



ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ!

0 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖੋ!

ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਪੀਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਓ :
 - ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਲਾਓ।
 - ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੀ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਹਲਕੇ-ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸਨਾਨ ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਪਵਾਓ ਤੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਹੈਟ ਵਰਤੋ।
- ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੀ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡੋ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ :

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਡਾਏਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ।
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ, ਬੁੱਲ ਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਤੇ ਖਿਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਡੂੰਘਿਆਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲਸ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਬਹੁਤ ਹੈ ਤੇ ਜਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੈ, ਪੀਲਾ ਜਾ ਲਾਲ ਹੈ।
- ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ, 38.5 ਸੈਲਸਿਅਸ ਜਾਂ ਏਸ ਤੋਂ ਉਪਰ (ਬੁਖਾਰ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਚੈਕ ਕਰੋ)
- ਸਿਰ ਪੀੜ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਆਸਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਨਫੋ-ਸਾਂਤੇ (Info-Sante) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

