

ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ

Giardia Infection

ਜੀਆਰਡੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਜੀਆਰਡੀਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ (giardiasis) ਜਾਂ 'ਬੀਵਰ ਫੀਵਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਦਸਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਮੈਂ ਜੀਆਰਡੀਆ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀਆਰਡੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਾਨ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਮਲ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਲ-ਮੌਖਿਕ (fecal-oral) ਸੰਚਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਦੇ ਕਣ ਖਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਜੀਆਰਡੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਾਨ ਬੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਖਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓ ਜਾਂ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ ਪਾਣੀ ਨਿਗਲ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀਆਰਡੀਆ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮਲ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੰਜਮ (ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਦੀ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਹਲੇ ਤੱਕ ਟੱਟੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੀਆਰਡੀਆ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ (giardiasis) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਗੈਸ, ਅਫਾਰਾ, ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿੱਕੀਆਂ ਥਿੱਪੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਮਤਲੀ, ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਰਲਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਏ। ਇਹ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ (giardiasis) ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਆਰਡੀਆਇਆਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰੀਖਣ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੀਖਣ ਲਈ ਸਟੂਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਆਰਡੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਸੈਂਪਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣਾ ਪਏ।

ਜੀਆਰਡੀਆ ਦੇ ਕਈ ਵਿਗਾੜ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਐਂਟੀ-ਪੈਰਾਸਿਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਜੀਆਰਡੀਆ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੀਆਰਡੀਆ ਮਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੱਕ ਬੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਟ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਜੀਆਰਡੀਆ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪਰਸੰਗ (ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਆਖਰੀ ਹੋਏ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਡੋਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪਰਸੰਗ (ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਆਖਰੀ ਹੋਏ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਡੋਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਡੋਕੇਅਰ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਹਨ।

ਡੋਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਦੇਖੋ।](#)

ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀਆਰਡੀਆਸਿਸ (giardiasis) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੀਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਝਰਨਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਧਰਾਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਓ। ਉਸ ਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਕੈਮਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ 30 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕਾ ਨਾ ਕਰੋ (ਮਲ ਤਿਆਗ ਨਾ ਕਰੋ)।
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਲੰਘਿਆ ਹੋਇਆ (unpasteurized) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ, ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਗੈਰਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।
- ਸੰਭੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੀਆਰਡੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਜਾਂ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ

ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ, ਬਰਫ ਦੇ ਕਯੂਬ ਬਣਾਉਣ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ, ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ, ਦੰਦ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਬਾਲਣਾ:** ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੂਰੇ ਉਬਾਲ ਤੇ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੈਟਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਲ ਤੋਂ 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਫ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਬਾਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।
- ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ (ਛਾਣਨਾ):** *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਦੇ ਮਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਫਿਲਟਰਾਂ ਦਾ ਪੌਰ ਸਾਇਜ਼ ਕੇਵਲ 1 ਮਾਈਕਰੋਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਐਨ ਐਸ ਐਫ) ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤੀਸਰੀ ਪਾਰਟੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਗ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਿਟਾ®) *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਣਗੇ। ਕੂਝ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਅਲਟਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ:** ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਵੀ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੂਨਿਟ ਐਨ ਐਸ ਐਫ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤੀਸਰੀ ਪਾਰਟੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਮਸ਼ਾਂ (cyst) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ:** ਡਿਸਟੀਲੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਨ (ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੂਵੀ) ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਕਲੋਰੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਥੋੜਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.nsf.org ਦੇਖੋ।



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, 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 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।