कम हुन्छ र दिनभरि बढ्छ। हरेक व्यक्तिको शरीरको तापक्रम फरक-फरक हुन सक्छ। ज्वरोको सही तापक्रम बताउन गाह्रो हुन्छ तर धेरैजसो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू ज्वरो 100.4° फरेनहाइट (F) वा 38° सेल्सियस (C) वा माथिको तापक्रम हुने कुरामा सहमत छन्।

ज्वरोले शरीरले भाइरस वा ब्याक्टेरियाबाट भएको संक्रमणसँग लडिरहेको देखाउन सक्छ। यो खोइ लगाएपछि, धेरै तातो हुनु वा धेरै कडा घामले गर्दा पनि हुन सक्छ। धेरै पटक ज्वरोको उपचार गर्नु पर्दैन र आफैँ निको हुन्छ।

कसरी तापक्रम लिने

प्रयोग गरिएको थर्मोमिटरको प्रकार फरक हुन सक्छ।

- तापक्रम लिनका लागि डिजिटल थर्मामीटरको प्रयोग गर्नुहोस्। पारा थर्मोमिटरको कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।
- रेक्टल (बच्चाको तल्लो भागमा) थर्मोमिटरहरू सबैभन्दा सही हुन्छन्।
- सही तरिकाले प्रयोग गरिएमा फोरहेड (टेम्पोरल आर्टरी) थर्मोमिटर अर्को सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो।
- सही तरिकाले प्रयोग गरिएमा ओरल (मुख) र इएर (टाइम्पेनिक) थर्मोमिटरहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ। मुखको तापक्रमका लागि तातो वा चिसो पिए पछि 30 मिनेट

पखिनुहोस्। कानका लागि चिसोबाट भित्र आए पछि 15 मिनेट पखिनुहोस्।

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

तपाईंका बच्चाको तापक्रम जाँच गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिकाहरू उनीहरूको उमेरमा भर पर्दछ।

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

आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई तपाईंले कुन विधिको प्रयोग गर्नुहुन्छ भनेर बताउन नबिसर्नुहोस्।

घरेलु उपचार

तपाईंको बच्चालाई असहज नभएसम्म ज्वरोको उपचार गर्नुपर्दैन। उनीहरूलाई दीर्घकालीन बिमारी नहुन्जेल उच्च तापक्रम पनि सामान्यतया खतरनाक हुँदैन।

- तपाईंको बच्चालाई हल्का लुगा लगाउनुहोस्। उनीहरूलाई धेरै लुगा लगाउनाले शरीरमा गर्मी गराइ तापक्रम उच्च बनाउन सक्छ।
 - 1 वर्ष मुनिका बच्चाहरू: उनीहरूलाई सुत्ने झोला वा लगाउन मिल्ने कम्बल लगाउनुहोस्।
उनीहरूमाथि खुकुला कम्बल नराख्नुहोस्।
 - 1 वर्ष उमेर भन्दा माथिका बालबालिकाहरू: सुत्ने बेलामा उनीहरूलाई एउटा चादर वा हल्का कम्बलले छोप्नुहोस्।
- थप तरल पदार्थहरू दिनुहोस्।
 - 1 वर्ष मुनिका बच्चाहरू: आमाको दूध र फर्मूला नियमित दिइ राख्नुहोस्। उनीहरूलाई पानी दिनु



चित्र 1 स्पन्ज बाथ वा मनतातो पानीमा भिजाउँदा उच्च ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। पानीमा अल्कोहल नथप्नुहोस्।

हुँदैन्। उनीहरू 6 महिना भन्दा बढी उमेरका भएमा तपाईंले पेडियालाइट दिन सक्नुहुन्छ®।

