Gujarati

ડાયરિઆ (અતિસાર) અને/અથવા ઊલટી માટે સલાહ પત્રિકા

(ગેસ્ટ્રોએન્ટરાઈટિસ) 5 વર્ષ કરતાં નાના બાળકો માટે માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ- સૂચન

December 2016 Kent, Surrey & Sussex Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

ફ્રી સલામતી સહયોગ

બાળકનું નામ .... ઉંમર................. તારીખ / સલાહ આપેલ સમય ....

વધારે સલાહ / અનુવર્તી (ફોલો અપ) ....

ધંધાદારીનું (પ્રફેશનલ) નામ ....ધંધાદારીની સહી

તમારા બાળકને કેમ છે? (ટ્રેફિક લાઈટ એડવાઈસ)

લાલ

જો તમારા બાળકને છે/ રહેલ છેઃ

- જગાડવા/ જવાબ ન આપે તે માટે મુશ્કેલી
- ફીકફુ અન કઢંગુ (ફલોપિ) હોય
- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી હોય
- ડાયબીટિઝ હોય
- કાબરચીતરી ચામડી સાથે ઠંડા પગ અને હાથ
- > 18 કલાકો સુધી નેપ્પિઝ ભેજવાળી નહિ અથવા પેશાબ કર્યો ન હોય

તમને તાકીદે મદદની જરૂર
કૃપા કરી ફોન કરો **999**
અથવા સૌથી નજીકની હોસ્પિટલ ઈમર્જન્સિ **(A&E)** ડિપાર્ટમેન્ટમાં જાઓ

પીળા

જો તમારું બાળકઃ

- નિર્જલિત હોય તેવું દેખાતુ હોયઃ એટલેકે સુકૂ મોં, અંદર બેસી ગયેલ આંખો, આંખમાં આંસુ ન હોય; ખોપરી બેસી ગયેલ હોય (બાળકના મસ્તકમાં સુંવાળી જગ્યા); ઘેનમાં હોય અથવા હંમેશ કરતાં ઓછો પેશાબ કરતુ હોય.
- વિષ્ટામાં લોહી હોય અથવા સતત પેટમાં દુખાવો
- સ્તનપાન અથવા પીવાનું બંધ કર્યુ હોય અને/ અથવા પીણા રાખી શકતું નથી/ આ માંદગી દરમેયાન મોઢાથી પ્રવાહી લેવાનું સહન કરે
- ચાીઢયુ બને અથવા સુસ્તી રહે
- તેઓનો શ્વાસોચ્છશ્વાસ ઝડપી અથવા ઊંડા બને
- કાબરચીતળી ચામડી વગર ઢંડા હાથ અને પગ હોય
- ઊલટીમાં (વોમિટ) લોહી જણાય
- અને 3 મહિના કરતાં નાનુ હોય

તમારે સંપર્ક કરવાની જરૂર છે
ડોકટર અથવા નર્સનો આજે કૃપા કરી તમારી **GP** સર્જરિ અથવા ફોન **NHS 111** - ડાયલ 111

લીલા

જો ઉપર જણાવેલ કોઈ લક્ષણો દેખાય નહિ, તો મોટા ભાગના અતિસાર અને/ અથવા ઊલટી કરનારા બાળકોનો સલામતરીતે ઘરે પ્રબંધ કરી શકાય.

*(કૃપા કરી નોંધ લેશો કે **1** વર્ષની નીચેના બાળકો અથવા જન્મ વખતે ઓછા વજનવાળા બાળકો નિર્જલિત થવાનું વધારે વલણ ધરાવે છે. જો અન્યથા તમારું બાળક સ્વસ્થ દેખાતુ હોય, પણ છતાં તમે ચિંતિત દેખાતા હો તો કૃપા કરી **GP** સર્જરિનો સંપર્ક કરો અથવા ફોન કરોઃ **NHS 111**).*

સેલ્ફ (સ્વયં) કેર
પાછળના પાને આપેલ સલાહનો ઉપયોગ કરી તમે તમારા બાળકની સંભાળ ઘરે રાખી શકશો.

મોટા ભાગના અતિસાર (ડાયરિઆ) અને/ અથવા ઊલટી કરનારા બાળકો જલદીથી સારા થતા હોય છે, પણ અમુક બાળકોનું સ્વાસ્થય ખરાબ થઈ શકે. તમારે નિયમિતરીતે તમારા બાળકની તપાસ રાખી અને તમારા હેલ્થકેર પ્રફેશનલ દ્વારા આપવામાં આવેલ સલાહને અનુસરવી જોઈએ અને/અથવા આ પત્રિકાની યાદીમાં આપેલ .

