Punjabi - Number 82
February 2010

ਪਿੰਕਆਈ (ਕਾਂਜੰਕਟਿਵਾਇਟਿਸ)
Pinkeye (Conjunctivitis)

ਪਿੰਕਆਈ ਕੀ ਹੈ?

ਪਿੰਕਆਈ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਂਜੰਕਟਿਵਾਇਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਪਿੰਕਆਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੈਕਟੀਰੀਏ , ਐਲਰਜੀ, ਦੂਸ਼ਤ ਹਵਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਲ਼ਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿੰਕਆਈ ਬਚਪਣ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਰਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਪਿੰਕਆਈ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੌਣ ਵਕਤ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਗਿੱਡ ਜਾਂ ਸੰਘਣਾ ਮੁਆਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਪਚਿਪਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਾ ਹੋਇਆ ਕਪੜਾ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਮੁਆਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੀ ਪਿੰਕਆਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਪਿੰਕਆਈ ਇੱਕ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਪਿੰਕਆਈ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਿੰਕਆਈ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਕੁਝ ਖਰਾਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੰਕਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ)। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਕਆਈ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਦੇ ਮੁਆਦ ਜਾਂ ਗਿੱਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਜੇ ਉਹੀ ਹੱਥ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲਗਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹੀ ਹੱਥ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਟਿਸ਼ੂ, ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਰਾਪਰ) ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁਆਦ ਨੂੰ ਛੂਹਕੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਉਹੀ ਹੱਥ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪਿੰਕਆਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਸਿਹਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਨ ਕਰਨ। ਪਿੰਕਆਈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਖ ਲਾਲ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦਾ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।

ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਮਲੋ ਜਾਂ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਨੂੰ

ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਮੁਆਦ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤੋ। ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਪੂੰਝੋ। ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਦਿਓ। ਬੜਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੀ ਠੀਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਪੜੇ ਦੇ ਟਾਵਲ ਦੀ ਥਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਾਲੇ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਵਰਤੇ।
- ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਟਾਵਲ, ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵੱਖਰੇ ਧੋਵੋ। ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ, ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੰਕਆਈ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੇਕਅਪ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਕਤ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੇਕਅਪ ਵਰਤੀ ਸੀ ਉਹ ਸਾਰੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਡ੍ਰਾਪਸ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- **ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪਸ** ਲਈ, ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਪਲਕ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੂੰਦਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਅੱਖ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪਾਓ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਕਤ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪਸ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੰਡਕ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਕਿ ਬੂੰਦ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਈ ਹੈ।
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਝਮਕਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅੱਖ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਵਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਕਰੀਮ** ਸਿੱਧੀ ਅੱਖ ਦੇ ਡੇਲੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਜ਼ਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਰੀਮ ਝਿਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਦਿਓ ਇਹ ਫਿਰ ਆਪੇ ਪਿਘਲ ਕੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

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 ਵਾਲੇ 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।