



አክላንድ
ወረዳ ጤና ቦርድ

ስታርሺፕ
የሕፃናት ጤና

ልጆዎን ወደ
ዶክተር (ሀኪም) መቸ
መውሰድ እንዳለብዎት

ህመም (ኢንፌክሽን) ያለባቸው ሕጻናት ልጆች በክረምት ወቅት ጤንነት አይሰጡም።

አብዛሃኛዎቹ እነዚህ ህመሞች በቤተሰብ ሀኪመም (ጂፒ) አማካኝነት የሚታከሙ ናቸው።

ልጅዎ ጤንነት ባልተሰማው ጊዜ ወዲያውኑ የቤተሰብ ሀኪመምን መጎብኘት ይረዳዎታል። ይህም ልጆቹን በጣም ከመታመማቸው በፊት ወደሆስፒታል እንዲመጡ ለማድረግ ይረዳል።

በክረምት ወቅት የድንገተኛ ህክምና ክፍ ሎች (ኢመርጀንሲ) ከመጠን በላይ የስራ መጨናነቅ ይኖርባቸዋል። በእንደዚህ ያለ የውጥረት ጊዜ ከ2-3 ሰዓት ወይም ከዚያም በላይ ተራ መጠበቅ የተለመደ ነው። ትክክለኛና በጣም አጣዳፊ ችግር ካልሆነ በስተቀር፣ እባክዎ በመጀመሪያ የቤተሰብ ሀኪመምን ወይም ከስራ ሰዓት ውጪ የሚሰሩ ክሊኒክን ይጎብኙ።

የሚከተሉትን በማድረግ ልጆቹን ለህመም እንዲያደጋገጡ ሊረዱ ይችላሉ፦

- ልጅዎን በማስከተብ
- ጤናማ አመጋገብ፣ ከጣፋጭ ነገሮች ይልቅ ፍራፍሬና ቅጠላቅጠል (አትክልቶችን) በመመገብ
- ጡት ማጥባት ለልጅዎ በጣም ጥሩ ነው
- ልጆቹን ከሌሎች ጤናማ ካልሆኑ ሕጻናት ጋር አላስፈላጊ ንክኪ ከማድረግ እንዲቆጠቡ በማድረግ
- ጤናማ እህቶችንና ወንድሞችን ወደሆስፒታል አብሮ ባለማምጣት
- ህጻናትን ከሌሎች ሳልና ጉንፋን ካለባቸው ህጻናት በማራቅ
- ልጅዎን ለሲጋራ ጨስ ባለማጋለጥ
- ለጆቹ ሳልና ጉንፋን እና ትውከት ወይም ተቅማጥ በያዛቸው ጊዜ ወደ መዋዕለ-ህጻናት ቦታ ባለመውሰድ
- ልጆቹን ሞቅ-ያለ ልብስ በማልበስ

- ለቤተሰባዊ እገዛ (ድጋፍ)፣ የጤናማልጅዎን ነርስ (ማለትም ፕላንኬት ነርስ፣ ፕራክቲስ ነርስ ወይም የህዝብ ጤና ነርስ)ን ያነጋግሩ
- በጥሩ ሁኔታ በእጅ የማጠብ ልምድ ይኑረዎት
- ልጆቻዎም ሆኑ ሌሎች በሚሰሉበት ጊዜ እፋቸውን ከድካው (ሸፍኑ) እንዲሰሉ ማበረታታት

ልጆቻዎ ትኩሳት ካለባቸው፣ ይህ ማለት በህመም ተለክፈዋል ማለት ነው። ለልጅዎ መታመም ምክንያቱ እንደም በቫይረስ ወይም በባክቴሪያ ተሰባስቦ ሆኖ (ጅርሞች) መለከፍ ሊሆን ይችላል።

ቫይረሶች በጣም የተለመዱ ናቸው። በአምዛኛ ሁሉንም አይነት ሳልንናገ-ንፋንን፣ እና የትውከት ወይም የተቅማጥ ህመምን የሚያመጡ እነሱ ወ ናቸው።

በቫይረስ ልክፍት አማካኝነት ለሚመጣ ህመም የአንቲብዮቲክስ ህክምና አይረዳም። ልጅዎ (ከ7-10 ቀናት) ባለው ጊዜ ውስጥ ይሻለዋል፣ እና ምንም (የህመም ስሜቱን (ስቃዩን) ለማስታገስ ያክል ምናልባትም ከፓራሲታምል በስተቀር) በመሰረቱ ምንም መድሀኒት አያስፈልገውም።

