

## ਗਰਭਵਤੀ ਮੁਸਾਫਰ The Pregnant Traveller

### ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਈ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਰਭ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਜ਼ੀਕਾ (Zika) ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਹਨ।

ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 18 ਤੋਂ 24 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ(ਆਂ) ਮੰਜ਼ਿਲ(ਲਾਂ) ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਟੀਕੇ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੋਗ ਟਰੈਵਲ ਬੀਮਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗਰਭ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ
- ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ ਸਮੇਤ ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਵਿੱਲੋ ਕਪੜੇ, ਚੱਲਣ ਲਈ ਬੰਦ ਪੰਜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਯੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ, ਟੋਪ, ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪੈਕ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਇੰਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨੋਟ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ
- ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਪਲਾਈ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀ-ਆਨ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚਲੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਬਰੋਸ਼ੈਟ ਪਾਓ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਖੂਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਵਿਧਾ ਤੱਕ ਨਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ

### ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਅਗਿਆਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਏ
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ
- ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ
- ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼)
- ਜਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਿਸ
- ਮੇਨਿੰਗੋਕੋਕਲ

ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਨਾਮ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ:

- ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੂਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ)
- ਓਰਲ ਟਾਈਫੋਇਡ
- ਵੈਰੀਸੈਲਾ
- ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ (ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ)

### ਕੀ ਮੈਂ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 36 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਥੱਕੇ (ਕਲੋਟ), ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੀਪ ਵੇਨ ਥਰੋਮਬੋਸਿਸ (ਡੀਵੀਟੀ) (deep vein thrombosis (DVT)) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੀਵੀਟੀਆਂ (DVTs) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਸਤੇ (aisle) ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਅਗੇ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵੀ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੀਵੀਟੀਆਂ (DVTs) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਫਲਾਇਟ ਬੁਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਵਾਜ਼ਕਤਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਏਅਰਲਾਇਨ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਤਲੀ (motion sickness) ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ, ਮਲੇਰੀਆ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਮਾਦਾ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕੁਝ ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਏ ਬਾਰੇ, [HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕਰੋਏਨਸੈਫਲੀ (Microcephaly) (ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੋਟਾ ਸਿਰ), ਦਿਮਾਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੁਭਾਵਿਕਤਾਵਾਂ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਲਿਅਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Guillain-Barré syndrome - GBS) ਨਾਮ ਦੀ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਸਮੇਤ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ: [www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus](http://www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus)

### ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਗਰਭ ਅਬਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਦਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ (toxoplasmosis), ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ (listeriosis) ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਈ (hepatitis E) ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹਨ।

ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਜ਼ਮਥ ਸਬਸੈਲੀਸਿਲੇਟ (bismuth subsalicylate) (Pepto Bismol® - ਪੇਪਟੋ-ਬਿਸਮੋਲ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਟੋਟਕਿਆਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ](#) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੀ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵਜੋ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ (ਥੱਕੇ (ਕਲੋਟ) ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਿਕਲਣਾ)
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ
- ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions)
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ (water) ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲੱਤ ਦੀ ਅਤਿਅਧਿਕ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਸੋਜ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ
- ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਕ ਆਈ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੈਸ
- ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #41a ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ](#)
- [HealthLinkBC File #41c ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [HealthLinkBC File #41d ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ](#)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।