উচ্চ তাপমাত্রা - শিশুদের জ্বর

হেল্‌থ সার্ভিস এক্সিকিউটিভ (HSE)-র তরফ থেকে বাবা-মা ও অভিভাবকদের জন্য পরামর্শ

উৎস: www2.hse.ie/conditions/high-temperature/

শেষবার পরিমার্জনা করা হয়েছে 20 ডিসেম্বর 2021

mychild.ie

উচ্চ তাপমাত্রা - শিশুদের জ্বর

স্বাভাবিক দৈহিক তাপমাত্রা 36 থেকে 36.8 ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে থাকে।

শিশুদের ক্ষেত্রে, 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার উপরের তাপমাত্রা বেশি বলে মনে করা হয়। ছোট শিশুদের বেশি দৈহিক তাপমাত্রা থাকা স্বাভাবিক। তাপমাত্রা সাধারণত 3 বা 4 দিনের মধ্যে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

38 ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি তাপমাত্রা সাধারণত সর্দির মতো সংক্রমণের লক্ষণ। তবে এটি আরো গুরুতর সংক্রমণের কারণেও হতে পারে, তাই আপনার সন্তানের সমস্ত উপসর্গ পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

এমনকি দৈহিক তাপমাত্রা বেশি না থাকলেও তারা গুরুতর অসুস্থ হতে পারে।

শিশুদের বেশি দৈহিক তাপমাত্রার লক্ষণ

বেশি দৈহিক তাপমাত্রা সাধারণত ছোটখাটো অসুস্থতার কারণে ঘটে থাকে। তবে এটি গুরুতর জীবাণু সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে। আপনার সন্তান সচেতন আছে কিনা এবং আপনার ডাকে সাড়া দিচ্ছে কিনা সেটি পর্যবেক্ষন করা গুরুত্বপূর্ণ।

অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন যদি:
• আপনি মনে করেন যে বেশি দৈহিক তাপমাত্রা না থাকলেও আপনার সন্তান গুরুতর অসুস্থ হতে পারে বেশি দৈহিক তাপমাত্রা ছাড়াও আপনার শিশু অসুস্থ হতে পারে।

আপনার সন্তানের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে যদি সে:

- সন্তুষ্ট এবং হাসিখুশি থাকে
- জেগে থাকে
- পানীয় গ্রহণ করে
- কেউ ডাকলে স্বাভাবিকভাবে সাড়া দেয়

আপনার সন্তানের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি থাকে যদি:

- জাগানো যায় না বা জাগ্রত হলে বেশিক্ষণ জেগে থাকে না
- দুর্বল বা উচ্চ-স্বরে ক্রমাগত কান্নাকাটি করে
- ত্বক ফ্যাকাশে বা দাগযুক্ত হয়
- বমি করতে থাকে
- যদি তারা ছোট শিশু হয়, তবে হাঁপাতে থাকে বা খুব দ্রুত শ্বাস নেয়

দৈহিক তাপমাত্রা পরীক্ষা করা

যদি আপনার সন্তানের বেশি দৈহিক তাপমাত্রা থাকে তবে:

- তাদের কপালে, পিঠে বা পেটে স্পর্শ করলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তাপ অনুভূত হয়
- ঘাম হয় বা আপনাকে আঁকড়ে ধরে থাকে
- গাল লাল হয়

ডিজিটাল থার্মোমিটার

আপনার সন্তানের তাপমাত্রা পরীক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল ডিজিটাল থার্মোমিটার ব্যবহার করা।

আপনি ফার্মেসি, সুপারমার্কেট বা অনলাইনে ডিজিটাল থার্মোমিটার কিনতে পারেন। থার্মোমিটারের সাথে সেটি ব্যবহারের নির্দেশাবলী দেওয়া থাকবে।

স্নান করানোর ঠিক পরেই বা গরম কাপড় পরানো অবস্থায় আপনার সন্তানের দৈহিক তাপমাত্রা মাপবেন না। এতে আপনি সঠিক ফলাফল পাবেন না।

জ্বরে আক্রান্ত শিশুর চিকিৎসা

জ্বর গুরুতর অসুস্থতার বিরল লক্ষণ।

সাধারণত বাড়িতে আপনার সন্তান বা শিশুর দেখাশোনা করতে পারেন। তাপমাত্রা 3 বা 4 দিনের মধ্যে কমে যাওয়া উচিত।

আপনার উচিত:

- আপনার সন্তানকে সাধারণ পোশাক পরান - তাদের কম পোশাক পরাবেন না বা অতিরিক্ত জামাকাপড় দিয়ে মুড়ে দেবেন না
- আপনার শিশুকে প্রচুর পরিমাণে তরল পান করান
- যদি সে চায় তবে আপনার সন্তানকে খাবার দিন
- রাতে নিয়মিত আপনার সন্তানকে পরীক্ষা করুন

