# காய்ச்சல் அறிவுரைப் பத்திரம்

5 வயதிலும் இளமையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

Patient Safety Collaborative

பிள்ளையின் பெயர் .................................................. வயது ................ அறிவுரை கொடுக்கப்பட்ட தேதி/ நேரம் .................................

மேலதிக அறிவுரை / தொடரும் ..........................................................................................................................................

தொழிலறிஞரின் பெயர் ......................................................................தொழிலறிஞரின் கையொப்பம்

## உங்கள் பிள்ளை எப்படி இருக்கிறார்? (போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை)

**சிவப்பு**

உங்கள் பிள்ளை:

- விழிப்படையக் கஷ்டப்பட்டால்
- வெளிறி பலவீனமாக இருந்தால்
- மூச்சுவிடக் கஷ்டப்பட்டால்
- ஒரு வலிப்பு இருந்தால், சினமடைந்தால் அல்லது தொட எரிச்சலடைந்தால்
- அழுத்தம் மூலமாக மறைந்துபோகாத தோல் தடிப்பு தோன்றினால் (மறுபக்கத்தில் "கண்ணாடி சோதனையை" பார்க்கவும்)
- 3 மாதங்களுக்குக் கீழாக இருந்து விளக்கமுடியாத ஒரு காய்ச்சல் இருந்தால்
- பல்நிறத் தோற்றத்துடன் பாதங்களும் கைகளும் குளிராக இருந்தால்
- 18 மணித்தியாலங்களுக்கு மேலாக நப்பிகள் நனையாது இருந்தால்

**உங்களுக்கு அவசர உதவி தேவைப்படுகின்றது.** தயவுசெய்து 999 எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது மிக அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலை அவசர (A&E) பகுதிக்குச் செல்லவும்

**மஞ்சள்**

உங்கள் பிள்ளையின்:

- ஆரோக்கியம் மோசமடைந்தால் அல்லது நீங்கள் கவலைப்பட்டால்
- நீர் இழப்பு பெற்றவராகத் தோன்றகிறார (உலர்ந்த வாய், தாழ்ந்த கண்கள், கண்ணீர் இல்லை, தாழ்ந்த மண்டை ஓடு, குழந்தையின் தலையில் மென்மையான புள்ளி, அரைத் தூக்கம், அல்லது குறைந்தளவான நனைந்த நப்பிகள், அல்லது வழமையிலும் குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்)
- பராசிட்டமோலுக்கு அல்லது இபுபிறொவெனுக்கு நிலைமையில் மாற்றமில்லை
- 3 – 6 மாதங்கள் வயதுடையவர் மற்றும் காய்ச்சல் உள்ளது

**இன்று ஒரு வைத்தியரை அல்லது நேர்சை நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.** தயவுசெய்து உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் சிகிச்சை இடத்தை அல்லது NHS 111 என்பதை அழைக்கவும்.

**பச்சை**

- மேலுள்ள அம்சங்களில் எதுவும் இருக்காவிட்டால், காய்ச்சல் உள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் வீட்டில் பாதுகாப்பான முறையில் கவனிக்கப்படலாம்
-

**சுய பராமரிப்பு**

மறுபக்கமுள்ள அறிவுரையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் வீட்டில் கவனிக்கலாம்

## சில பயனுள்ள தொலைபேசி எண்கள் (இதிலும் சில எண்களைச் சேர்க்க நீங்கள் விரும்பலாம்

**குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சை இடம்**
(இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும் )

**NHS 111**
**111ஐ அழைக்கவும்**

**பாடசாலை நேர்ஸ்/ ஹெல்த் விசிட்டர் குழு**
(இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும்)

கணினி மூலமான அறிவுரைக்கு: NHS Choices www.nhs.uk (24 மணித்தியாலங்கள் – ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் உள்ளது)

குடும்ப தகவல் சேவை: எல்லாப் பகுதிகளிலும் கணினி மூலமான சேவை உள்ளது. இது குடும்பங்களுக்கான பயனுள்ள தகவலை வழங்குகின்றது. இது உள்ளூர் கவுன்சில்களால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

உங்களுக்கு மொழி ஆதரவு அல்லது மொழபெயர்ப்பு த் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து நீங்கள் பேசுகின்ற ஊழியருக்கு அறிவிக்கவும்.