થોડાંક ઉપયોગી ફોન નંબરો (તમને કદાચ અહીંયા અમુક નંબરો ઉમેરવાની ઈચ્છા થઈ શકે)

GP સર્જરિ (અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)	**NHS 111** ડાયલ **111** (અઠવાદિયાના 7 દિવસે 24 કલાક મળી રહે)	**સ્કુલ/ નર્સ / હેલ્થવિઝિટર ટીમ** (અહીંયા નંબર નોંધ કરો)

ઓનલાઈન એડવાઈસ માટે:: **NHS Choices** **www.nhs.uk** (અઠવાડિયાના 7 દિવસો 24 કલાક મળે છે)

ફેમિલિ ઈન્ફર્મેશન સર્વિસ: બધાજ વિસ્તારોમાં ઓનલાઈન સર્વિસ – સેવા હોય છે કે જેની રચના સ્થાનિક કાઉન્સિલોએ કરી ફેમિલિ માટે ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડે છે.

જો તમને તરજમા અથવા ભાષાના સપોર્ટની જરૂર જણાય. તો કપા કરી તમે જે સ્ટાકના સભ્ય સાથે વાતચીત કરો છો તેઓને જણાવો.
ફીડબેક આપવા અથવા વધારે માહિતી માટે કે જેમાં આ દસ્તાવેજની વધારે નકલો કેવી રીતે મેળવી શકાય તે માટે (કૃપા કરી રેફ: **DV1**) કવોટ કરો) અમારી પાસે સાઉથ ઈસ્ટ ક્લિનિકલ નેટવર્ક વિસ્તાર માટે એક મેઈલ બોકસ છે (Kent, Surrey and Sussex). કૃપા કરી ઈમેઈલ કરો: CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

ડાયરિઆ (અતિસાર) અને/અથવા ઊલટી માટે સલાહ પત્રિકા

(ગેસ્ટ્રોએન્ટરાઈટિસ) 5 વર્ષ કરતાં નાના બાળકો માટે
માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ- સૂચન

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

દરદી
સલામતી
સહયોગ

ગેસ્ટ્રોએન્ટરાઈટિસ વિષે

સખત અતિસાર (ડાયરિઆ) અને/અથવા ઊલટી નિર્જલીકરણ તરફ લઈ જઈ શકે કે જેથી સામાન્ય કાર્ય કરવા શરીરમાં પૂરતું પાણી અથવા યોગ્ય સમતુલાવાળુ મીઠુ ન હોય. જો આવુ નિર્જલિકરણ સખત બને તો તે જોખમકારક બની શકે. આવા વધારે પડતા નિર્જલીકરણના ભયવાળા બાળકોનો સમાવેશ થાય 1 વર્ષની નીચેના બાળકો (ખાસ કરીને 6 મહિનાની હેઠળના), અને જેઓનું વજન જન્મ વખતે ઓછુ હોય, અને જેઓને માંદગી દરમિયાન સ્તનપાન કરવાનું અથવા પીવાનું બંધ કર્યુ હોય અને અપૂરતા પોષણવાળા અથવા અસ્થિર વિકાસ કરનારા બાળકો.

હું મારા બાળકની કેવી રીતે સંભાળ- કાળજી લઈ શકું?

