

खोप लागेपछि...

खोप लगाएपछि तपाईंको बच्चालाई थप माया र स्याहारको आवश्यकता पर्न सक्छ। बालबालिकालाई गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउने केही खोपहरूले केही समयका लागि असुविधा पनि निम्त्याउन सक्छन्। आफ्ना बच्चाहरूलाई खोप लगाइसकेपछि धेरै आमाबुवाले सोच्ने प्रश्नहरूको जवाफ यहाँ दिइएको छ। यो पानाले तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिँदैन भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

**खोपले थोरै हानि गर्दछ....
तर रोगले धेरै हानि गर्दछ!**

तपाईंले निम्न कुनै पनि प्रश्नको जवाफ "हो" दिनुभयो भने तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आपत्कालीन सेवाहरूलाई कल गर्नुहोस्:

- ☐ के तपाईंको बच्चाको तापक्रम त्यस्तो छ जसका बारेमा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले चिन्तित हुन भनेको छ?
- ☐ के तपाईंको बच्चा फिक्का वा लङ्गडो छ?
- ☐ के तपाईंको बच्चा 3 घण्टाभन्दा बढी समयदेखि रोइरहेको छ र रोकिएको छैन?
- ☐ के तपाईंको बच्चाको शरीर काँपिरहेको छ, हल्लिरहेको छ वा झट्का लागिरहेको छ?
- ☐ के तपाईंको बच्चा धेरै कम सक्रिय वा प्रतिक्रियाशील छ?

- ▶ तपाईंको बच्चालाई दुखाइ वा ज्वरो कम गर्न दिने औषधिको उचित मात्राका बारेमा जानकारीका लागि कृपया पृष्ठ 2 हेर्नुहोस्।



पेशेवरहरूका लागि www.immunize.org / जनताका लागि www.vaccineinformation.org

तपाईंको बच्चालाई असुविधा छ भने के गर्ने?

मेरो बच्चालाई ज्वरो आएको छ भन्ने मलाई लाग्छ। मैले के गर्नुपर्छ?

- ▶ ज्वरो आउनु भनेको बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणाली "सक्रिय" हुनु हो। यो खोपले काम गरिरहेको कारणले वा बच्चाको संक्रमण भएको कारणले हुन सक्छ।
- ▶ आफ्नो बच्चाको तापक्रम जाँच गर्नुहोस्। थर्मोमिटरको निर्देशन प्रयोग गर्नुहोस् वा healthychildren.org मा "तपाईंको बच्चाको तापक्रम कसरी जाँच गर्ने" हेर्नुहोस्।
- ▶ 100.4° फरेनहाइट (38° सेल्सियस) वा सोभन्दा माथिको तापक्रम ज्वरो हो।

ज्वरो वा असुविधाका लागि औषधिहरू:

- ▶ यी औषधिहरूले ज्वरो र असुविधामा मद्दत गर्छन्:
 - इबुप्रोफेन (ब्रान्ड नामहरू एडभिल, मोट्रिन) - लगभग 6 घण्टासम्म रहन्छ
 - एसिटामिनोफेन (ब्रान्ड नाम टायलेनोल) - लगभग 4 घण्टासम्म रहन्छ
 - 18 वर्ष मुनिका बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूलाई एस्पिरिन नदिनुहोस्!
- ▶ औषधिको मात्रा तपाईंको बच्चाको तौल र तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनमा आधारित हुनुपर्छ; तलको जानकारी र पृष्ठ 2 मा रहेको चार्ट हेर्नुहोस्।

ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्ने थप तरिकाहरू यहाँ छन्:

- ▶ आफ्नो बच्चाको प्रशस्त पिउन दिनुहोस्।
- ▶ आफ्नो बच्चालाई हल्का लुगा लगाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई कसिलो गरी नछोप्नुहोस् वा नबेर्नुहोस्।

सुत्निएको, तातो र रातो खुट्टामा मद्दत गर्ने थप तरिकाहरू यहाँ छन्:

- ▶ आरामका लागि दुखेको ठाउँमा सफा, चिसो, भिजेको कपडा लगाउनुहोस्। यो दिनमा 3 पटक 10 मिनेटसम्म गर्नुहोस्।
- ▶ हरेक दिन साइट जाँच गर्नुहोस्। 1-2 दिन पछि पनि सुधार भएन भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा साँच्चै बिरामी देखिन्छ भने:

