ਜਲਦ ਸੁਝਾਅ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ
(Quick tips: Giving over-the-counter medicines to children)

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
(Get started)

ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਉਂਟਰ (over-the-counter, OTC) ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ OTC ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਈ ਨੁਸਾਕਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਜੇ OTC ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ OTC ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਸਿਰਫ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ "ਸਰਗਰਮ ਸਮੱਗਰੀਆਂ" ਦੇਖੋ। ਇਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ OTC ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਭੋਜਨਾਂ, ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਛੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੱਪਵਾਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- 20 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਪਿਰਿਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸਪਿਰਿਨ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਰੇਈ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ "ਕੈਂਡੀ" ਨਾ ਕਹੋ।
- ਤਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਨਵਜਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋ ਵੱਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਰੂਪ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਤਾ ਤਾਕਤਵਰ (ਵਧੇਰੇ ਗਾੜ੍ਹੇ) ਹੁੰਦ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ।
- 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਟੀਥਿੰਗ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (CDA) ਉਹਨਾਂ ਟੀਥਿੰਗ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੈੱਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ੍ਹ ਕਰ ਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਂਜ਼ੋਕੇਨ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇਣੀ

(Giving the right amount)

- ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ **ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**
- **ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** ਜੋ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਆ ਸੀ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡ੍ਰਾਪਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਕੱਪ। ਟੂਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਚਮਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੂਲ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਮੰਗੋ।
- **ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਵਧਾਓ** ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- **ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (acetaminophen) ਅਤੇ ਆਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen) ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

(Storing medicines safely)

- **ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।** ਕਈ OTC ਦਵਾਈਆਂ ਰੰਗਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਬਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਂਡੀ ਹੈ।
- **ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਚਾਈਲਡਪਰੂਫ ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।** ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਲੌਕ ਕਰ ਦਿਓ।
- **ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਹੋ, ਜੋ ਫੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦੀ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ।** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਧ ਠੀਕ ਹਨ।
- **ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- **ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ, ਸੁੱਕੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ** ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- **ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕੰਨਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਗਲਤ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

(Using cough and cold medicines)

ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹਤੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਬਣੋ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਡਿਵਾਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਫੇਨਹਾਈਡ੍ਰਾਮਾਈਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੇਨਡ੍ਰਾਇਲ) ਨਾ ਦਿਓ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ **ਦੂਜੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ**। ਹਿਊਮਡੀਫਾਇਰ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸੁੱਖੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਦਿਓ।**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (acetaminophen) ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen) ਨਾ ਦਿਓ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦੇ **24** ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ **7** ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ **811** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ 15 **ਜੂਨ** 2023
ਲੇਖਕ myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।