

## ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਘੋਲ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਲੇਟਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੋਸੀ ਵਿਖੇ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਨਰਲ ਸਾਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਲਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਠੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਫਲ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਸਹੀ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿਨਰਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ:

- ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਖਾਸੀਆਂ ( ਉਲਟੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਜੇ ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਲਟੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਈਲ ਹੈ, ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਖਾਸੀ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਟੱਟੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਮਾਤਰਾ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ।
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੂਤਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ( ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਨੱਧੀ ਗਿੱਲੀ ਹੈ), ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਅਥਰੂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਸੁਸਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਦੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਘੁੱਟ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ: **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹੈ।**

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਉਲਟੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੌ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਮੂਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ (ਗੰਭੀਰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ) ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਲਟੀ ਰੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਲਟੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ);
- ਜੇ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ

### ( ਗੈਸਟ੍ਰੋਏਂਟੇਰਾਈਟਿਸ )

ਰੋਜੀਓ ਏਮਿਲੀਆ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐਜੀਡਾ ਯੂਐਸਐਲ - ਆਈਆਰਸੀਸੀਐਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ-ਅਧਾਰਤ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੂਚਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ



## ਭੂਮਿਕਾ

ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

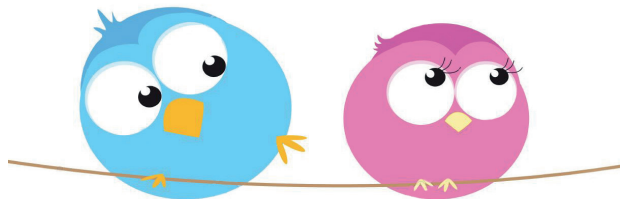
ਜੇ ਇੱਕ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਰਾਈਟਿਸ) ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਲਟੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 6/8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਸਤ ਨੂੰ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਜਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ** (ਤਰਲ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ - ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ **ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ** ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲਾਂ** ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੋਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉੱਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਨਿਯਮਿਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਸਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ-ਅਤੇ-ਦੇਖੋ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਲਟੀ ਅਕਸਰ ਬੁਖਾਰ ਵਾਂਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਰ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ (ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ): ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ 5 ਮਿਲੀ (ਇੱਕ ਭਰਿਆ ਛੋਟਾ ਚਮਚ), ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਲਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ “ਅਰਾਮ” ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਖਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵਧੀਆ ਲੱਗਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ, ਹਲਕੇ, ਸਾਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀਆਂ-ਥੋੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ( ਵਸਾ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉਲਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ)

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ

- ਗੁਆਏ ਗਏ ਤਰਲ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ-ਥੋੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜੋ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਮ ਮਾਪ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਖਿਕ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਿੱਠੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਫਲ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀ ਚਾਹ)। ਛੂਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਦਸਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ( *ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ*): ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।