BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 41k
Traveller's Series - March 2021

ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ
Traveller's Diarrhea and Cholera Vaccine

ਟਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੁਝ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਫਰ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੂਬਾਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮਐਸਪੀ-MSP) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਲਾਗਤ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ (traveller's diarrhea and cholera vaccine) ਕੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ, ਜੋ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਹਨ, ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਰੀਬੀਅਨ, ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਓ। ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (Traveller's diarrhea)

ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ (orally) ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੇ ਲਿਜਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੁਨੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਜ਼ਾ (Cholera)

ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੰਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ।

> ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਾਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਾਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਾਫਲਾਕਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਅਤਿ ਵਿਰਲੀ, ਇੱਕ ਮਿਲਿਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਐਪੀਨੈਫਰਿੰਨ (ਐਡਰੇਨੇਲਿੰਨ) ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **9-1-1** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਣਿਆਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸੈਕਰਿੰਨ (saccharin) ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਕੀ ਹਨ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਪਤਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ *ਐਨਟੇਰੋਟੌਕਸੀਜੇਨਿਕ ਈ ਕੋਲਾਈ (enterotoxigenic E. coli)* ਈਟੀਈਸੀ – ETEC)) ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਮਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਏ ਬਿਨਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਲ ਨੂੰ ਖਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਾਰਕਿਟ ਦੇ ਸਟਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਜ਼ਾ *ਵਿਬਰੀਓ ਕੌਲੇਰੀ (Vibrio cholerae)* ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗੰਭੀਰ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਦਸਤ ਹੋਣ। ਪਰ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੀਬਰ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਈਟੀਈਸੀ (ETEC) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਈ ਤਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41a ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ।

ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕਾਕਰਣ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ। 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ HealthLinkBC File #119 ਦ ਇੰਨਫੈਂਟਸ ਐਕਟ, ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/public-health/services/travel-health/yellow-fever/vaccination-centres-canada-british-columbia.html

ਟਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41c ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇਖੋ।