Punjabi - Number 77
September 2009

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ
Yersiniosis

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਕੀਹ ਹੈ?

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਪੇਟ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਕਰਕੇ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕੇਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਮਿੱਝ ਦਾ ਬਦਲਨਾ
- ਹੇਮੋਕਰੋਮਾਟੋਸਿਸ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਓਵਰਲੋਡ ਸਿੰਡਰਮ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ 3-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਅਪੈਂਡਿਸਾਇਟਿਸ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ?

ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ। ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ, ਦੂਸ਼ਤ ਟੋਫ਼ੂ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਖਾਸ ਕਰ ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹੀ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਜਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਕਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ, ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਬਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਛੀ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ (ਡੱਡੂ, ਕੱਛੂਕੁੰਮਾ) ਜੀਵ ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਸੂਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹੀ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਟਿਡ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਵੋ।

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ (ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ ਵਲ ਜਾਵੋ)।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ ਖੂਬ ਪਕਾਓ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਖਾਸ ਕਰ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ **ਨਾ** ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਓ।
- ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਛੀ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੇ *ਸਕਦਾ* ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਵੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਕੀਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਕਤ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ***ਨਹੀਂ*** ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਯੇਰਸੀਨੀਆ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ BC Center for Disease Control (ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਤੇ ਦੇਖੋ www.bccdc.ca/dis-cond/a-z/_y/YersiniaInfection/Yersinia.htm
- ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈੱਟਿੰਗ ਜ਼ੂ ਤੇ ਦੇਖੋ www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/7E1717A2-1295-41D8-BA5F-26C402198DDE/0/Epid_GF_PettingZoos_Oct_202006.pdf

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 ਫੋਨ ਕਰੋ।

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

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