North Central London Integrated Care System

NHS

অভিভাবক এবং কেয়ারটেকারদের জন্য পরামর্শ: ব্রঙ্কিওলাইটিস এবং আরএসভি

NHS উত্তর সেন্ট্রাল লন্ডন ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার বোর্ড দ্বারা প্রকাশিত

ইমেল: nclicb.communications@nhs.net
ফোন: 020 3198 9743
ওয়েবসাইট: www.nclhealthandcare.org.uk

শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের মধ্যে ব্রঙ্কিওলাইটিস

ব্রঙ্কিওলাইটিস হল একটি সাধারণ নিম্ন শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ যা 2 বছরের কম বয়সী শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের প্রভাবিত করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হালকা হয় এবং চিকিত্সার প্রয়োজন ছাড়াই 2 থেকে 3 সপ্তাহের মধ্যে পরিষ্কার হয়ে যায়, তবে কিছু শিশুর আরও গুরুতর লক্ষণ থাকে এবং হাসপাতালে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

ব্রঙ্কিওলাইটিস একটি ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হয় যা রেসপিরেটরি সিনসিটিয়াল ভাইরাস (RSV) নামে পরিচিত, যা সংক্রামিত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচি থেকে তরলের ক্ষুদ্র ফোঁটাগুলির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।

ব্রঙ্কিওলাইটিসের লক্ষণ

ব্রঙ্কিওলাইটিসের প্রাথমিক লক্ষণগুলি সাধারণ সর্দির মতোই, যেমন নাক দিয়ে পানি পড়া এবং কাশি। পরবর্তী লক্ষণগুলি সাধারণত পরবর্তী কয়েক দিনের মধ্যে বিকাশ লাভ করে, যার মধ্যে রয়েছে:

- সামান্য বেশি তাপমাত্রা (জ্বর)
- শুষ্ক এবং অবিরাম কাশি
- খাওয়াতে অসুবিধা
- দ্রুত বা জোরে শ্বাস নেওয়া (নাক ডাকা)

ব্রঙ্কিওলাইটিসের চিকিৎসা

ব্রঙ্কিওলাইটিস সৃষ্টিকারী ভাইরাসকে মেরে ফেলার জন্য কোনো ওষুধ নেই, তবে সংক্রমণ সাধারণত 2 সপ্তাহের মধ্যে চিকিত্সার প্রয়োজন ছাড়াই পরিষ্কার হয়ে যায়।

বেশিরভাগ বাচ্চাদের বাড়িতে একইভাবে যত্ন নেওয়া যেতে পারে যেভাবে আপনি সর্দির চিকিৎসা করবেন।

জলবিয়োজন এড়াতে আপনার শিশু পর্যাপ্ত তরল পায় তা নিশ্চিত করুন। জ্বর যদি তাদের বিরক্ত করে তবে আপনি তাদের তাপমাত্রা কমাতে প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিতে পারেন। সবসময়ে লেভেল চেক করুন

যখন চিকিৎসার প্রয়োজন হবে

111

ব্রঙ্কিওলাইটিসের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গুরুতর নয়, তবে আপনার জিপি দেখুন বা NHS 111 এ কল করুন যদি:

- আপনি নিজের সন্তানের জন্য চিন্তিত
- আপনার শিশু গত 2 বা 3টি ফিডের সময় তাদের স্বাভাবিক পরিমাণের অর্ধেকেরও কম গ্রহণ করেছে, অথবা তারা 12 ঘন্টা বা তার বেশি সময় ধরে শুকনো ন্যাপি খেয়েছে
- আপনার সন্তানের ক্রমাগত উচ্চ তাপমাত্রা 38C বা তার বেশি
- আপনার সন্তানকে খুব ক্লান্ত বা খিটখিটে মনে হচ্ছে।

অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 ডায়াল করুন যদি:

- আপনার শিশুর শ্বাস নিতে অসুবিধা হচ্ছে
- আপনার শিশুর জিহ্বা বা ঠোঁট নীল
- আপনার শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাসে দীর্ঘ বিরতি রয়েছে।

ব্রঙ্কিওলাইটিসের থেকে বাঁচার উপায়

ব্রঙ্কিওলাইটিস প্রতিরোধ করা খুব কঠিন, তবে আপনার সন্তানের এটি ধরার ঝুঁকি কমাতে এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে আপনি কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।

আপনার যা করা উচিৎ:

- আপনার হাত এবং আপনার সন্তানের হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন
- নিয়মিত খেলনা এবং মেঝে ধোয়া বা মোছা
- আক্রান্ত শিশুদের উপসর্গের উন্নতি না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে রাখুন
- সর্দি বা ফ্লুতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকে নবজাতক শিশুদের দূরে রাখুন
- আপনার সন্তানের আশেপাশে ধূমপান এড়িয়ে চলুন এবং অন্যদের তাদের চারপাশে ধূমপান করতে দেবেন না।

আরও তথ্যের জন্য NHS ওয়েবসাইট দেখুন: **nhs.uk/conditions/bronchiolitis**

আপনার কখন চিন্তা করা উচিত?