ባክቴሪያ ደግሞ ሌሎች እንደ የሳምባ እብጠት (የነፋስ በሽታ)፣ የሽንት መሽኛ አካባቢ ህመም እና ማጅራት ገትር (መንጋጋ ቆልፍ) (ሚሊንጂይቲስ) የመሳሰሉትን ብርቱ የህመም ሁኔታዎችን ያመጣል።

በባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጣ ህመም ቶሎ ተመርምሮ ካልታወቀና በአንቲብዮቲክስ አማካኝነት ካልታከመ ወይም መጥፎ ሁኔታ ይሸጋገራል። ቀደም ብለው የቤተሰብ ሀኪመዎን ካዩና ካማከሩ፣ እነዚህ ህመሞች በአንቲብዮቲክስ አማካኝነት በቤት ውስጥ ሊታከሙ ይችላሉ፣ ስለሆነም ምንም የሆስፒታል ህክምና አይስፈልግም።

ጥቂት በባክቴሪያ አማካኝነት የሚመጡ ህመሞች በጣም ብርቱ ስለሚሆኑ ልጅዎ በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መሄድ ያስፈልገው ይሆናል። ይህን ስለማድረግ አስፈላጊነትም ለመወሰን የቤተሰብ ሀኪመዎ ዋናው ወሳኝ ሰው ነው። እንደዚሁም አንዳንድ ጊዜ ልጆቻዎ ወደሆስፒታል ከመወሰዳቸው በፊት ህመሙ እንደይባላቸው የቤተሰብ ሀኪመዎ ህክምናውን ሊጀምርላቸው ይችላል።

ትኩሳትን እንደት መቆጣጠር እንደሚችሉ፤

- የልጅዎን የሙቀት መጠን ይቆጣጠሩ፤ (ቸክ ያድርጉ)። ቴርሞሜትር ከሌለዎት እጅዎን በልጅዎ ጀርባ/ደ ረት ወይም በብብቱ ስር በማሳረፍ ይጠቀሙ። የብብት ስር መደበኛ (ፍርማል) የሙቀት መጠን 36.5° ድግሪ ሴንቲ ግራድ ነው።
- የሽንት ጨርቁና (ናፒው) የውስጥ ልብሱ ሲቀር የልጅዎን ልብስ ያውልቁት።
- ለልጅዎ አዘውትረው ብዙ ፈሳሽነገር ይስጡ፤ በዚህም ወቅት ያበረታቷቸው። መብላት የሚፈልጉ ከሆነዬብሉ።
- ክፍሉ ቀዝቃዛ እንዲሆን ያድርጉት፤ ነገር ግን በጣም ቀዝቃዜ አዘል ነፋሻ አየር እንዳይበዛበት ይሁን።
- ቀዝቀዝ ያለ የፊት ልብስ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳል፤ ነገር ግን መሳ ሰው ነታቸው እንዲረጥብወይም እንዲቀዘቅዝ አያድርጉ።
- ፓራሲታሞል ("ፓሞል"፣ "ፓናዶል") በብልቃጡ ላይ በተመለከተው ትዕዛዝ መሰረት በየ-አራት ሰዓቱ ይስጡ
- ልጅዎ በሚተኛበት አልጋ ላይ አብረው አይተኙ፤ ምክንያቱም ትኩሳቱን ሊያባብሱት ይችላሉና።

ይህን ተጨማሪ ክብካቤ መስጠት ልጅዎ የበለጠ ጥሩ ስሜት እንዲኖረው ለማድረግ ይረዳዋል።

በልጅዎ ላይ ከሚከተሉት ሁኔታዎች አንዱ ከታዩ፤ የህክምና ክትክ ትል ይጠይቁ፤

- እዘውትሮ እንቅልፍ መተኛት
- የመተንፈስ ችግር ወይም በጣም በፍጥነት የመተንፈስ ሁኔታ
- ስሜተ-አልባነት ወይም የመፍዘዝ (የመደንዘዝ) ሁኔታ ካሳየ፤ ወይም ድንገተኛ ህመም ወይም በድንገት የመባተት ሁኔታ ከታየ
- የፈሳሽ አወሳሰዱ ዘውትር ከተለመደው በታች ሲሆን
- በአንገት ወይም በእራስ አካባቢ የቁስለት ስሜት ከታየ
- የጆሮና የሆድ ህመምን የመሳሰሉ የህመም ስሜቶች ሲስተዋሉ
- በተለይ በጣም ደማቅ ቀይማ ቀለም ያለው የሰውነት መንደብደብ (በቀጥ ወይም እከክ ነገር) ከወጣበት
- በ48 ሰዓታት ውስጥ ምንም መሻሻል ካልታየ

