4. आफ्नो बच्चालाई अतिरिक्त तरल पदार्थहरू पिउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्

5. आफ्नो बच्चालाई लगभग 15 मिनेटको लागि बारम्बार मनतातो पानीले स्पोन्ज गर्नुहोस्। यसले शरीरको तापक्रमलाई घटाउन मद्दत गर्नसक्छ।

रक्त नलीलाई संकोचन गर्न तथा तातो गुम्नेमा हुने अतिरिक्त कठिनाइहरू हुनसक्ने मदिरा वा आइस प्याक प्रयोग नगर्नुहोस्।

स्वीकृति

बिरामी सशक्तिकरण कार्यक्रम

न्यू टेरेटोरिज वेस्ट क्लस्टर

鳴謝

Acknowledgement

新界西醫院聯網

New Territories West Cluster

病人啟力基金

Patient Empowerment Programme

यदि यस उल्था गरिएको प्रतिलिपि र चाईनीज /अंग्रेजी प्रतिलिपिमा कुनै संदेह भएमा अथवा नमिलेको ठाँउ भेटाएमा कृपया चाईनीज/अंग्रेजी लाई प्रचलित ठान्नु होला। र तपाईले चाईनीज/अंग्रेजी पर्चाको माँग गरे हुन्छ।

In case of doubt or discrepancy between this translated version and the Chinese/English texts, the Chinese/English shall prevails. You may request a Chinese/English leaflet.

Date of Printing : Nov., 2019

新界西 醫院聯網
New Territories West Cluster

Tuen Mun Hospital
Department of Paediatrics & Adolescent Medicine

अस्पताल

बालरोग तथा किशोर-किशोरी औषधि विभाग

ज्वरो व्यवस्थापन

Fever Management

Nepalese version 2019

ज्वरो भनेको के हो?

हाम्रो शरीरको सामान्य तापक्रम 98.6°F वा 37°C वरपर हुन्छ। यो सामान्य रुपमा दिनको अवधिमा रुपान्तरित हुन्छ। 1-1.5°Cद्वारा भएको हलुका वृद्धि व्यायम, तातो मौसम वा बाक्लो कपडा लगाएकोले हुनसक्छ। ज्वरोको परिभाषा तापक्रम मापन गर्ने तरिकामा निर्भर रहन्छ।

यदि तपाईंको बच्चा निम्न अनुसार हुनुहुन्छ भने उहाँलाई ज्वरो छ

रेक्टल तापक्रम > 38.0°C (100.4°F)
मुखको तापक्रम > 37.5°C (99.5°F)
काखीको तापक्रम > 37.0°C (98.6°F)

नोट: काखी (आर्मपिट) को तापक्रम कम सही मापन हो।

मैले मेरो बच्चालाई तुरुन्तै चिकित्सककोमा देखाउन लैजानुपर्छ?

निश्चित अवस्थाहरू अन्तर्गत तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सम्भावित छिटो छिटो चिकित्सककोमा देखाउन लैजनुपर्छ उदाहरणको लागि।

1. यदि तापक्रम लगातार उच्च छ भने
2. तपाईंको बच्चा उदास देखिनुहुन्छ
3. तपाईंको बच्चालाई घात छ
4. तपाईंको बच्चा सानो शिशु मात्रै हो।

बच्चालाई किन ज्वरो हुन्छ?

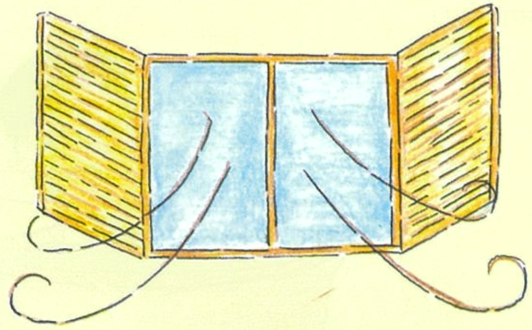
1. ज्वरो लक्षण मात्रै हो, रोग होइन। यो हाम्रो शरीर संक्रमणसँग लड्छन् भन्ने संकेत मात्रै हो।
2. बालबालिकामा ज्वरोको एकदमै सामान्य कारण भनेको भाइरल बिमारीहरू हो। कहिलेकाहीँ, यो ब्याक्टेरियल संक्रमणद्वारा हुनसक्छ जस्तै निमोनिया, मूत्रनलीको संक्रमण वा मेनिन्जाइटिस।

ज्वरोको व्यवस्थापन

1. एन्टिपाइरेक्टिस

- प्यारासिटामोल ज्वरो घटाउने एकदमै सामान्य रूपमा प्रयोग गरिने औषधि हो। यसमा मुख र रेक्टल तयारीहरू हुन्छ।
- यदि रेक्टल तापक्रम >38.5°C(101.5°F) वा मुखको तापक्रम > 38.0°C (100.4°F) वा काखीको तापक्रम >37.5°C(99.5°F) हुन्छ भने एन्टिपाइरेक्टिस मात्रै प्रयोग गर्नुहोस
- यदि सम्भव हुन्छ भने 2-3 महिना उमेरका शिशुहरूले प्यारासिटामोल रोक्नुपर्छ। प्यारासिटामोलले कलेजोमा क्षति गर्नसक्छ।
- तपाईंको चिकित्सकको निर्देशन अनुसार एन्टिपाइरेक्टिस प्रयोग गर्नुहोस्। सिफारिस गरिएको मात्रा पार नगर्नुहोस्। औषधिले केही घण्टाको लागि मात्र तापक्रम तल झार्छ। बिमारी आफ्नो क्रम चालू नगर्दासम्म ज्वरो माथि र तल जानेछ।
- बाह्र वर्षभन्दा तलको बालबालिकालाई एस्पिरिन प्रयोग नगर्नुहोस्। एस्पिरिनले रेयेको सिन्ड्रोम सहित गम्भीर जटिलताहरू हुनसक्छ, जुन प्राणघातक हुन्छ।

2. कम कपडा लगाउने

तपाईंको बच्चालाई उच्च ज्वरो हुँदा, हातखुट्टा चिसो हुनसक्छ। यस अनुसार आफ्नो बच्चालाई कपडा नलगाउनाले शरीरको तापक्रम उच्च हुनेछ। सम्भव भयो भने न्यूनतम कपडा राख्नुहोस्।

3. कोठामा राम्रो भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्नुहोस्