তাদের তাপমাত্রা কমাতে ঠান্ডা কাপড় বা স্পঞ্জ ব্যবহার করবেন না।

জ্বরের চিকিৎসার জন্য ওষুধ

আপনার সন্তানের তাপমাত্রা কমাতে এবং ব্যথা উপশম করতে প্যারাসিটামল বা আইবিউপ্রোফেন ব্যবহার করুন। পরামর্শের জন্য আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

12 বছ্রের কম বয়সী শিশুদের অ্যাসপিরিন দেবেন না।

আপনার সন্তানকে প্যারাসিটামল বা আইবিউপ্রোফেন প্রদান করা দিয়ে শুরু করুন। আপনি যেটি দিয়ে শুরু করেছেন সেটি যদি কাজ না করে তবে অন্যটি দেওয়ার চেষ্টা করুন।

অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যাতে:

- প্যারাসিটামলের প্রতিটি ডোজের মধ্যে 4 থেকে 6 ঘন্টা ফাঁক থাকে
- আইবিউপ্রোফেনের প্রতিটি ডোজের মধ্যে 6 থেকে 8 ঘন্টা ফাঁক থাকে

আপনার সন্তানের ওজন অনুযায়ী সুপারিশকৃত খোরাকের থেকে বেশি পরিমানে দেবেন না।

আপনার শিশু অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করলেও তাকে প্যারাসিটামল এবং আইবিউপ্রোফেন দিতে পারেন। অ্যান্টিবায়োটিক জ্বর কমাতে বা ব্যথা উপশম করতে পারবে না।

কখন সাহায্য নিতে হবে

অবিলম্বে একজন জিপির সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনার সন্তান:

- 3 মাসের কম বয়সী হয় এবং তার দৈহিক তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হয়, অথবা আপনি মনে করেন তার জ্বর আছে
- 3 থেকে 6 মাস বয়সী হয় এবং তার দৈহিক তাপমাত্রা 39 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হয়, অথবা আপনি মনে করেন তার জ্বর আছে
- অসুস্থতার অন্যান্য লক্ষণ থাকে, যেমন র্যাশ, সেইসাথে বেশি দৈহিক তাপমাত্রা
- বেশি দৈহিক তাপমাত্রা, যা 5 দিনের বেশি সময় ধরে স্থায়ী হয়
- খেতে চায় না, বা তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে না এবং আপনি চিন্তিত হয়ে ওঠেন
- বেশি দৈহিক তাপমাত্রা যা প্যারাসিটামল বা আইবিউপ্রোফেন দিয়ে কমে না। দৈহিক তাপমাত্রা স্বাভাবিক হওয়ার দরকার নেই, 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস ঠিক আছে। বেশিরভাগ জীবাণু সংক্রমণের ক্ষেত্রে শিশুদের সাধারণত কমপক্ষে 3 দিনের জন্য তাপমাত্রা বেশি থাকে
- ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ দেখা দেয় – যেমন খুব না ভেজা ন্যাপিগুলি, বসে যাওয়া চোখ এবং কান্নার সময় অশ্রুপাত হয় না
- চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া সত্ত্বেও আরও অসুস্থ হয়ে পরে

112 বা 999 নম্বরে কল করুন বা আপনার নিকটবর্তী হাসপাতালের জরুরি বিভাগে (ইডি) যান যদি আপনার সন্তানের:

- এমন জ্বর হয় যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না
- ঘাড় শক্ত হয়ে যায়
- এমন র্যাশ দেখা দেয় যেগুলি একটি গ্লাস দিয়ে চাপলেও বিবর্ণ হয়ে যায় না
- আলো দেখলে বিরক্ত হয়
- প্রথমবার অজ্ঞান হয়ে যায়
- হাত এবং পা অস্বাভাবিকভাবে ঠান্ডা হয়ে যায়
- ত্বক ফ্যাকাশে, দাগযুক্ত, নীল বা ধূসর হয়
- দুর্বল, উচ্চ-স্বরের কান্না যা তাদের স্বাভাবিক কান্নার মতো নয়
- তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে থাকে এবং জাগানো কঠিন হয়
- শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এবং তাদের পেট পাঁজরের নিচে টেনে নেয়
- তাদের মাথায় নরম স্থান থাকে যা বাইরের দিকে ফুলে বেঁকে যায় (ফন্টানেল ফুলে যাওয়া)

কোভিড-19

জ্বর (বেশি তাপমাত্রা - 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) কোভিড-19 এর লক্ষণ হতে পারে।

স্কুলে ফিরে যাওয়া

দৈহিক তাপমাত্রা বেশি থাকলে আপনার সন্তানকে স্কুলে বা ক্রেশে পাঠাবেন না।

তারা আবার স্কুলে বা ক্রেশে যেতে আরম্ভ করতে পারে, যদি সুস্থ বোধ করে এবং বিগত 48 ঘন্টা বা তার বেশি সময় তাদের দৈহিক তাপমাত্রা বা কোনো নতুন উপসর্গ দেখা না দেয়।

যদি আপনার সন্তানের বমি বা ডায়রিয়া হয়, তবে তাদের শেষবার বমি বা ডায়রিয়া হওয়ার পর 48 ঘন্টা পর্যন্ত স্কুলে যেতে হবে না।