MyHealth.Alberta.ca

Punjabi

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ

(West Nile Virus)

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

(What is West Nile virus?)

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਐਨੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਦੁਰਲਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੌਰੇ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਕਾਰਣ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

(How is West Nile virus spread?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਮੱਛਰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋੜੇ ਆਦਿ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਅੰਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਪਣ (ਓਰਗਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ) ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਚੜਾਉਂਣ (ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ) ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਨੇਡਾ ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਪਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ Canadian Paediatric Society ਅਤੇ U.S. Centers for Disease Control and Prevention ਅਜੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਤਪਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ।ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
(What are the symptoms?)

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ।ਇਹ ਲੱਛਣ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ।
- ਸਿਰਦਰਦ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ।
- ਬਦਨ ਦਰਦ।
- ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ, ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ, ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼)।

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ, 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਇਸਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 150 ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ (ਇਨਸੇਫੇਲਿਟਿਸ), ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ (ਮੇਲਿਟਿਸ), ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਤੰਤੂਆਂ) ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਸਿਰਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਗਰਦਨ ਦੀ ਅਕੜਨ
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਹੌਲ ਪ੍ਰਤਿ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਝਟਕੇ ਜਾਂ ਤੰਗੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ
- ਕੋਮਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਪਾਸ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਵੇ।

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ (ਡਾਇਗਨੋਜ਼) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(How is West Nile infection diagnosed?)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰ ਨੇ ਕਦੋਂ ਕੱਟਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕਾਂ (ਐਂਟੀਬੋਡੀਜ਼) ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕਦਮ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਪਾਈਨਲ ਟੈਪ (ਲੁੰਬਰ ਪੰਕਚਰ) ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਸਕੈਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਕੈਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੇਫੇਲਿਟਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(How is it treated?)

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਖੁਦ ਹੀ ਲੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਰਲ (ਇੰਟਰਾਵੇਨਸ, ਜਾਂ IV) ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਨਾਮ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(How can you prevent West Nile infection?)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇਤੀ ਬਸੰਤ, ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਅਗੇਤੀ ਸਰਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀਟ ਨਿਵਾਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਡੀਟ (ਧਓਓਠ) ਜਾਂ ਆਈਕੇਰਿਡਿਨ (ਚਿਓਰਦਿਨਿ) ਯੁਕਤ ਕੀਟ ਨਿਵਾਰਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਪਜਾਮੇ ਹੀ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਚਿਕੜ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਸਵੇਰੇ (ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ (ਸੂਰਜ ਛੁੱਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਾਰਣ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜੀ ਅਜਿਹੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੇ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ Health Link ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ (ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਤਰੀਕ: 30 **ਜੁਲਾਈ**, 2018
ਸਰੋਤ: myhealth.alberta.ca

Healthwise Inc.© ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਚਿਕਤਸਕ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।