

ડાયરિઆ-અતિસાર અને/અથવા ઉલટીની સલાહપત્રિકા (ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રીટિસ) (Gastroenteritis) - 5 વર્ષ કરતાં નાની વયના બાળકોના માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ

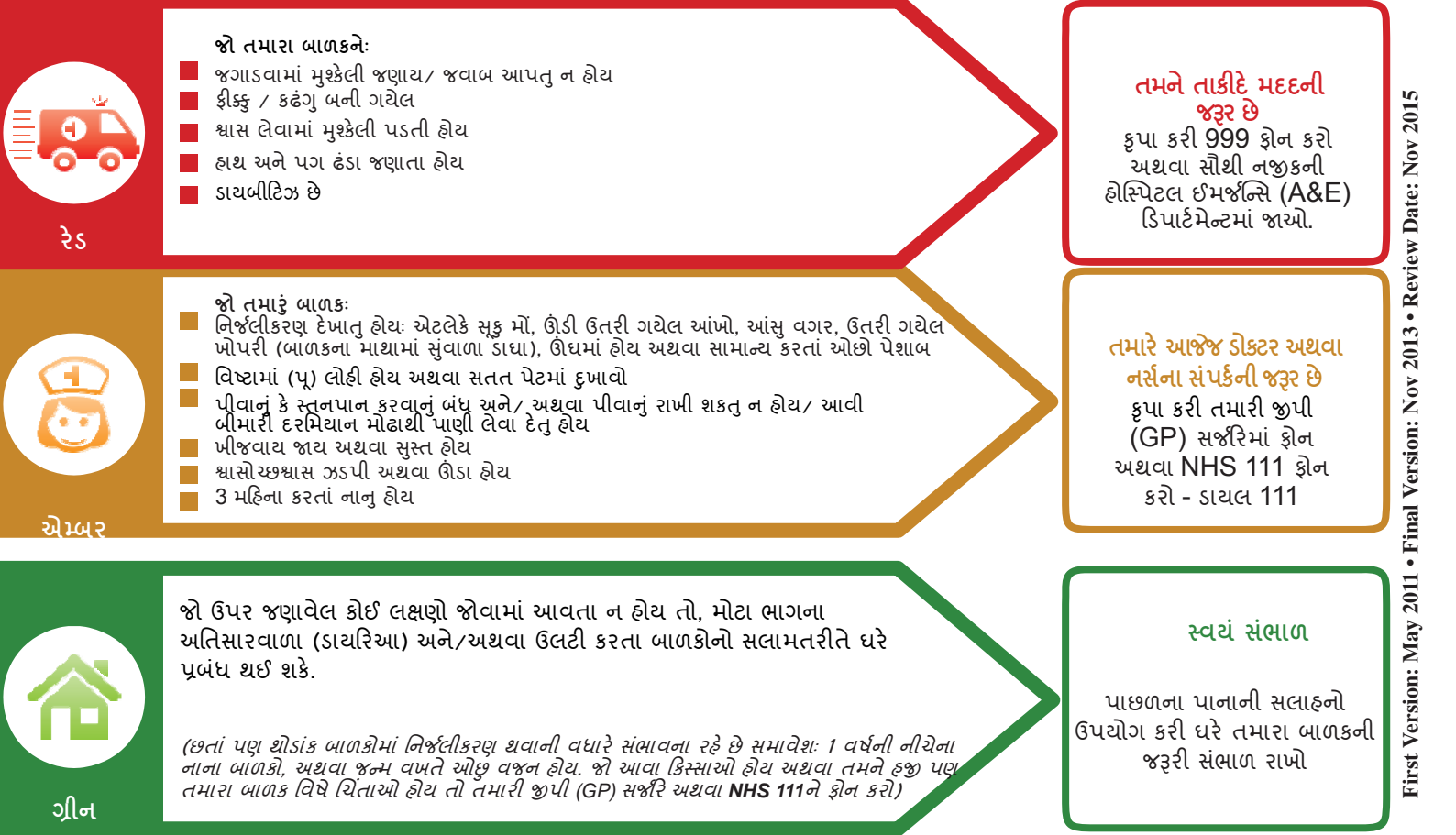


બાળકનું નામ _____ ઉંમર _____ સલાહ આપવાની તારીખ/સમય _____

વધારે સલાહ / અનુવર્તી _____

પ્રકેશનલનું (ધંધાધારી) નામ _____ પ્રકેશનલની (ધંધાધારી) સહી _____

તમારા બાળકની તબિયત કેવી છે? (ટ્રેડિક લાઈટ સલાહ)



અતિસાર અને/ અથવા ઉલટી કરનારા મોટા ભાગના બાળકો જલદીથી સાજા થઈ શકે, પણ અમુક બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય બગડી શકે. તમારા બાળકની તમારે નિયમિત તપાસ કરી અને તમારા હેલ્થકેર પ્રકેશનલ અને /અથવા આ પત્રકમાં જણાવેલની સૂચના અનુસરવી જોઈએ.

