

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ Traveller's Diarrhea

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ (tropical) ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 20% ਤੋਂ 50% (ਲਗਭਗ 10 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ) ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਬੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਇੰਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਬਾਵਲ ਡੀਜ਼ੀਜ਼, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਐਚ-2 ਬਲੋਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਗੈਸ ਵਾਸਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (antacids) ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਦਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਕੀ ਹਨ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੱਢਵਲ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਐਂਟੇਰੋਟੋਕਸੀਜੇਨਿਕ *E.ਕੋਲਾਈ* (ਈ ਟੀ ਈ ਸੀ) (enterotoxigenic *E. coli* (ETEC)) ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਮਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਥ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖਾਦ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪੀਣ, ਤੈਰਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਐਂਟੇਰੋਟੋਕਸੀਜੇਨਿਕ *E.ਕੋਲਾਈ* (ਈ ਟੀ ਈ ਸੀ) (enterotoxigenic *E. coli* (ETEC)) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਜ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਆਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੋਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੌਜੂਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਿਰਫ 1 ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਾਫ ਸਫਾਈ) ਸੰਬੰਧੀ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਟੋਟਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੇਂਡ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੇਂਡ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ
- ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀ, ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਝਰਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਤਹਿ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਂਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਪਾਉਣਾ
- ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਣੇ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰਿਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ
- ਅਜਿਹੇ ਬਣੇ ਤੇ ਖਾਣਾ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਲਈ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਖਾਣਾ
- ਸੜਕ ਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਲ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਬੈਰੀਆਂ ਖਾਣਾ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛਿੱਲਕਾ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਰਗੜ ਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤਰਬੂਜ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪਾਣੀ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਕਸਟਰਡ, ਮੂਜ਼, ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲਨਡੇਜ਼ ਸੌਸ ਖਾਣਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਮੈਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਪਚਾਰ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ। ਇਸ ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਬਲੀਚ (ਉਸ ਵਿੱਚ 4-6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਲੋਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 1 ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਚੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 4 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਚੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣ ਲਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਏਗਾ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (cryptosporidium) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਟਿੰਕਚਰ ਆਫ ਆਇਓਡੀਨ

ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 5 ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਚੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 10 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਬੂੰਦਾਂ (ਡਰੌਪਸ) ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ

ਰਸਾਇਣਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਜਾਂ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਕਨੋਡੀਅਨ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ ?

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ। ਇੰਨਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਾਫ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਪੀ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ਓਆਰਐਸ)

ਜੇ ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਗੁਆਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਮਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ਓਆਰਐਸ) ਡਰਿੰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਇਟ® ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਆਰਐਸ ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਿਕਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਗਲਾਸ #1 - 8 ਔਂਸ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਕੌਰਨ ਸਿਰਪ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਟੇਬਲ ਨਮਕ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ
- ਗਲਾਸ #2 - 8 ਔਂਸ ਉਬਲਿਆ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ

ਕੁਝ ਗਲਾਸ # 1 ਤੋਂ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਾਸ # 2 ਤੋਂ ਪਿਓ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਦੋਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਨਾ ਰਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁਖੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਰਮ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੇ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਫੀ, ਤੇਜ਼ ਚਾਹ, ਮਿਰਚੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ।

ਦਵਾਈ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਕ (pus)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ; ਜਾਂ
- ਜੇ ਦਸਤ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ

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।