ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ
Hantavirus Pulmonary Syndrome

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਚਪੀਐਸ) ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਨਾਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਰਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੱਖਣ ਪੱਛਮੀ ਯੁਨਾਇਟੇਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ 1993 ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1994 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ, ਦੋ ਕੁ ਲੋਕ ਹੀ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ “ਫਲੂ ਵਰਗੀ” ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹੋਣ:

- ਬੁਖਾਰ;
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ;
- ਸਿਰਦਰਦਾਂ;
- ਮਤਲੀ;
- ਉਲਟੀਆਂ; ਅਤੇ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।

ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਵ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਵਾਲੇ 3 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਵਿਰੋਧੀ (ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ) ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕੇਵਲ ਜੰਗਲੀ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ (deer mouse)। ਦੂਸਰੇ ਚੂਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਚੂਹੇ, ਛੱਤ ਤੇ ਛੱਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚੂਹੇ (roof rats) ਅਤੇ ਨੌਰਵੇ ਚੂਹੇ ਦਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ ਦੀਆਂ ਮੇਗਣਾਂ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਚੂਹੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਉਸ ਡੀਅਰ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਥੁੱਕ, ਪੇਸ਼ਾਬ, ਮੇਂਗਣਾਂ ਜਾਂ ਘੌਂਸਲਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਪਰ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨਿਹਾਇਤ ਹੀ ਨਿੰਮ੍ਹੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਜ ਵੀ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ, ਉਪਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰੌਲ ਸਪੇਸਿਜ਼ (crawl spaces), ਘਰਾਂ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਟੇਜਾਂ, ਟ੍ਰੇਲਰਾਂ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਸ਼ੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਚੂਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਮਪਰ ਅਤੇ ਹਾਈਕਰ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਚੂਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੇਲ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਬੱਬ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਖੇਡਦੇ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕਿ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਰਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ, ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੂਹੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਅਰ ਮਾਈਸ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਡੀਅਰ ਮਾਈਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਚੂਹਿਆਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਚੂਹੇ ਗਏ ਹੋਣ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।ਐਚਪੀਐਸ (HPS) ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਚੂਹੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਲੋਡਿਡ ਪਿੰਜਰੇ ਵਰਤੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਦੂਹਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸੁੱਟੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈ-ਲਾਅ ਜਾਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੰਨਾਂ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ 0.5 ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਡੂੰਘੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਚੂਹੇ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਭਾਗ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 9 ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ 35 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਘਣੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲਕੜੀ ਦੇ ਢੇਰ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ, ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਛੱਤ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਜਿਥੇ ਚੂਹੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਸਫਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਚਿਤ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫਿਲਟਰ ਨਕਾਬ (ਮਾਸਕ), ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਾਓ। ਇੰਨਾਂ ਨਕਾਬਾਂ ਵਿੱਚ NIOSH ਵਲੋਂ ਪਰਵਾਨਿਤ 100 ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਫਿਲਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ N100, P100, ਅਤੇ R100 (ਪਹਿਲਾਂ ਐਚਈਪੀਏ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ), ਜਾਂ P100 ਕਾਟਰਿਜ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। N95 ਨਕਾਬ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਸੂਲੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਸਟ ਮਾਸਕ ਇੰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਨਕਾਬਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਨਕਾਬ ਸੇਫਟੀ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਨਕਾਬਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.worksafebc.com. ਤੇ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਹਿ ਚੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਲਗਵਾਓ।ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਲੀਚ (9 ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਭਾਗ ਬਲੀਚ) ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਨਕਾਬ (ਮਾਸਕ), ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਾ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਦਸੀ ਗਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘੋਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਲਬੇ ਤੇ ਪਾਓ - ਸਪ੍ਰੇਅਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।10 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਸੋਖਣ ਦਿਓ।
2. ਮੇਂਗਣਾਂ, ਘੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਸੁੱਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਝਾੜੂ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵੈਕਯੂਮ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੂਹਰੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਬਾ ਦਿਓ, ਜਲਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈ-ਲਾਅ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
4. ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਾਲੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਮਪੂ ਜਾਂ ਸਟੀਮ ਕਰੋ, ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ, ਕਾਊਂਟਰ-ਟਾਪਾਂ, ਕੈਬੀਨੇਟਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਹਾਈਕਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਮਪਿੰਗ ਵੇਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁੱਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜੋ। ਅਜਿਹੇ ਕੇਬਿਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਥੇ ਚੂਹੇ ਜਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #37 ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਦੇਖੋ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਦੇਖੋ।

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