பதிலுரை அளிப்பதற்கு அல்லது இந்தப் பத்திரத்தின் அதிகளவான பிரதிகளை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது உட்பட, மேலதிக தகவலுக்காக, சவுத் ஈஸ்ட் கிளினிகல் நெட்வேர்க்ஸ் பகுதி (கென்ட், சறே மற்றும் சசெக்ஸ்) என்பதன் பேரில் இந்த விசாரணைகள் தொடர்பாக எங்களிடம் ஒரு தபால் பெட்டி உள்ளது (Ref: F1 என்பதைத் தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்), தயவுசெய்து.EC[redacted]

# காய்ச்சல் அறிவுரைப் பத்திரம்

5 வயதிலும் இளமையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

Collaborative

ஒரு காய்ச்சல் உள்ள பிள்ளைகளில் பலர் விரைவில் குணமடைகிறார்கள். ஆனால் சிலருக்கு அது மோசமடைகின்றது. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையைப் பகலிலும் இரவிலும் ஒழுங்கான முறையில் சரிபார்த்து, கீழே தரப்படும் அறிவுரையைப் பின்பற்ற வேண்டும்

## உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ நீங்கள் செய்யக்கூடிய நடைமுறையிலான விடயங்கள்

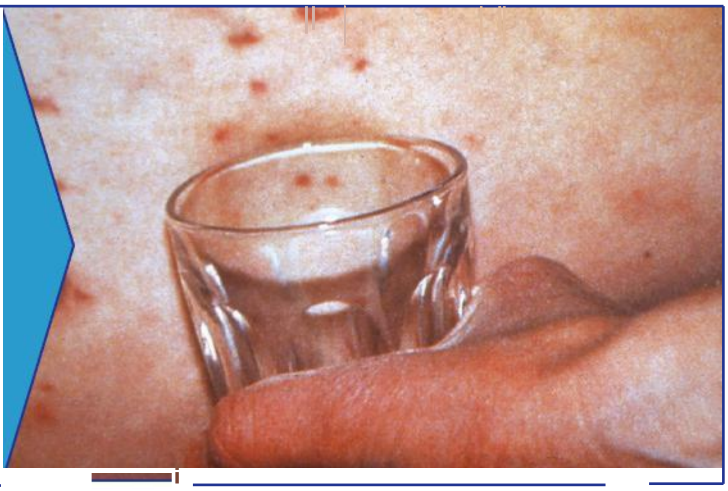
- அவர்கள் முன்னேற்றம் அடைகிறார்களா எனப் பார்த்துக்கொள்வதற்கு இரவில் உங்கள் பிள்ளையைச் சரிபார்க்கவும்.
- ஒரு தோல் தடிப்பு தோன்றினால், "கண்ணாடி சோதனையை" செய்யவும் (கீழுள்ள வழிகாட்டலைப் பார்க்கவும்).
- உங்கள் பிள்ளை முன்னேற்றமடையவில்லை என நீங்கள் கவலைப்பட்டால், இந்தப் பத்திரத்தின் முன் பக்கத்திலுள்ள அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்.
- காய்ச்சல் உள் பிள்ளைகள் குறைந்தளவாக அல்லது கூடுதலாக உடுத்தியிருக்கக்கூடாது.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒழுங்கான குடிபானங்களைக் கொடுக்கவும் (ஒரு பிள்ளைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுக்கப்படுவதானால், மிகப் பொருத்தமான திரவம் தாய்ப் பாலாகும்.
- உங்கள் பிள்ளை நோய் தடுப்பு மருந்துகள் பெற்றுக்கொள்ள இருந்தால், அவற்றுக்கான நியமனத்தைத் தாமதிப்பதற்கான தேவை இருக்காது என்பதால் அறிவுரை பெறுவதற்காக உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை, பிறக்டிஸ் நேர்சை அல்லது ஹெல்த் விசிட்டரைத் தயவுசெய்து கலந்தாலோசிக்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளை சுகவீனமாக இருக்கும்போது அல்லது அவருக்கு ஒரு காய்ச்சல் இருக்கும்போது, உங்கள் பிள்ளை நேர்சரிக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் அவரை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டுமானால், தயவுசெய்து நேர்சரிக்கு அல்லது பாடசாலைக்கு அறிவிக்கவும். உங்களுக்குச் சரியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் ஹெல்த் விசிட்டர், பிறக்டிஸ் நேர்ஸ் அல்லது குடும்ப வைத்தியர் உங்களுக்கு அறிவுரை அளிக்க முடியும்.

