வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தி அறிவுரைப் பத்திரம்

(வயிற்றுக் கோளாறு) -

5 வயதிலும் இளமையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

Sussex and Surrey NHS
Children & Young People's
Urgent Care Network

பிள்ளையின் பெயர் _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ **வயது** _ _ _ **அறிவுரை வழங்கப்பட்ட தேதி / நேரம்** _ _ _ _ _

மேற்கொண்டு அறிவுரை / மேற்கொண்டு நடவடிக்கை _

தொழிலறிஞரின் பெயர் _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ **தொழிலறிஞரின் கையொப்பம்** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

உங்கள் பிள்ளை எப்படி இருக்கிறார்? (போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை)

சிவப்பு

உங்கள் பிள்ளை:

- விழிப்பாக இருக்கக் கஷ்டப்பட்டால்/ பதிலளிக்காதவராக இருந்தால்
- வெளிறியவராக மற்றும் சக்தியற்றவராக இருந்தால்
- சுவாசிப்பது கஷ்டமாக இருந்தால்
- குளிரான பாதங்கள் மற்றும் கைகள் உள்ளவராக இருந்தால்
- சர்க்கரை வியாதி உள்ளவராக இருந்தால்

உங்களுக்கு அவசர உதவி தேவைப்படுகின்றது. தயவுசெய்து 999ஐ அழைக்கவும். அல்லது மிக அண்மையிலான மருத்துவமனை அவசர பிரிவுக்கு(A & E) செல்லவும்

மஞ்சள்

உங்கள் பிள்ளை:

- நீர் இழந்தவராக இருந்தால், அதாவது உலர்ந்த வாய், சோர்வுற்ற கண்கள், கண்ணீர் இல்லை சோர்வுற்ற மென்மையான பரு (குழந்தையின் தலையில் மென்மையான பரு), அரைத் தூக்கமாக இருத்தல், அல்லது
- வழமையிலும் குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்,
- மலத்தில் இரத்தம் (மலம்) அல்லது அடிக்கடி வயிற்றில் வலி
  குடிப்பதை அல்லது தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தியிருத்தல் மற்றும் / அல்லது குடிபானங்களை கீழே வைக்க முடியாமல் / இந்த வருத்தத்தில் வாய் மூலமான திரவத்தைச் சகிக்க முடியாதிருத்தல்
- எரிச்சலடைதல் அல்லது செயலற்றிருத்தல்
- அவர்கள் சுவாசித்தல் விரைவாக அல்லது ஆழமாக இருத்தல்
- 3 மாத வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டவராக இருத்தல்.

நீங்கள் இன்று ஒரு வைத்தியரை அல்லது தாதியைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சை இடத்தை அழைக்கவும். அல்லது **NHS111** என்பதை அழைக்கவும். 111ஐ அழைக்கவும்

பச்சை

மேலுள்ள அம்சங்கள் எதுவும் இல்லாவிட்டால், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தியெடுக்கும் பெரும்பாலான பிள்ளைகள் வீட்டில் பாதுகாப்பான முறையில் கவனிக்கப்படலாம்.

(இருந்தாலும், பிள்ளைகள் ஒரு வயதிலும் குறைவாக இருந்து பிறப்பில் எடை குறைந்திருந்தால் சில பிள்ளைகள் நீர் இழந்தோராக இருப்பதற்கான கூடிய சாத்தியம் உள்ளது. இந்த விடயங்கள் தொடர்பாக அல்லது உங்கள் பிள்ளை குறித்து இன்னும் உங்களுக்குக் கரிசனைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் ஜீபீயின் சிகிச்சை இடத்தை அல்லது ***NHS 111*** *என்பதைத் தொடர்புகொள்ளவும்.)*

சுய பராமரிப்பு
மறுபக்கத்திலுள்ளஅறிவுரையைப் பயன்படுத்தி வீட்டில் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தேவைப்படும் பராமரிப்பை நீங்கள் வழங்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தி உள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் வெகு விரைவில் குணமடைகிறார்கள். ஆனால் சில பிள்ளைகள் மோசமடைகிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையை ஒழுங்காகச் சரிபார்த்து உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞரால் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட மற்றும் / அல்லது இந்தப் பத்திரத்திலுள்ளது போன்ற அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்.

