2 कम लुगा

तपाईंको बच्चालाई उच्च ज्वरो आएको बेला, अंगहरू चिसो महसुस हुन सक्छ। तपाइँको बच्चालाई बन्डल नगर्नुहोस् किनकि यसले तापमान उच्च गराउन सक्दछ। न्यूनतम कपडा प्रयोग गर्नुस।

3 कोठामा **राम्रो वेंटिलेशन** राख्नहोस

4 आफ्नो बच्चालाई **अतिरिक्त तरल पदार्थ** पिउन प्रोत्साहन गर्नुहोस

5

प्रत्येक पटक मनतातो पानीले आफ्नो बच्चालाई लगभग 15 मिनेटको लागि **स्पन्जिन्ग** गर्दा तापक्रम घटाउन मद्दत गर्न सक्छ। अल्कोहल वा आइस प्याकको उपयोग नगर्नुहोस् जसले रक्त वाहिकाहरुको संकुचन र तातोपन कम गर्नमा थप कठिनाइहरु पैदा गर्न सक्छ।.

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

यस अनुवादित संस्करण र चिनियाँ/अंग्रेजी सस्करणको बीच शंका वा विसंगति भएको खण्डमा, चीनी/अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ। तपाइँले एक चीनी/अंग्रेजी पत्रक अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

हामी तपाइँलाई शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दछौं!

鳴謝 Acknowledgement स्वीकृति

新界西醫院聯網
New Territories West Cluster
नयाँ क्षेत्र पश्चिम क्लस्टर

病人啟力基金
Patient Empowerment Programme
रोगी सशक्तिकरण कार्यक्रम

Care of Your Child with Fever
(Hospital Authority Feb 2021 version)

Date of Printing : Oct 2022

Nepali Version 2021

新界西 · 醫院聯網
New Territories West Cluster

Tuen Mun Hospital

The Department of Paediatrics and Adolescent Medicine

तुएन मुन अस्पताल

बाल रोग र किशोर चिकित्सा विभाग

Care of Your Child with Fever

ज्वरो आएको आफ्नो बच्चाको ख्याल राख्नुस।

ज्वरो के हो?

हाम्रो शरीरको सामान्य तापमान लगभग 98.6 ˚F वा 37 ˚C हुन्छ। यो सामान्यतया दिनको समयमा उतार चढाव हुन्छ। व्यायाम, तातो मौसम वा अत्यधिक कपडाको कारण 1 – 1.5 ˚C सम्म हल्का तापमान बढ्न सक्छ।

ज्वरोको परिभाषा तापक्रम नाप्ने तरिकामा निर्भर गर्दछ। तपाईंको बच्चालाई निम्न अवस्थामा ज्वरो भएको मानिन्छ।

रेक्तल तापमान	>100.4°F (38.0°C)
मौखिक तापमान	>99.5°F (37.5°C)
अक्सिलारी तापमान	>99.1°F (37.3°C)
तिम्फ्यातिक	>100.4°F (38.0°C)

The above is fever

नोट: अक्सिलारी (बगल) तापमान एक कम सटीक मापन हो। तापक्रमको जांच विभिन्न उपकरणहरूमा फरक-फरक हुन सक्छ।.

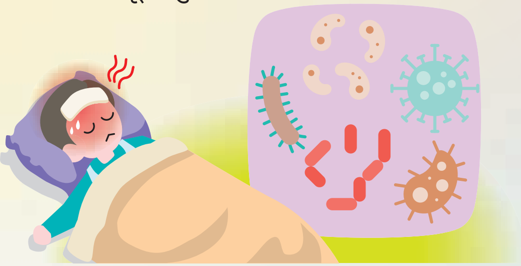
के मैले मेरो बच्चालाई तुरुन्तै डाक्टरकहाँ लैजानुपर्छ?

निश्चित अवस्थाहरूमा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई जति सक्दो चाँडो डाक्टरकहाँ लैजानुपर्छ, उदाहरणका लागि:

1. तापमान लगातार उच्च भएमा
2. तपाइँको बच्चा सुस्त देखिएमा
3. फिट वा झट्किने गरेमा
4. तपाइँको बच्चा एक सानो शिशु भएमा

बच्चालाई ज्वरो किन आउंछ?

- ज्वरो एक लक्षन हो, यो रोग होइन। यो केवल एक संकेत हो कि हाम्रो शरीर संक्रमण संग लडिरहेको छ।
- बालबालिकामा ज्वरो आउने सबैभन्दा सामान्य कारण भाइरल रोगहरू हुन्। कहिलेकाहीं, ज्वरो निमोनिया मूत्र पथको संक्रमण वा मेनिन्जाइटिस जस्ता अधिक गम्भीर जीवाणु संक्रमणको कारण हुन सक्छ।
- अन्तिपाईरेतिक्सको संक्रमण नियन्त्रणमा कुनै सीधा मूल्य हुँदैन।



घरेलु हेरचाह

1 अन्तिपाईरेतिक्स

- ज्वरो कम गर्न प्यारासिटामोल सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने औषधि हो। यो मौखिक र रेक्तल रूपमा उपलब्ध छ।
- ज्वरोले तपाइँको बच्चालाई संक्रमण संग लड्न मद्दत गर्दछ। निम्न अवस्थामा मात्र औषधि प्रयोग गर्नुस:
  रेक्तल तापमान >38.5 °C (101.5 °F)
  मौखिक तापमान >38.0°C (100.4°F)
  अक्सिलारी तापमान >37.5°C (99.2°F)
  तिम्फ्यातिक तापमान >38.50°C (101.5°F).
- 2 देखि 3 महिना मुनिका बालबालिकाले सम्भव भएसम्म प्यारासिटामोल बाट बच्नु पर्छ, किनकि अत्यधिक खुराकले कलेजोमा क्षति पुर्याउन सक्छ।
- तपाइँको डाक्टरद्वारा निर्देशित अन्तिपाईरेतिक्सको उपयोग गर्नुहोस्। अत्यधिक मात्रा नदिनुहोस्। औषधिले केही घण्टाको लागि मात्र तापक्रम घटाउँछ। एन्टिपाइरेटिक दुबै मौखिक रूपमा र रेक्टल सपोजिटरी मार्फत लिँदा अत्यधिक मात्रा हुन सक्छ, विशेष गरी यदि यो बारम्बार गरिन्छ भने। रोग नगएसम्म ज्वरो बढ्ने र घट्ने हुन्छ।
- बाह्र बर्ष मुनिका बच्चाहरुमा एस्पिरिनको प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले घातक रेई सिन्ड्रोम सहित गम्भीर जटिलताहरु पैदा गर्न सक्छ।