



## ਕੰਨ-ਪੇੜ Mumps

### ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਕੀ ਹਨ?

ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਬਚਪਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗਾਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ।

ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਸਾੜ ਪੈਣਾ (ਐਂਸੈਫਲਾਇਟਿਸ) ਜਿਹੜੀ ਝਟਕਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 20 ਲੋਕਾਂ 'ਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਨੂੰ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਇਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ 100,000 ਲੋਕਾਂ 'ਚੋਂ 5 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 4 ਬਾਲਗ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਣਨਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ 'ਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 20 ਔਰਤਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਘੱਟ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਾਂਝਪਣ 'ਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਚ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗਰਭ ਗਿਰਨ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਜਾਪਦੇ।

### ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#14a ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੁਬੈਲਾ \(MMR\) ਵੈਕਸੀਨ ਵੇਖੋ](#)।

### ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਹ- ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਖੁੱਕ ਵਰਗੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗ੍ਰਸਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਲ-ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਫੇਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਫੁੱਟ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

### ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਰੋਗ ਲੱਛਣ 'ਚ ਬੁਖਾਰ, ਪੀੜਾਂ ਤੇ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ ਖੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚੋਂ 5 'ਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਨੂੰ ਖੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਐਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 16 ਤੋਂ 25 ਦਿਨ ਬਾਦ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 9 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ 1970 ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਥੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਫਰ ਲਈ ਗਏ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੇਲੀ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉ। ਆਪਣਾ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਕੰਨ-ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ, ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰੋਂ ਥੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 9 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਕਟ ਸਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਥੱਕ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ।

## ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੂਪ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ acetaminophen (Tylenol®, Tempra®,

Atasol®) ਲਉ। ASA ਜਾਂ Aspirin® ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਜੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਜਬਾੜੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਜਾਂ ਸੇਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਜਬਾੜੇ ਉਪਰ ਹਲਕਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।
- ਖਟਿਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਥੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰੰਥੀਆਂ ਖੱਟੇ ਸੁਆਦਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਈਸ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਚੱਸਦਾਰ ਬਰਫੀਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY