BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 48
January 2007

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ
Cryptosporidium Infection

Cryptosporidium (*ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ*) ਕੀ ਹੈ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸਾਈਟ/ਪਰਜੀਵੀ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅੱਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਹੈ।

ਮੇਰਾ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਇੱਕ ਬੜਾ ਸਖ਼ਤ ਪਰਜੀਵੀ ਹੈ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਦੇ cyst (ਸਿਸਟ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਤਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਝੀਲਾਂ, ਛੱਪੜਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਨ ਸਮੇਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਨਾਲ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮਲ ਮੂਤਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ; ਜਾਂ
- ਰੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਿਵੇਂਕਿ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ; ਜਾਂ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਜਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ (dehydration) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਜੀਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਔਸਤਨ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਅਕਸਰ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਫਿਰ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ, ਰਾਏ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਮਿਲੋ। ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂੰਨਾ ਮੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਮਲ ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ 48 ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਝੀਲਾਂ, ਛਪੜਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਨਹਾਉ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਤਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਾ ਜਾਉ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ ਇਹ ਆਦਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕੇਗੀ।

ਡੇਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਐਸੇ ਬੱਚੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ।
ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈੱਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੇ ਬਦਲਣ ਕਾਰਨ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਬਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਸ਼ਮਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਐਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ 100 ਫ਼ੁੱਟ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਉ ਜੋ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ।
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ**।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖਾਸਕਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣ।
- ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀਂ ਦੌਰਾਨ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

***ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:**

1. **ਉਬਾਲ ਕੇ:** ਪੀਣ, ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉਣ, ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਸ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਲਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। 2000 ਮੀਟਰ (6,562 ਫ਼ੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. **ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰਨਾ:** *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਸਿਸਟਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਿਲਟਰ ਦੇ ਛੇਦ ਦਾ ਨਾਪ 1 ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਸਟ ਹਟਾਉਣ ਲਈ National Standards Foundation (NSF) (ਨੈਸ਼ਲਨਲ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। ਜੱਗ ਟਾਈਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.scc.ca/. ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂਕਿ ਡਿਸਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਫ਼ਿਲਟਰ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈੱਟ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

***ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਉੱਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।** ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈੱਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

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

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 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 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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