# ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: **ਫਰਵਰੀ 2024**

ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਪੋਲੀਓ ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68 (EV-D68) ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਗੈਰ-ਪੋਲੀਓ ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਹਲਕੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾਂ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। EV-D68 ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ, ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

EV-D68 ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਲਾਗਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਮੇ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਫਰ ਜਾਂ ਇਨਹੇਲਰ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

EV-D68 ਵਰਗੇ ਐਨਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਝੜ (fall) ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ EV-D68 ਵਰਗੇ ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC ਫਾਈਲ #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਸਤਹ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹਨ। EV-D68 ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਬੀ.ਸੀ. ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਦੇਖੋ

- ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਵੈਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਲਈ EV-D68 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅੱਪਡੇਟ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਇਮਰਜਿੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਅਪਡੇਟਸ ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

### ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ - BCCDC)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਨਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68 ਦੇਖੋ।

### ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਪੀਐਚਏਸੀ - PHAC)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ (PHAC) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕਾਰਨਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਗੈਰ-ਪੋਲੀਓ ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68 ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਐਂਟੇਰੋਵਾਇਰਸ D68 ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਫਰਵਰੀ 11, 2024 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ, ਇਮਰਜਿੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਵਾਇਰਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।