## உதவுவதற்கு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல்

- உங்கள் பிள்ளை துன்பமடைந்தால் அல்லது மிகவும் சுகவீனமடைந்தால் அவர்கள் அதிகளவில் சௌகரியமாக இருப்பதற்கு உதவ நீங்கள் மருந்துகளை (பராசிட்டமோல் அல்லது இபுபொறொவென்) பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அது எப்போதும் தேவையானதல்ல.
- ஒரே நேரத்தில் இரண்டு மருந்துகளையும் (பராசிட்டமோல் மற்றும் இபுபொறொவென்) கொடுக்க வேண்டாம்.
- ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும். 2 – 3 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் உங்கள் பிள்ளை முன்னேற்றம் அடையாவிட்டால், மற்ற மருந்தைக் கொடுக்க முயற்சிக்க நீங்கள் விரும்பலாம்.
- மருந்தின் அளவு மற்றும் கால இடைவெளி தொடர்பாக மருந்துப் போத்தலில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களைத் தயவுசெய்து வாசிக்கவும்.
- அல்லது, மருந்துகள் பற்றிய கூடுதலான அறிவுரைக்கு நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் சமூக மருந்தாளரைக் கேட்கலாம்.
- **வலியை அல்லது ஒரு காய்ச்சலைக் குணப்படுத்துவதற்காகப் பிள்ளைகளுக்கு அஸ்பிறின் கொடுக்கக் கூடாது.**

### கண்ணாடிச் சோதனை

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு தோல் தடிப்பு இருந்தால், 'கண்ணாடிச் சோதனையை' செய்யவும். தடிப்புக்கு மேல் ஒரு கண்ணாடி குவளையை அழுத்தவும். கண்ணாடி மூலமாக புள்ளிகளை உங்களால் காண முடிந்தால், மற்றும் நீங்கள் தோலில் கண்ணாடியை அழுத்தும்போது அவை மறையாவிட்டால், அது 'வெளிறிப் போகாத தோல் தடிப்பு' என அழைக்கப்படுகின்றது. இப்படியான தோல் தடிப்பை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக மருத்துவ அறிவுரை தேடவும். கறுத்தத் தோலில் இந்தத் தடிப்பைக் காண்பது கடினம். அதனால், கைகளின் உட்பகுதிகள், பாதங்களின் உட்புறம் மற்றும் வயிறு போன்ற வெளிறிய பகுதிகளைப் பார்க்கவும்.



(Photo courtesy of the Meningitis Research Foundation 2013)

கீழ் வரும் சூழலில் இந்த வழிகாட்டல் எழுதப்படுகின்றது. NICE, SIGN, EBM தரவு மற்றும் பொருத்தமானவாறு NHS சான்று என்பவையும் வேறு பிறவும் உட்பட்ட சான்றைக் கவனமாக ஆராய்ந்து இந்தப் பத்திரம் உருவாக்கப்பட்டது. அவர்களது மருத்துவ ரீதியான முடிவை எடுக்கும்போது ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர்கள் இதனை முழுமையாகக் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்வதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள். இருந்தாலும், நோயாளி மற்றும் / அல்லது பராமரிப்பாளருடன் கலந்தாலோசித்து தனிப்பட்ட நோயாளியின் சூழல்களுக்கு ஏற்றவாறு தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர்களுக்கு உள்ள தனிப்பட்ட பொறுப்பை இந்த வழிகாட்டல் விலக்காது.