- ▶ यो पाना चिकित्सा सल्लाहको विकल्प हुन सक्दैन। यदि तपाईंको बच्चा धेरै बिरामी देखिन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

अर्को पृष्ठमा जारी छ ▶

स्वास्थ्य सेवा प्रदायक: कृपया तलको जानकारी भर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको तापक्रम _____ °F वा _____ °C वा सोभन्दा माथि वा तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।
स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको फोन नम्बर _____
औषधि (आवश्यक भएमा) _____
आवश्यकता अनुसार _____ हरेक घण्टामा दिनुहोस्।

www.immunize.org/catg.d/p4015.pdf

वस्तु #P4015 (3/29/2023)



PDF का लागि
स्वयं गर्नुहोस्

दुखाई र ज्वरो कम गर्ने औषधि र डोज

उपयुक्त औषधि छनौट गर्नुहोस् र डोज सही रूपमा नाप्नुहोस्।

1. तपाईंको शिशुलाई जीवनको पहिलो 12 हप्तामा ज्वरो आएको छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
2. तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले नभनेसम्म 12 हप्ताभन्दा कम उमेरका शिशुहरूमा एसिटामिनोफेन (जस्तै, टायलेनोल) वा 6 महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरूमा आइबुप्रोफेन (जस्तै, एडभिल, मोट्रिन) प्रयोग नगर्नुहोस्।
3. तपाईंको बच्चाका लागि कुन औषधि उत्तम छ र कुन मात्रा प्रयोग गर्ने भनेर आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्।
4. तपाईंको बच्चाको तौलको आधारमा खोप दिनुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको तौल थाहा छैन भने, आफ्नो बच्चाको उमेर अनुसार डोज दिनुहोस्। सिफारिस गरिएको भन्दा बढी औषधि नदिनुहोस्।
5. तपाईंसँगखोप मात्रा वा अन्य कुनै चिन्ताका बारेमा प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई कल गर्नुहोस्।

6. एसिटामिनोफेन तरल पदार्थ वा आइबुप्रोफेन तरल पदार्थ (जस्तै, एडभिल, मोट्रिन) दिँदा सधैं उचित नाप्ने उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्:
 - प्याकेजमा राखिएको यन्त्र प्रयोग गर्नुहोस्। त्यो यन्त्र हराएको छ भने, सल्लाहका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टसँग परामर्श गर्नुहोस्।
 - खाना खाने समयको चम्चा सही मापन होइन। औषधि दिन खाना खाने समयको चम्चा प्रयोग नगर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाका गम्भीर औषधिको ओभरडोज हुनबाट जोगिन यी दुई कदम चाल्नुहोस्।

1. तलको तालिकामा देखाइएको भन्दा बढी मात्रामा एसिटामिनोफेन वा आइबुप्रोफेन आफ्नो बच्चालाई नदिनुहोस्। यी मध्ये कुनै पनि औषधिको अत्यधिक सेवन खतरनाक हुन सक्छ।
2. तपाईं आफ्नो बच्चालाई एसिटामिनोफेन वा आइबुप्रोफेन दिँदा, तिनीहरूलाई ओभर-द-काउन्टर खोकी वा चिसोको औषधि पनि नदिनुहोस्। खोकी र चिसोको औषधिमा प्रायः एसिटामिनोफेन वा आइबुप्रोफेन हुने भएकाले यसले औषधिको ओभरडोज निम्त्याउन सक्छ।

एसिटामिनोफेन (टाइलेनोल वा अन्य ब्रान्ड*): कति दिने?

आवश्यकताअनुसार, हरेक 4 देखि 6 घण्टामा दिनुहोस्, 24 घण्टामा 4 डोजभन्दा बढी नदिनुहोस् (तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निर्देशन दिएको बाहेक)।

