



## மிக வெட்கையாய் உள்ளது !

0 முதல் 4 வயதுவரை உள்ள குழந்தைகள் கவனம் !

கடும் வெட்கையின் போது, உடலில் உள்ள ஈரத்தன்மை குறையாமல் காக்க சில யோசனைகள் :

- அடிக்கடி பருக கொடுக்க வேண்டும் :
  - தாய் பால் குடிக்கும் குழந்தை என்றால் அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டும்.
  - போத்தல் பால் குடிக்கும் குழந்தை என்றால், ஒரு முறை பால், அடுத்த முறை தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.
- ஒரு நாளில், பல முறை வெது வெதுப்பான தண்ணீரால் குழந்தையை குளிக்க செய்யவும்.
- குழந்தையின் மேல் நேரடி வெயில் படும் நேரங்களில், 10 முதல் 3 மணி வரை, வெளியே கொண்டு செல்ல வேண்டாம்.
- வெளியே போக வேண்டும் என்றால், குழந்தைக்கு மென்மையான உட்புகள் உடுத்தி, அகண்ட கரையுள்ள குல்லாய் போட்டு கொண்டு செல்லவும்.
- குழந்தையின் கட்டிலை சுற்றி காற்று வசதி உள்ளபடி அமைத்து, அது சுவற்றை ஒட்டியிருப்பதை தவிர்க்கவும்.

வாகனத்திலோ, அல்லது காற்றோட்டம் இல்லாத அறையிலோ, குழந்தையை ஒரு சில நிமிடங்களாயினும் தனியே விட வேண்டாம்.

குழந்தையிடம் கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள் :

- குழந்தை, 24 மணி நேரத்தில், 4 முறைக்கு குறைவாக சிறுநீர் கழிக்கும்.
- குறைவாகவும், கருத்த நிறத்திலும், குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கும்.
- அதன் தோலும், உதடுகளும், வாயும் வறண்டிருக்கும்.
- குழந்தை, வழக்கத்திற்கு மாறாக, எறிச்சலோடும், பதட்டத்தோடும் காணப்படும்.
- அதன் கண்கள் உள்ளடங்கி, சுற்றி கருவலையத்தோடு காணப்படும்.
- அது கண் நேரம் நித்திரையாகி, எழும்ப சிரமப்படும்.
- அதற்கு, மூச்சுவிட சிரமமாக இருக்கும்.
- அதன் உடல் தோலின் நிறம், வழக்கத்திற்கு மாறாக, வெளிர் நிறமாகவோ அல்லது, சிவந்த நிறமாகவோ இருக்கும்.
- அதன் உடல் சூடு, 38,5 செல்சியசைத்தாண்டி (மலவாசல் சூடு) அதிகரித்திருக்கும்.
- குழந்தை, தலையிடி சத்தி அல்லது வயிற்றுப் போக்கினால் வேதனைப்படும்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகளை குழந்தையிடம் கண்டால் இன்போ சான்தே (Info-Santé) அல்லது மருத்துவரை தொடர்பு கொண்டு அணுகவும்.

