

জ্বর

শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার অংশ

যদি আপনার শিশুর জ্বর হয়, তবে তার শরীরের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** এর উপরে থাকবে। এছাড়াও আপনার শিশু ক্লান্ত বোধ করতে পারে, তাকে ফ্যাকাশে দেখাতে পারে, তার ক্ষুধা কমে যেতে পারে, সে খিটখিটে হয়ে যেতে পারে, তার মাথাব্যথা বা অন্যান্য ব্যথা হতে পারে এবং সে সাধারণভাবে অসুস্থবোধ করতে পারে। বগল থেকে তাপমাত্রা নিন (পাঁচ বছরের কমবয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে সর্বদা বগলের নিচে থার্মোমিটারটি ব্যবহার করুন, এটি কখনই মুখে ব্যবহার করবেন না)। যাই হোক, মনে রাখবেন যে এই পরিমাপগুলি একদম নির্ভুল নয়, কারণ বগল কিছুটা ঠান্ডা থাকে। যদি আপনার শিশুর বয়স 6 সপ্তাহের বেশি হয় এবং আপনার কাছে টিমপ্যানিক থার্মোমিটার থাকে, তাহলে তা ব্যবহার করাই ভাল, কারণ তা আরো নির্ভুল হয়।

জ্বর হল সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার অংশ এবং প্রায়শই এটিকে স্বাভাবিকভাবেই সেরে যাওয়ার জন্য ছেড়ে রাখা যেতে পারে, তবে তা করতে হলে আপনার শিশুকে যথেষ্ট তরল পান করতে হবে এবং অন্যথায় ভাল থাকতে হবে। যদি আপনার শিশুর তরল পান করতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে তাদের শরীরের তাপমাত্রা কমানোর চেষ্টা করলে এতে সাহায্য হতে পারে। এটি আপনার শিশুকে পানিশূন্য হওয়া থেকে প্রতিরোধ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ পানিশূন্যতা আরও গুরুতর সমস্যার কারণ হতে পারে। একটি নির্দেশিকা হিসাবে জানানো হচ্ছে যে, আপনার শিশুর প্রস্রাব ফ্যাকাশে হলুদ হওয়া উচিত - যদি এটি গাঢ় হয়, তাহলে আপনার শিশুকে আরও তরল পান করতে হবে।

ছোট শিশুদের জ্বর হওয়া সাধারণ ব্যাপার। এগুলি সাধারণত ভাইরাল সংক্রমণের কারণে হয় এবং চিকিৎসা ছাড়াই সেরে যায়। তবে, জ্বর মাঝে মাঝে আরও গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে যেমন রক্তের মারাত্মক ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ (সেপ্টিসেমিয়া), মূত্রনালীর সংক্রমণ, নিউমোনিয়া বা মেনিনজাইটিস।

48 ঘন্টার পরেও যদি জ্বরের লক্ষণগুলির উন্নতি না হয় তবে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করা উচিত। রাতের বেলা আপনার শিশুকে যাচাই করে দেখুন।

অস্ত্রোপচারের পরে বা বিদেশ ভ্রমণের পরপরই আপনার শিশুর জ্বর হলে সর্বদা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

GP বলেন

বাড়িতে জ্বরে আক্রান্ত শিশুর দেখাশোনা করার সময় আপনার উচিত:

- শিশুকে আরও তরল পান করানো (একটি বাচ্চা বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হলে, তার ক্ষেত্রে সবচেয়ে উপযুক্ত তরল হল মায়ের দুধ)।
- পানিশূন্যতার লক্ষণগুলির উপর নজর রাখুন: ভেজা ন্যাপি কমে যাওয়া, শুষ্ক মুখ, তুলতুলু চোখ, অশ্রু না থাকা, সামগ্রিক চেহারা খারাপ দেখানো, বাচ্চাদের মাথার উপরের অংশে দেবে যাওয়া নরম দাগ।
- আপনার শিশুর পানিশূন্যতা থাকলে আইবুপ্রোফেন না দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

- টিপলে ফ্যাকাসে হয় না এমন ফুসকুড়ি সনাক্ত করার উপায় জানুন।
- রাতের বেলা আপনার শিশুকে যাচাই করে দেখুন।
- ঠান্ডা গোসল/শাওয়ার/ঈষদুষ্ট স্পঞ্জিং না করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

সূত্র: NICE, শিশুদের জ্বরজনিত অসুস্থতা/ 2013

38°C ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি মানে জ্বর

ছয় মাসের কম বয়সী বাচ্চা

- আপনার বাচ্চার অসুস্থতার অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিলে এবং/অথবা আপনার বাচ্চার তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হলে সর্বদা আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যোগাযোগ করুন।

অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সী শিশুরা

সামান্য জ্বর সাধারণত চিন্তার বিষয় হয় না। যদি আপনার শিশুকে অস্বাভাবিকভাবে অসুস্থ বলে মনে হয়, বা উচ্চ তাপমাত্রা থাকে যা না কমে, তাহলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

- আপনার শিশুকে যতটা সম্ভব তরল পান করতে উৎসাহিত করা গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে পানি সবচেয়ে ভালো।
- শিশুর শরীরের তাপমাত্রা কমিয়ে আনা গুরুত্বপূর্ণ কারণ ক্রমাগত উচ্চ তাপমাত্রা থাকলে তা খুব অপ্ৰীতিকর হতে পারে এবং একটি ছোট শিশুর ক্ষেত্রে তার জন্য মাঝে মাঝে ফিট বা থিঁচুনি হতে পারে।

তাপমাত্রা কমাতে সাহায্য করতে:

- শুধু ন্যাপি/প্যান্ট পরিয়ে রাখুন।
- ঘরকে আরামদায়ক তাপমাত্রায় রাখুন (16°C-20°C)।
- আপনার শিশুকে আরও তরল পান করতে উৎসাহিত করুন (ঘন ঘন অল্প পরিমাণে)।
- আপনার শিশুর জন্য সঠিক সুপারিশকৃত ডোজে **চিনি-বিহীন** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিন (ব্যবহার সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য 'মৌলিক বিষয়গুলি জানুন' দেখুন)।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

1

আমার ছোট বাচ্চা উষ্ণ ও রাগান্বিত হয়ে আছে।

2

আপনি কি ছোট বাচ্চাদের **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন ব্যবহার করেছেন? আপনি কি নিশ্চিত করেছেন যে তারা প্রচুর তরল পান করছে?

3

যদি তাদের তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** এর বেশি থাকে এবং তা নিচে না আসে, তাহলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