

## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ Heat-related Illness in Infants and Young Children

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਆਮ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉੱਚ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ (sunburn) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। [ਸੁਨਬਰਨ](#) ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕਾਰਨ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ)।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਉਲਝਣ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
  - ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
  - ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
  - ਡਾਇਪਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਵਾਧੂ ਪਿਆਸਾ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਲਗਣਾ
- ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਹੰਝੂ ਨਾ ਹੋਣੇ
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ)
- ਡੂੰਘੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਸਿਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਨਰਮ ਸਥਾਨ (ਜੇ 18 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ)

ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣ।

## ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਪਿਲਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ, ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਡੀਆਲਾਈਟ ਵਰਗੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

### 1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਡੇ

- ਜੇ ਉਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਜਾਂ ਪੀਡੀਆਲਾਈਟ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ **2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ** ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਸੋਬ ਦਾ ਜੂਸ (½ ਪਾਣੀ, ½ ਸੋਬ ਦਾ ਜੂਸ) ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਰਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #35 ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ](#)
- [HealthLinkBC File #35a ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #35b ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:  
<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>.

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।