बच्चाको तौल	बच्चाको उमेर	शिशुको तरल पदार्थ 160 mg/5 mL	बालबालिकाको तरल पदार्थ 160 mg/5 mL	बालबालिकाको चपाउने खाना 160 mg/ट्याब्लेट	बालबालिकाका लागि घुलनशील प्याकेटहरू 160 mg/पाउडर प्याक	वयस्कहरूका लागि ट्याब्लेट 325 mg/ट्याब्लेट	वयस्कहरूका लागि ट्याब्लेट 500 mg/ट्याब्लेट
0 देखि 11 lbs (5 kg सम्म)	0 देखि 3 mos	—	—	—	—	—	—
12 देखि 17 lbs (6 देखि 7 kg)	4 देखि 11 mos	2.5 mL	—	—	—	—	—
18 देखि 23 lbs (8 देखि 10 kg)	12 देखि 23 mos	3.75 mL	—	—	—	—	—
24 देखि 35 lbs (11 देखि 15 kg)	2 देखि 3 वर्ष	—	5 mL	1 ट्याब्लेट	—	—	—
36 देखि 47 lbs (16 देखि 21 kg)	4 देखि 5 वर्ष	—	7.5 mL	1½ ट्याब्लेट	—	—	—
48 देखि 59 lbs (22 देखि 26 kg)	6 देखि 8 वर्ष	—	10 mL	2 ट्याब्लेट	2 प्याकेटहरू	1 ट्याब्लेट	—
60 देखि 71 lbs (27 देखि 32 kg)	9 देखि 10 वर्ष	—	12.5 mL	2½ ट्याब्लेट	2 प्याकेटहरू	1 ट्याब्लेट	—
72 देखि 95 lbs (33 देखि 43 kg)	11 वर्ष	—	15 mL	3 ट्याब्लेट	3 प्याकेटहरू	1½ ट्याब्लेट	1 ट्याब्लेट
96 lbs (44 kg) वा सोभन्दा बढी	12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको	—	10 mL + 10 mL = 20 mL	4 ट्याब्लेट	—	2 ट्याब्लेट	1 ट्याब्लेट

*यो तालिकामा संयुक्त राज्य अमेरिकामा व्यापक रूपमा उपलब्ध उत्पादनहरू मात्र समावेश छन्।

सन्दर्भ: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Acetaminophen-for-fever-and-pain.aspx>

आइबुप्रोफेन (एडभिल, मोट्रिन वा अन्य ब्रान्ड*): कति दिने?

आवश्यकताअनुसार, हरेक 6 देखि 8 घण्टामा दिनुहोस्, 24 घण्टामा 4 डोजभन्दा बढी नदिनुहोस् (तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निर्देशन दिएको बाहेक)।

बच्चाको तौल	बच्चाको उमेर	शिशुको ड्रप 50 mg/1.25 mL	बालबालिकाको तरल पदार्थ 100 mg/5 mL	बालबालिकाको चपाउने मिल्ने ट्याब्लेट 50 mg/tablet	जुनियर शक्ति ट्याब्लेटहरू 100 mg/ट्याब्लेट	वयस्क शक्ति ट्याब्लेट 200 mg/ट्याब्लेट
0 देखि 11 lbs (5 kg सम्म)	0 देखि 5 mos	—	—	—	—	—
12 देखि 17 lbs (6 देखि 7 kg)	6 देखि 11 mos	1.25 mL	2.5 mL	—	—	—
18 देखि 23 lbs (8 देखि 10 kg)	12 देखि 23 mos	1.875 mL	4 mL	—	—	—
24 देखि 35 lbs (11-15 kg)	2 देखि 3 वर्ष	2.5 mL	5 mL	2 ट्याब्लेट	—	—
36 देखि 47 lbs (16 देखि 21 kg)	4 देखि 5 वर्ष	3.75 mL	7.5 mL	3 ट्याब्लेट	—	—
48 देखि 59 lbs (22 देखि 26 kg)	6 देखि 8 वर्ष	5 mL	10 mL	4 ट्याब्लेट	2 ट्याब्लेट	1 ट्याब्लेट
60 देखि 71 lbs (27 देखि 32 kg)	9 देखि 10 वर्ष	—	12.5 mL	5 ट्याब्लेट	2½ ट्याब्लेट	1 ट्याब्लेट
72 देखि 95 lbs (33 देखि 43 kg)	11 वर्ष	—	15 mL	6 ट्याब्लेट	3 ट्याब्लेट	1½ ट्याब्लेट
96 lbs (44 kg) वा सोभन्दा बढी	12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको	—	10 mL + 10 mL = 20 mL	8 ट्याब्लेट	4 ट्याब्लेट	2 ट्याब्लेट

*यो तालिकामा संयुक्त राज्य अमेरिकामा व्यापक रूपमा उपलब्ध उत्पादनहरू मात्र समावेश छन्।

सन्दर्भ: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Ibuprofen-for-fever-and-pain.aspx>