થોડાંક ઉપયોગી નંબરો (તમે કદાચ આમાં થોડાંક નંબરો ઉમેરી શકો)



જીપી (GP) સર્જરિ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

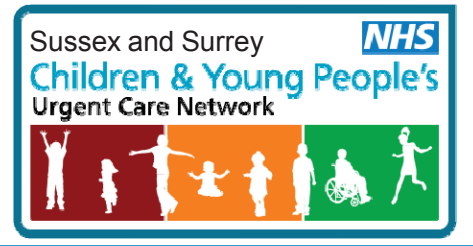
NHS 111
ડાયલ 111
(24 કલાકો - 7 દિવસો અઠવાડિયાના મળી રહે)

હેલ્થ વિઝિટિંગ ટીમ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

ઓનલાઈન સલાહ માટે: **NHS Choices** www.nhs.uk (24 કલાકો – અઠવાડિયાના 7 દિવસો મળી રહે)
ફેમિલિ ઈન્ફર્મેશન સર્વિસ: Tel: 01243 777807 વેબસાઈટ: www.westsussex.gov.uk/family

જો તમને ભાષામાં સપોર્ટ અથવા તરજૂમા કે ભાષાંતરની જરૂર પડે તો, કૃપા કરી તમે જે સ્ટાફના સભ્ય સાથે વાતચીત કરતા હો તેઓને જણાવો.
આ દસ્તાવેજની વધારે નકલો માટે, કૃપા કરી અમને ઈમેઈલ કરો:
Chichester / Worthing area: contactus.coastal@nhs.net • Crawley area: CCCG.Contactus-crawleyccg@nhs.net
Horsham / Mid Sussex area: HSCCG.Contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

ડાયરિયા-અતિસાર અને/અથવા ઉલટીની સલાહપત્રિકા (ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રીટિસ) (Gastroenteritis) - 5 વર્ષ કરતાં નાની વયના બાળકોના માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ



ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રીટિસ -જઠરમાં થતાં સોજા વિષે

સખત અતિસાર (ડાયરિયા) અને/અથવા ઉલટી નિર્જલીકરણ તરફ દોરી શકે કે જ્યારે શરીર પાસે પૂરતા પ્રમાણનું પાણી અથવા યોગ્ય પ્રમાણનું મીઠું કે ક્ષાર ન હોવાથી તેની પાસે સામાન્ય કર્તવ્ય કરવાની યોગ્ય સમતુલા ન હોય. જો આવું નિર્જલીકરણ સખત બને તો તે જોખમકારક બની શકે. આવા વધારે પડતા નિર્જલીકરણવાળા બાળકોમાં સમાવેશ થાય: 1 વર્ષની નીચેના બાળકો (ખાસ કરીને 6 મહિનાની અંદરના), જન્મ વખતે ઓછા વજન સાથે જન્મેલાએ, જેઓએ પાણી લેવાનું અથવા બીમારી દરમિયાન સ્તનપાન કરવાનું બંધ કર્યું હોય અને અપૂરતા પોષણવાળા કે અસ્થિરરિતે ઉછરતા બાળકો.

હું મારા બાળકની કેવી રીતે સાર- સંભાળ રાખી શકું?