- 1 वर्ष उमेर भन्दा माथिका बालबालिकाहरू: पिउनका लागि थप तरल पदार्थहरू पानी, पातलो 100% जुस, पप्सिकल्स, वा पेडियालाइट जस्ता कुरा दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको धेरै खान नचाहेको हुन सक्छ। बारम्बार र थोरै मात्रामा नरम खानाहरू दिनुहोस् तर उनीहरूलाई खानका लागि जबरजस्ती नगर्नुहोस्।
- स्पन्ज बाथ दिनुहोस् वा आफ्नो बच्चाको टबमा भिजाउन दिनुहोस्। पानी मनतातो हुनुपर्छ, धेरै तातो वा चिसो हुनु हुँदैन। तपाईंको बच्चाको शरीरमा पानी चोपेर लगाउनका लागि धुने कपडाको प्रयोग गर्नुहोस् (चित्र 1)।
 - पानीमा अल्कोहल नथप्नुहोस्। यो खतरनाक हुन सक्छ।
 - नुहाएको 15 मिनेट पछि आफ्नो बच्चाको तापक्रम पुनः जाँच गर्नुहोस्। तापक्रम 103°F (39.4°C) छ वा बढ्दै छ भने स्पन्ज बाथलाई दोहोर्याउनुहोस्।
- पर्ची नभएका औषधिहरूले ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चाका लागि सही खुराक थाहा पाउन बोतलमा रहेको लेबल पढ्नुहोस्।
 - एसिटामिनोफेन (टायलेनोल®) 2 महिना भन्दा माथिका सबै बालबालिकामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
 - आइबुप्रोफेन (एडभिल®, मोट्रिन®) 6 महिना भन्दा माथिका सबै बालबालिकामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
 - बच्चाहरूलाई एस्पिरिन नदिनुहोस् (चित्र 2)। एस्पिरिनलाई घातक हुन सक्ने रेय सिन्ड्रोम भनिने रोगसँग जोडिएको छ।



चित्र 2 कुनै पनि बच्चाको एस्पिरिन नदिनुहोस्। तपाईंले 2 महिना भन्दा माथिका सबै बच्चाहरूलाई एसिटामिनोफेन वा 6 महिना भन्दा बढी उमेरका बच्चाहरूलाई आइबुप्रोफेन दिन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले बोलाउने

तपाईंको बच्चा निम्न भएमा आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई तुरुन्तै फोन गर्नुहोस्:

- 3 महिना भन्दा कम उमेरको हो र 100.4°F (38°C) वा सोभन्दा माथिको तापक्रम छ।
- 3 महिना भन्दा माथिको र उसलाई तापक्रम छ:
 - 104 °F (40 °C) वा सोभन्दा माथिको।
 - 102°F (38.9°C) भन्दा माथि 2 दिन भन्दा बढि वा फर्किने क्रम जारी छ।
 - यसलाई तल ल्याउनका लागि उपचार गरिएको छ तर यसले काम गरेको छैन।
- जुनसुकै उमेरमा ज्वरो आउने र:
 - धेरै बिरामी देखिन्छ, धेरै चकचके छ वा धेरै सुस्त छ।
 - खाने वा पिउने गरेको छैन र निर्जलीकरण - का लक्षणहरू देखाउँछ सुख्खा वा चिपचिपा मुख, भासिएको आँखा, गाढा पिसाब, सुख्खा डायपर वा पिसाब नगरेको।
 - घाँटी कडा हुने, टाउको दुख्ने, धेरै घाँटी दुख्ने, पेट दुख्ने, बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने।
 - असामान्य दागहरू हुने।
 - धेरै तातो ठाउँमा भएको, जस्तै अति तातो भएको कार।
 - प्रतिरक्षा प्रणालीमा समस्या छ जसले बिमारी हुने अधिक सम्भावना बढाउँछ जसले सिकल सेल रोग वा क्यान्सर वा प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर गराउने औषधि खान्छ।

तपाईंको बच्चालाई सास फेर्न समस्या छ, चोट लागेको छ वा उठ्न गाह्रो भएको छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस् वा आपतकालीन विभागमा जानुहोस्।