சில உபயோகமான தொலைபேசி எண்கள் (இங்கே சில எண்களை நீங்களும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்)

ஜீபீ சிகிச்சை இடம்
(இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும்)

என்எச்எஸ் 111
111ஐ அழைக்கவும்
(ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் 24 மணித்தியாலங்கள் உள்ளது)

வருகை தரும் ஆரோக்கிய குழு
(இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும்)

கணினி மூலமான அறிவுரைக்கு: NHS Choices www.nhs.uk (ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் – 24 மணித்தியாலங்கள் உள்ளது)

குடும்ப தகவல் சேவை: தொலைபேசி: 01243 777807 இணைய தளம்:: **www.westsussex.gov.uk/family**

மொழி ஆதரவு அல்லது மொழிபெயர்ப்பு உங்களுக்குத் தேவையானால், நீங்கள் பேசுகின்ற ஊழியருக்குத் தயவுசெய்து அறிவிக்கவும். **இந்தப் பத்திரத்தின் அதிகளவிலான பிரதிகளுக்கு, தயவுசெய்து எங்களுக்கு மின் அஞ்சல் அனுப்பவும்:**

சிசெஸ்டர் / வோர்திங் பகுதி • contactus.coastal@nhs.net • குரோலி பகுதி : CCCG.Contactus-crawleycog@nhs.net

ஹோர்ஷம் ∴ மிட் சசெக்ஸ் பகுதி: HSCCG.Contactus.horshamandmidsussexccg@nhs.net.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தி அறிவுரைப் பத்திரம்

(வயிற்றுக் கோளாறு) -

5 வயதிலும் இளமையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

Sussex and Surrey NHS
Children & Young People's
Urgent Care Network

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி தொற்றுவியாதி பற்றியது

கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தி எடுத்தல் நீரிழப்பை ஏற்படுத்தலாம். அப்போது உடம்பு அதன் சாதாரண தொழிற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு அதில் போதியளவு நீர் அல்லது உப்பின் சரியான சமநிலை அளவுகள் இருப்பதில்லை. நீரிழப்பு மோசமடைந்தால், அது ஆபத்தானதாகும். அதிகரிக்கப்பட்ட நீரிழப்பு ஆபத்திலுள்ள பிள்ளைகளில் அடங்குவோர்: 1 வயதுக்குட்பட்ட (மற்றும் குறிப்பாக 6 மாதங்கள் வயதுக்குக் கீழான) இளம் குழந்தைகள், ஒரு குறைவான எடையுடன் பிறந்தோர், சுகவீனத்தின்போது குடிப்பதை அல்லது தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள், மற்றும் ஊட்டக்குறைவுள்ள பிள்ளைகள், அல்லது வளர்ச்சிக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகள்..

எனது பிள்ளையை நான் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்ள முடியும்?

- வயிற்றுப்போக்கு பெரும்பாலும் 5 – 7 நாட்களுக்கு இடையில் நீடித்து 2 வாரங்களுக்குள் நின்றுவிடுகின்றது. வாந்தி எடுத்தல் வழமையாக 3 நாட்களுக்கு மேல் நீடிப்பதில்லை. இந்தக் காலங்களுக்கு மேலாக உங்கள் பிள்ளை தொடர்ந்து சுகவீனமாக இருந்தால், அறிவுரை பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- தாய்ப்பால் அல்லது ஏனைய பால் உணவுகள் உட்பட, அவர்களின் வழமையான உணவுகளை உங்கள் பிள்ளைக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்கவும். .
- அதிகளவான திரவத்தைக் குடிப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். – சிறிதளவில் மற்றும் அடிக்கடி. தண்ணீர் போதாது. விரும்பத்தக்க முறையில், ஓறல் றிஹைட்ரேஷன் சொலூஷன் (ORS) என்பது சிறந்ததாகும். பெரும் சுப்பர்மார்கெட் கடைகளிலும் மருந்தகங்களிலும் ORS நேரடியாக வாங்கப்படலாம். மற்றும் அது நீர் இழப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும்.
- உதாரணமாக டியோறலைட் போன்ற ஓறல் றிஹைட்ரேஷன் சொலூஷன் என அறியப்படும் ஒரு விஷேட திரவத்தை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கொடுக்குமாறு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர் பரிந்துரைக்கலாம். நீர் இழப்பு பெற்ற பிள்ளைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- தண்ணீரைக் காட்டிலும் நீர் கலந்த ஸ்குஆசில் (“சீனி– அற்ற” ஸ்குஆஸ் அல்ல) ORS பையிலுள்ளவற்றைக் கலத்தல் ருசியை முன்னேற்றலாம்.
- கட்டியான உணவில் உங்கள் பிள்ளைக்கு விருப்பில்லாதிருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். ஆனால், பசி இருந்தால் உணவு கொடுக்கவும். நுரைத்தெழும் குடிபானங்கள் மற்றும் / அல்லது பழச் சாறுகள் வயிற்றுப்போக்கை மோசமாக்கலாம் என்பதால் அவற்றைக் கொடுக்காமல் விடுதல் விரும்பத்தக்கது. .
- ஒரு உயர்வான வெப்பநிலை, கழுத்துப் பிடிப்பு அல்லது தோல் தடிப்பு போன்ற ஏனைய நோய்க் குறிகள் உங்கள் பிள்ளைக்கு இருந்தால், ஒரு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞரிடம் தயவுசெய்து அறிவுரை கேட்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு வயிற்றுவலிகள் இருக்கக்கூடும். சாதாரண வலி குறைப்பு மருந்துகள் உதவாவிட்டால் தயவுசெய்து மேலதிக அறிவுரை பெறவும்.
- வழமையான நோய் தடுப்பு மருந்துகள் போடப்படவேண்டியவராக உங்கள் பிள்ளை இருந்தால், அவற்றைத் தாமதப்படுத்த வேண்டிய தேவை இல்லாதிருக்கலாம் என்பதால் இது பற்றி உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் அல்லது சிகிச்சைத் தாதியுடன் தயவுசெய்து கலந்துரையாடவும்.
- **வயிற்றுப்போக்கு தொற்றுவியாதி பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி கை கழுவுவதாகும்.**

