

बालबालिकामा निमोनिया

Pneumonia in Children

Pneumonia is an infection in the lungs often caused by bacteria or a virus. When a child gets pneumonia, tiny air sacs in the lungs can fill with fluid. This fluid blocks the air sacs and oxygen cannot get to the body from the lungs.

Signs of Pneumonia

- Chills
- Fever
- Chest Pain
- Cough
- Feeling very tired
- Trouble breathing or fast breathing
- Poor appetite or poor breast or bottle feeding
- Muscle aches

Your Child's Care

Your child's doctor will listen to your child's lungs. Your child may have a chest x-ray and a sample of his or her mucus checked for germs. This is called a sputum culture.

- If the cause is bacteria, your child's doctor may order antibiotics. Give the medicine as directed. Be sure to give **all** of the medicine, even if your child feels well.
- Your child may be given medicine to ease chest pain or coughing. Give the medicine as directed.

निमोनिया भनेको प्रायः ब्याक्टेरिया वा भाइरसद्वारा निम्तिने फोक्सोको संक्रमण हो। बच्चालाई निमोनिया हुँदा फोक्सोका हावाका साना थैलीहरू तरल पदार्थले भरिन्छन्। तरल पदार्थले हावाका थैलीहरूलाई अवरोध गर्छ र अक्सिजन फोक्सोबाट शरीरमा पुग्न सक्दैन।

निमोनियाका लक्षणहरू

- जाडो हुने
- ज्वरो आउने
- छाती दुख्ने
- खोकी लाग्ने
- अत्यन्तै थाकेको महसुस हुने
- श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने वा स्वाँस्वाँ हुने
- भोक नलाग्ने वा स्तनपान वा खानपिन कम गर्ने
- मांसपेशी दुख्ने

तपाईंको बच्चाको स्याहार

तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले बच्चाको फोक्सोको आवाज सुन्नुहुनेछ। तपाईंको बच्चाको छातीको एक्स-रे हुनसक्छ र किटाणुहरू पत्ता लगाउन उसको वा उनको कफ जाँच गरिन सक्छ। यसलाई स्पुटम कल्चर भनिन्छ।

- त्यसको कारण ब्याक्टेरिया हो भने तपाईंको चिकित्सकले एन्टिबायोटिकहरूकोआदेश दिन सक्नुहुन्छ। निर्देशन दिइएअनुसार औषधि सेवन गर्न दिनुहोस्। तपाईंको बच्चाले ठीक भएको महसुस गर्छ भनेतापनि **सबै** सबै औषधि खुवाउन सुनिश्चित हुनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई छातीको दुखाई वा खोकी कम गर्न औषधि दिइन सक्छ। चिकित्सकको निर्देशनअनुसार औषधि सेवन गर्नुहोस्।

- Have your child spit any mucus coughed up into a tissue and throw it away. Do not let your child swallow mucus if possible.
- Do not give over the counter (OTC) cough medicine without asking your child's doctor first. Your child needs to cough and bring up the mucus. Coughing is the body's way of clearing the infection from the lungs.
- Make sure your child gets plenty of rest.
- Keep your child away from people who are smoking.
- Have your child drink water. Ask your child's doctor how much to give.
- Keep all appointments with your child's doctor. Follow up with your child's doctor as directed, even if your child is feeling better.
- तपाईंको बच्चा खोक्दा टिस्युमा कुनै कफ थुकेको र त्यसलाई टाढा लगेर फालेको छ। सम्भव भएसम्म आफ्नो बच्चालाई कफ निल्न नदिनुहोस्।
- पहिले आफ्नो बच्चाको चिकित्सकलाई नसोधी बच्चालाई पसलमा सजिलै किन्न सकिने (OTC) खोकीका औषधि नख्वाउनुहोस्। तपाईंको बच्चा खोकेर कफलाई बाहिर ल्याउन आवश्यक पर्छ। खोकी भनेको फोक्सोबाट संक्रमणलाई खाली गर्ने शारीरिक तरिका हो।
- तपाईंको बच्चा पर्याप्त मात्रामा आराम गर्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई धूम्रपान गरिरहेका मानिसहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई पानी खान दिनुहोस्। कति दिने बारेमा आफ्नो बच्चाको चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँगका सबै अपोइन्टमेन्टहरूलाई कायम राख्नुहोस्। तपाईंको बच्चा ठीक भएको महसुस गरेतापनि आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग निर्देशित गरिएनअनुसारफलो अप गर्नुहोस्।