লাল

আপনার সন্তান্তের যদি এগুলো হয় তাহলে:

- ফ্যাকাশে, ছিদ্রযুক্ত এবং স্পর্শে অস্বাভাবিক ঠান্ডা অনুভব করে
- 10 সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসে বিরতি আছে, প্রতিবার যখন তারা **শ্বাস** ছাড়ে বা নীল ঠোঁট থাকে তখন তাদের কণ্ঠস্বর হয়
- শক্ত বা অনমনীয় বা বারবার হাত বা পায়ের ঝাঁকুনিপূর্ণ নড়াচড়া করে যা আপনি ধরে রাখলে থামে না (একটি ফিট বা খিঁচুনি)
- অত্যন্ত উত্তেজিত (বিক্ষিপ্ত হওয়া সত্ত্বেও অস্বস্তিকরভাবে কান্না করা), বিভ্রান্ত বা খুব অলস (জাগানো কঠিন)
- ফুসকুড়ি আছে যা চাপ দিয়ে (যা '**গ্লাস টেস্টে**') অদৃশ্য হয় না
- 3 মাসের কম বয়সী যার তাপমাত্রা 38°C / 100.4°F বা তার বেশি (যদি না টিকা দেওয়ার 48 ঘণ্টার মধ্যে জ্বর না হয় এবং অন্য কোনো লাল বা অ্যাম্বার বৈশিষ্ট্য নেই)

আপনার এখনই সাহায্যের প্রয়োজন

হাসপাতালের জরুরী (A&E) বিভাগ-এ যান বা 999-এ কল করুন

অ্যাম্বার

আপনার সন্তান্তের যদি এগুলো হয় তাহলে:

- সব সময় দ্রুত শ্বাস নেওয়া সহ শ্বাস নিতে অসুবিধা; শ্বাস নেওয়ার সময় তাদের নাকের ছিদ্র প্রশস্ত করা বা **পাঁজরের নীচের পেশীতে টান ধরা**
- খাওয়ানোতে আগ্রহী নন এবং/অথবা ডিহাইড্রেটেড দেখায় (শুকনো মুখ, ডুবে যাওয়া চোখ, অশ্রু নেই, তন্দ্রাচ্ছন্ন, গত 8 ঘণ্টায় ভেজা ন্যাপি নেই বা ডুবে যাওয়া ফন্টানেল (মাথার নরম দাগ)
- তন্দ্রাচ্ছন্ন (অতিরিক্ত ঘুম) বা খিটখিটে (খেলনা, টিভি, খাবার বা পিক আপ দিয়ে তাদের স্থির করতে অক্ষম) – বিশেষ করে যদি তাদের জ্বর নেমে আসা সত্ত্বেও তারা তন্দ্রাচ্ছন্ন বা খিটখিটে থাকে
- 3-6 মাস বয়সী যার তাপমাত্রা 39°C / 102.2°F বা তার বেশি (কিন্তু টিকা দেওয়ার পর 2 দিন পর্যন্ত শিশুদের মধ্যে জ্বর দেখা যায়) অথবা 38.0°C বা তার বেশি জ্বর অব্যাহত থাকে 5 দিনের বেশি
- খারাপ হতে শুরু করে বা যদি আপনি চিন্তিত হন

আপনাকে আজই একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

অনুগ্রহ করে আপনার জিপি সার্জারি রিং করুন বা NHS 111-এ কল করুন - 111 ডায়াল করুন

যদি উপসর্গগুলি 4 ঘন্টা বা তার বেশি সময় ধরে চলতে থাকে এবং আপনি আপনার GP অনুশীলনের কোনও সদস্যের সাথে বা NHS 111 কর্মীদের সাথে কথা বলতে সক্ষম না হন তবে আপনার সন্তানের লাল বৈশিষ্ট্যগুলি তৈরি হয়নি তা পুনরায় পরীক্ষা করুন।

সবুজ

- উপরের বৈশিষ্ট্যগুলির কোনটিই নেই
- একটি শিশুর কয়েক সেকেন্ডের জন্য তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসে সামান্য বিরতি নেওয়া বা অল্প সময়ের জন্য দ্রুত শ্বাস নেওয়া স্বাভাবিক। 6 সপ্তাহ বয়সের মধ্যে তাদের আরও নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের প্যাটার্ন হওয়া উচিত।
- শিশুর কান্না এবং কীভাবে মোকাবেলা করতে হবে সে সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য https://iconcope.org/-এ পাওয়া যায়

নিজেকে সুরক্ষিত রাখা

বাড়িতে আপনার সন্তানের যত্ন নিতে থাকুন। আপনি যদি এখনও আপনার শিশুর বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক, স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন বা NHS 111-ডায়াল করুন 111 নম্বরে কল করুন

জাতিগত সংখ্যালঘু গোষ্ঠীর অভিভাবকদের জন্য, আপনি **বার্নাডোর বোলোহ উপদেষ্টাদের** সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যারা বিভিন্ন ভাষায় ব্যবহারিক পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন।
0800 151 2605-এ কল করুন বা ওয়েব চ্যাটের জন্য https://helpline.barnardos.org.uk/contact-boloh-এ যান।

হেলদি টুগেদার ওয়েবসাইট থেকে সদয় অনুমতি নিয়ে আবার উৎপাদন করা হয়েছে

Healthier Together

RCPCH Royal College of Paediatrics and Child Health
Leading the way in Children's Health