Based on: Diarrhoea and vomiting in children under 5 2009
NICE clinical guideline 84

First Version: May 2011 • Final Version: Nov 2013 • Review Date: Nov 2015

பராமரிப்பைத் தொடருதல்

உங்கள் பிள்ளை திரும்பவும் நீர் சக்தி பெற்று வாந்தி எடுத்தல் மேற்கொண்டு இல்லாதபோது:

- தாய்ப்பால் ஊட்டலை , ஏனைய பால் ஊட்டல்களை மற்றும் திரவம் எடுத்தலைத் தொடரவும். – முழுமையான சக்தியுள்ள பாலை உடனடியாகக் கொடுக்கவும், வழமையான உணவைப் பிள்ளைக்குத் திரும்ப அறிமுகப்படுத்தவும்.
- வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும் வரை பழச்சாறு அல்லது நுரைத்தெழும் குடிபானங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- நீரிழப்பு திரும்ப ஏற்பட்டால், ORS என்பதைத் திரும்பக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.
- வயற்றுப்போக்குக்கு எதிரான மருந்துகள் (அண்ரிமொடிலிற்றி மருந்துகள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன) பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கப்படக்கூடாது. .

*Reference: BNF for Children Volume 1.4.2 (Page 47)

வயிற்றுப்போக்கு தொற்றுவியாதி (வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தி எடுத்தல்) பரவுவதைத் தடுத்தல்:

ஓடும் சூடான தண்ணீரில் உங்கள் கைகளை சவுக்காரத்தினால் (முடியுமானால் திரவ சவுக்காரம்) கழுவி கவனமாக அவற்றை உலர்த்த வேண்டும்.:

- கக்கூசுக்குச் சென்ற பின்னர்
- நப்பிகளை மாற்றிய பின்னர்
- உணவைத் தொடுவதற் முன்னர்

உங்கள் பிள்ளை:

- எவருடனும் அவரது துவாய்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.
- கடைசியாக ஏற்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் / அல்லது வாந்தியிலிருந்து 48 மணித்தியாலங்கள் வரை பாடசாலைக்கு அல்லது வேறு எந்த பிள்ளை பராமரிப்பு சேவைக்கும் செல்லக்கூடாது.
- வயிற்றுப்போக்கு நின்ற பின்னர் 2 வாரங்கள் வரை நீந்தல் தடாகங்களில் நீந்தக்கூடாது.

இந்த வழிகாட்டி பின்வரும் சூழலில் எழுதப்படுகின்றது. பொருத்தமானவாறு NICE, SIGN, EBM data மற்றும் NHS சான்று மற்றும் ஏனையவற்றைக் கவனமாகப் பரிசீலித்த பின்னர் இந்தப் பத்திரம் எழுதப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் தமது மருத்துவ தீர்மானத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு முன்பாக இதனைக் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்வதற்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள். இருந்தாலும் , நோயாளி மற்றும் / பராமரிப்பாளரைக் கலந்தாலோசித்து தனிப்பட்ட நோயாளியின் நிலைமைகளுக்கு ஏற்றவாறு தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர்களுக்குள்ள தனிப்பட்ட பொறுப்பை இந்த வழிகாட்டி விலக்காது.