



# वायरस एक्शन प्लान (6 महीने से अधिक का बच्चा)

बच्चे का नाम Child's name \_\_\_\_\_

आयु (महीने / वर्ष) Age (months/years) \_\_\_\_\_ वजन (कि.ग्रा.) Weight (kg) \_\_\_\_\_

आपके बच्चे को कान, नाक, गले, साइनस और / या छाती का इंफेक्शन (संक्रमण) है, जो संभवतः वायरस के कारण हुआ है।  
आपका बच्चा 10 दिनों तक बीमार रह सकता है। खांसी 4 सप्ताह तक जारी रह सकती है।

एंटीबायोटिक्स वायरस पर काम नहीं करते हैं, और आपके बच्चे को जल्दी से बेहतर महसूस नहीं कराएंगे।

एंटीबायोटिक्स लेने से साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव) हो सकते हैं जो आपके बच्चे को और ज्यादा अस्वस्थ महसूस करा सकते हैं। जरूरत न होने पर एंटीबायोटिक्स लेने से भविष्य में उनकी प्रभावी रूप से काम करने की क्षमता खतम हो सकती है।

## आपके बच्चे के लक्षणों का इलाज करना Treating your child's symptoms

वायरस होने पर आपके बच्चे को ज्यादा आराम की जरूरत होती है। उन्हें पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीने चाहिए, पानी सबसे अच्छा है। अपने बच्चे को दवा देते समय हमेशा डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट के आदेश या सलाह का पालन करें।

लक्षण SYMPTOMS	उपचार (उपयुक्त विकल्पों पर टिक किया गया) TREATMENT (suitable options ticked)
बुखार Fever	बुखार के लिए, अपने बच्चे के चेहरे, हाथों और गर्दन को धोने के लिए एक ठंडे कपड़े का उपयोग करें। उन्हें हल्के कपड़े पहनने दें, और कम कंबलों का उपयोग करने दें Wash face, hands and neck with a cool cloth. Lightweight clothing.
मसल्स पेन, कान में दर्द, साइनस और चेहरे के दर्द समेत वेदना और पीड़ा। गले में खराश या गला खराब होना Aches and pains. Sore throat	पैरासिटामोल या Paracetamol, or आइबुप्रोफेन Ibuprofen
गले में तकलीफ या सूखापन। खांसी Sore or dry throat. Cough	<b>पैरासिटामोल या आइबुप्रोफेन के साथ-साथ, आपका बच्चा निम्न की कोशिश कर सकता है:</b> <b>As well as paracetamol and ibuprofen:</b> तीन दिनों के लिए सोते समय एक चम्मच शहद चूसना (यदि 12 महीने से अधिक आयु का है) A teaspoon of honey (if over 1 year) <b>6 साल से अधिक उम्र के बच्चे निम्न का भी इस्तेमाल कर सकते हैं: If over 6 years:</b> दिन में तीन बार 30 सेंकेंड के लिए नमक वाले पानी के गरारे करें (एक कप पानी में आधा चम्मच नमक मिलाएं) A salt-water gargle अन्य गले के गरारे या गले का स्प्रे Other throat gargle or throat spray चूसने की गोलियां Lozenges
बंद या बहती नाक Blocked or runny nose	सेलाइन नेज़ल स्प्रे या ड्रॉप्स (खारा नाक का स्प्रे या बूँदें) Saline nasal spray/drops <b>6 साल से अधिक उम्र के बच्चे निम्न का भी इस्तेमाल कर सकते हैं: If over 6 years:</b> सर्दी-खांसी की गोली, लिक्विड (तरल), नाक का स्प्रे या बूँदें Decongestant
अन्य Other	पारंपरिक उपचार प्रणाली Traditional system of healing _____

## फॉलो अप (जाँच करना) Follow up

अपने स्वास्थ्य प्रदाता (Call your health provider) \_\_\_\_\_ को (on) \_\_\_\_\_ पर या हैल्थलाइन को 0800 611 116 पर को फोन करें यदि: (or Healthline on 0800 611 116 if:)

- आपके बच्चे के लक्षणों में (Your child's symptoms are not improved in) \_\_\_\_\_ दिनों/घंटों में सुधार नहीं होता है (days/hours)
- उन्हें 40 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा तेज बुखार है
- उन्हें (They have an ongoing fever over 38°C for) \_\_\_\_\_ दिनों से 38 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा बुखार चल रहा है (days)
- उनकी मौजूदा हालात जैसे कि मधुमेह या दमा बदतर हो जाते हैं
- उन्हें नए लक्षण हो जाते हैं
- आपको अन्य चिंताएं हैं
- उन्हें अन्य लक्षण हो जाते हैं जैसे कि They have other symptoms such as

कृपया अपने बच्चे को दुबारा दिखाने के लिए (Please book an appointment for your child to be seen again in) \_\_\_\_\_ दिनों/सप्ताहों में एक अपॉइंटमेंट बुक करें (days/weeks)



### तत्काल सलाह

यदि आपके बच्चे को इनमें से कोई भी लक्षण हैं, तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता, या एम्बुलेंस को तत्काल फोन करें (111 डायल करें):

- सांस लेने या बात करने में मुश्किल या दर्द होता है
- होंठ या जीभ नीले पड़ जाते हैं
- खाँसी से खून निकलना
- भ्रम होना या जागने में मुश्किल होना
- सीने में दर्द
- गंभीर कंपन, ठंड लगना
- चिपचिपी त्वचा
- गंभीर सिरदर्द या गर्दन में दर्द, रोशनी से उनकी आंखों में दर्द होता है
- बैंगनी या लाल धब्बे या खरोंच के साथ दाने
- पेशाब नहीं आना, या गहरे रंग का पेशाब आना
- बेहोश महसूस करना या मूर्छित होना (बेहोशी)

## आप स्वास्थ्य नेविगेटर या KidsHealth वेबसाइटों पर अन्य जानकारी प्राप्त कर सकते हैं Find more information on the Healthify or KidsHealth websites:

healthify.nz



kidshealth.org.nz



निम्न को खोजें:

- बुखार।
- खाँसी
- गला खराब होना या गले में तकलीफ
- COVID-19 (कोविड-19)
- इन्फ्लूएंजा

या अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से अपने लिए जानकारी को प्रिंट करने के लिए कहें।

Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

या हैल्थलाइन को 0800 611 116 नंबर पर फोन करें।

## संक्रमण के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप और आपका बच्चा/परिवार क्या कर सकते हैं

- डे केयर, किंडरगार्टन या स्कूल से घर पर रहें।
- उनके हाथों को अक्सर धोएं, खासकर उनकी नाक साफ करने के बाद। यदि आप उनकी नाक पोंछने में उनकी मदद करते हैं, तो बाद में अपने हाथ भी धोएं।
- अगर संभव हो तो छींकते या खाँसते समय उनके मुंह को कवर करें।