To prevent pneumonia:

- Teach your children to wash their hands before eating and after using the toilet.
- Teach your children to cover their nose and mouth with a tissue or their sleeve when sneezing or coughing.
- Keep your children away from people who are smoking.
- Make sure your children get all of their vaccines or shots :
 - All children, starting at 2 months, should begin a series of vaccines that prevent bacterial pneumonia. Children older than 2 years may need a different vaccine. Check with your children's doctor.
 - To limit your children's risk of pneumonia, have them get a flu shot every fall. You can get pneumonia from the flu.

निमोनियाको रोकथाम:

- आफ्ना बालबालिकालाई खाना खाइसकेपछि र चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि आफ्ना हातहरू धुन सिकाउनुहोस्।
- आफ्ना बालबालिकालाई हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा आफ्नो नाक टिस्यु वा बाउलाले छोप्न सिकाउनुहोस्।
- आफ्ना बालबालिकालाई धूम्रपान गरिरहेका मानिसहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- तपाईंका बालबालिकाले आफ्ना सबै खोप वा शटहरू लगाएका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् :
 - दुई महिनादेखि माथिकासबै बालबालिकाले ब्याक्टेरियल निमोनिया रोकथाम गर्ने खोपहरू लगाउन सुरु गर्नुपर्छ। दुई वर्ष भन्दा धेरै उमेरका बालबालिकालाई भिन्न खोप आवश्यक पर्न सक्छ। बच्चाको चिकित्सकसँग बुझ्नुहोस्।
 - तपाईंको बच्चालाई निमोनिया हुने जोखिम कम गर्न, हरेक फलमा फलूको खोप लगाउनुहोस्। तपाईंलाई फलूबाट पनि निमोनिया लाग्न सक्छ।

- Make sure your children are eating a healthy diet that includes fruits, vegetables, and whole grain foods.
- Make sure your children are getting plenty of sleep.
- Wash surfaces in the home that are touched often with soap and water or wipe with a disinfectant.

Call your child's doctor right away if your child has:

- Bluish-gray color to fingernails or lips
- Trouble breathing or fast breathing
- Nausea and vomiting
- A fever over 102 degrees F under the arm and is **older than 6 months**
- A fever over 100.4 degrees F under the arm and is **younger than 6 months**
- A fever for more than a few days after starting antibiotics

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- तपाईंका बालबालिकाले स्वस्थकर आहार खाँदैछन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् जसमा फलफूल, सागसब्जी तथा होल ग्रेन खाद्यहरू पर्दछन्।
- तपाईंको बालबालिकाले पर्याप्त मात्रामा आराम गर्दैछन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- घरका प्रायः छोडरहिने सतहहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् र सफा कपडाले पुछ्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई यस्तो हुन्छ भने तुरुन्तै उसको चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्:

- नङ वा ओंठहरूको रङ नीलो-खैरो हुने
- श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने वा स्वाँस्वाँ हुने
- वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने
- पाखुरामुनि 102 डिग्री फरेनहाइटको ज्वरो आउँछ र बच्चाको उमेर 6 महिना भन्दा धेरै छ भने
- पाखुरामुनि 100.4 डिग्री फरेनहाइटको ज्वरो आउँछ र बच्चाको उमेर 6 महिना भन्दा कम छ भने
- एन्टिबायोटिकहरू सुरु गरिसकेपछि केही दिन भन्दा धेरै ज्वरो आउने

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।