- ડાયરિયા ઘણીવખત 5 – 7 દિવસો સુધી ચાલી અને 2 અઠવાડિયાઓમાં બંધ થઈ શકે. ઉલટી ઘણું કરીને 3 દિવસોથી વધારે ચાલી ન શકે. જો તમારા બાળકની આ સમયથી વધારે સમય બીમારી ચાલુ રહે તો સલાહ મેળવો.
- તમારા બાળકનું હંમેશનું પોષણ ચાલુ રાખો, કે જેમાં સ્તનપાન અથવા દૂધના બીજા પોષણનો સમાવેશ હોય.
- બાળકને ઘણું પ્રવાહી લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો- ખૂબજ ઓછું, અને વારંવાર. પાણી પૂરતું નથી અને ઓરલ રીહાઈડ્રેશન સોલ્યુશન (ORS) શ્રેષ્ઠ રહે. ORS મોટી સ્પૂપરમાર્કેટસ અને ફાર્મસિઝમાં તે કાઉન્ટર ઉપર વેચાતું લઈ શકાય અને નિર્જલીકરણ (ડિહાઈડ્રેશન) બનવામાં તે અટકાવી શકે.
- તમારા હેલ્થકેર પ્રદેશનલ તમને કોઈ વિશિષ્ટ નામનું પ્રવાહી- ઓરલ રીહાઈડ્રેશન સોલ્યુશન (ORS) દાત ડાયોસ્લાઈટ (Dioralyte) આપવાની ભલામણ કરી શકે. તે નિર્જલીકરણવાળા બાળકોની સારવારમાં મદદરૂપ બની શકે.
- પાણીમાં ઉમેરો નહિ કરતા, પાતળા કરેલ સ્કવોશની પડીકીમાં ORS ને (નહિકે “ખાંસ – વગરના” સ્કવોશમાં) મિશ્ર કરતા સ્વાદમાં સુધારો થશે.
- જો તમારું બાળક સોલિડ કે કઠણ ખોરાક ન લે તો ચિંતિત બનશો નહિ, પણ ભૂખ લાગતા તે આપો. તેને ફિઝિ પીણાઓ અને/અથવા ફૂટ જયૂસ નહિ આપવાનું સલાહભર્યું રહે કે જે ડાયરિયા ખરાબ કરી શકે.
- જો તમારા બાળકને વધારે તાવ, અકકડ કે સ્ટિક ગરદન કે ફોલીઓ જેવા બીજા લક્ષણો દેખાય તો, હેલ્થકેર પ્રદેશનલની સલાહ લો.
- તમારા બાળકને પેટમાં તાણ – કેમ્પ આવતા, જો સાદી પેઈનકીલર્સ મદદરૂપ ન થાય તો વધારે સલાહ મેળવો.
- જો તમારા બાળકને નિયત પ્રમાણે ઈમ્યુનાઈઝેશન આપવાનું હોય તો તમારા જીપી (GP) કે પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે ચર્ચા કરો, કારણકે તેમાં વિલંબ કરવાની જરૂર નથી.
- ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રીટિસ વધતા અટકાવવામાં હાથ સાફ રાખવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

આફ્ટર કેર (સાર- સંભાળ બાદ)

એક વખત જ્યારે તમારા બાળકને ફરીથી જલચોજિત (રિહાઈડ્રેટેડ) કરવામાં આવે અને ઉલટી ન કરતું હોય:

- સ્તનપાન, બીજા દૂધના પોષણ અને પ્રવાહી આપવાનું ચાલુ રાખો – તરતજ પૂરતી શક્તિના માત્રામાં દૂધ આપો.
- બાળકનો હંમેશ મૂજબનો ખોરાક ફરીથી શરૂ કરો
- ડાયરિયા બંધ થાય ત્યાં સુધી ફૂટ જયૂસ અથવા ફિઝિ પીણાઓથી દૂર રહો.
- જો નિર્જલીકરણ ફરીથી થાય તો, ORS પાછું આપવાનું શરૂ કરો.
- બાળકને એન્ટિ – ડાયરેલિઅલ દવાઓ (કે જેને એન્ટિમોટિલિટિ ડ્રગ્સ કહેવામાં આવે છે) તે આપવી નહિ*

ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રીટિસ ફેલાવવાનું અટકાવવા વિષે (ડાયરિયા અને/અથવા ઉલટી):

તમે અને /અથવા તમારા બાળકે (શક્ય હોય તો પ્રવાહી), સાબુ સાથે વહેતા ગરમ પાણીમાં હાથ ધોઈ અને સંભાળપૂર્વક તે સૂકા કરવા.

- કે જે ટોઈલિટ ગયા બાદ
- નેપ્પિસ બદલ્યા બાદ
- ખોરાક સ્પર્શ કરતાં પહેલાં

તમાર બાળકે નહિ કરવું:

- તેના અથવા તેણીના ટોવેલ્સ બીજા કોઈ સાથે શેર કરવા નહિ
- ડાયરિયા અને/અથવા ઉલટીના છેલ્લા બનાવ પછી 48 કલાકો સુધી સ્ફૂલ કે બીજી ચાઈલ્ડ કેર ફેસિલિટીમાં જવું નહિ.
- ડાયરિયા બંધ થયાના 2 અઠવાડિયાઓ સુધી સ્વિમિંગ પૂલમાં તરવું (સ્વિમ) નહિ.