- અતિસાર 5 – 7 દિવસો વચ્ચે ચાલી અને 2 અઠવાડિયામાં બંધ થાય છે. ઘણુ કરીને ઊલટી 3 દિવસો કરતાં વધારે રહે નહિ. જો તમારું બાળક આ સમય કરતાં વધારે બીમાર રહેવાનું ચાલુ રહે તો સલાહ મેળવો.
- જો તમારું બાળક સ્તનપાન કરતુ હોય તો આ ચાલુ રાખો, નહિતો જ્યાં સુધી તે ફરીથી જલયોજિત થાય ત્યાં સુધી તેને નકકર ખોરાક લેવો જોઈએ નહિ
- તમારા બાળકને ઘણુ પ્રવાહી પીવા પ્રોત્સાહીત કરો – ખૂબજ થોડુ અને વારંવાર પાણી પૂરતું ન કહેવાય અને આદર્શરૂપે ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્યૂશન (ORS) શ્રેષ્ઠ રહેશે. ORS એટલેકે ડાયરલાઈટ જે બાળકો નિર્જલીકરણ બન્યા હોય તેઓની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. મોટી સ્યૂપરમાર્કેટ અને ફાર્મસિમાંથી કાઉન્ટર ઉપર ORS ખરીદી શકાય, કે જે નિર્જલીકરણ (ડિહાઈડ્રેશન) બનવાનું અટકાવે છે.
- પાણીના બદલે ORS ના સેશેમાં રહેલ પાત્રને પાતળા (ડાલ્યૂટ) સ્કવોશમાં (નહિ "સૂગર ફ્રી સ્કવોશ") મિશ્ર કરવાથી કદાચ સ્વાદમાં સુધારો થાય.
- જો તમારું બાળક નકકર ખોરાક લેવામાં રસ ન બતાવે તો ચિંતિત થશો નહિ, પણ ભૂખ્યુ બનતા ખોરાક આપો. ફિઝિ પીણાઓ (ડ્રિન્કસ) અને / અથવા ફ્રૂટ જ્યૂસ નહિ આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણકે તે અતિસાર (ડાયરિઆ) વધારે ખરાબ કરી શકે. તમારા બાળક/ બેબિને જે પુનઃપ્રાપ્તિ કરવામાં મદદરૂપ રહે તેનું પોષણ આપવાનું મહત્વનું ગણાય.
- જો તમારા બાળકને રોગના બીજા લક્ષણો હોય, જેમકે વધારે તાવ (હાઈ ટેમ્પરેચર), સજ્જડ ગરદન અથવા ફોલ્લીઓ તો કૃપા કરી હેલ્થ પ્રોફેશનલ પાસેથી સલાહ માટે પૂછો.
- તમારા બાળકને કદાચ પેટમાં ગોટલા કે આંકડી આવી શકે, જો સાદા પેઈનકીલર્સ મદદરૂપ ન જણાય તો કૃપા કરી વધારે સલાહ મેળવો.
- જો તમારું બાળક રૂટીન ઈમ્યૂનાઈઝેશન કે રોગ- પ્રતિરક્ષણ લેવા માટે અપેક્ષિત હોય તો, કૃપા કરી GP અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે ચર્ચા કરો, કારણકે તેમાં વિલંબ કરવો ન જોઈએ.
- **ગેસ્ટ્રોએન્ટરાઈટિસ ફેલાતા અટકાવવા માટે શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ હાથ ધોવા કે સફાઈ છે.**

આફટર કેર

એકવખત જ્યારે તમારું બાળક રીહાઈડ્રેટેડ થતા અને ઊલટી ન કરતું હોયઃ

- સ્તનપાન, બીજા દૂધના પોષણ અને પ્રવાહી લેવાનું ચાલુ રાખો – પૂરતી તાકાત – માત્રાનું દૂધ તરતજ આપો.
- બાળકના હંમેશના ખોરાકને ફરીથી આપવાનું શરૂ કરો.
- જ્યાં સુધી અતિસાર બંધ થાય ત્યાં સુધી ફ્રૂટ જ્યૂસ અથવા ફિઝી પીણાઓ આપવાનું ટાળો.
- જો નિર્જલીકરણ (ડિહાઈડ્રેશન) ફરીથી બને તો, વળી પાછા ORS આપવાનું શરૂ કરો
- બાળકોને એન્ટિ- ડાયરિઅલ દવાઓ (કે જેને એન્ટિમોટિલિટિ (Antimolity) ડ્રગ્સ કહેવાય છે) તે આપવી નહિ*

ગેસ્ટ્રોએન્ટરાઈટિસના ફેલાવાને અટકાવવા (ડાયરિઆ અને/ અથવા ઊલટી):

તમારે અને/ અથવા તમારા બાળકે વહેતા ગરમ પાણીમાં સાબુ સાથે (જો શકય હોય તો પ્રવાહી) હાથ ધોઈ અને ત્યારબાદ સંભાળપૂર્વક સૂકા કરવાઃ

- ટોઈલિટ ગયા બાદ
- નેપ્પિઝ બદલ્યા પછી
- ખોરાક સ્પર્શ કરતાં પહેલાં

તમારા બાળકે નહિ કરવું:

- તેનો/ તેણીનો ટુવાલ બીજા કોઈ સાથે શેર નહિ
- અતિસાર અને / અથવા ઊલટીની છેલ્લી ઘટનાઓ પછી 48 કલાકો સુધી સ્કૂલે અથવા બીજી કોઈ ચાઈલ્ડકેર ફેસિલિટિમાં જવું નહિ.
- અતિસાર બંધ થઈ ગયા પછી 2 અઠવાડિયાઓ સુધી સ્વિમીંગ પૂલમાં જવું નહિ.

આ માર્ગદર્શિકા નીચેના સંદર્ભમાં લખાયેલ છે. આ દસ્તાવેજના મળી રહેલ પુરાવાની સંભાળપૂર્વક વિચારણા બાદ નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે. પણ તેમાં સમાવેશ થાય છે પણ નહિ અનન્યપણે NICE, SIGN, EBM ડેટા અને NHS પુરાવાને લાગુ પડે મૂજબ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલોએ તેઓનો ક્લિનિકલ નિર્ણય લેતા પહેલાં તેને સંપૂર્ણ ખ્યાલમાં રાખવામાં આવ્યો હતો. આમ છતાં પણ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સને સંજોગો મૂજબ યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં તેઓની અંગત જવાબદારીને રદ કરતા નથી.