BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi – Number 48
February 2018

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਿਗਾੜ
Cryptosporidium Infection

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਕੀ ਹੈ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (Cryptosporidium) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਰਜੀਵੀ (ਪੈਰਾਸਾਇਟ) ਹੈ ਜੋ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਦਸਤ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲੋਂ ਮਲ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਮਲ-ਮੌਖਿਕ (fecal-oral) ਸੰਚਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਦੇ ਕਣ ਖਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸਤਨਧਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਰਮ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ), ਪੰਛੀ, ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਢੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਜਰੀਆ ਹੈ। *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਖਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓ ਜਾਂ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ ਪਾਣੀ ਨਿਗਲ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ 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।ਜੋਖਮ 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।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ,ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ, ਦੇ ਬਾਅਦ, 7 ਦਿਨ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਜਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿਯੂਮਨ ਇਮਯੂਨੋਡੈਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਆਈ ਵੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ (bone marrow) ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis) ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis), ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੀਖਣ ਲਈ ਸਟੂਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣਾ ਪਏ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

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

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਮਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਦਸਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* 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 ਜਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਜਾਂ ਹੌਟ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

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

ਡੇਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਜਾਏ 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 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡੇਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਓਸਿਸ (Cryptosporidiosis) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- 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
- ਇਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ , ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਡੀ 4 + ਸੰਖਿਆ 100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੈਲ / ਪ੍ਰਤੀ ਐਮਐਮ 3 ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹੇਮਾਟੋਲੋਜੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼; ਅਤੇ ਸਟੈਮ ਸੈਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਵਾਲੇ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਤਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। HealthlinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ
- ਝਰਨਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ 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 ਮਲ ਤਿਆਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ (unpasteurized) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪਿਓ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 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 ਕਰਨ 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
- ਪਬਲਿਕ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਫ਼ਾਈ ਭਰਿਆ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ

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

ਉਬਾਲਣਾ
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੂਰੇ ਉਬਾਲ ਤੇ ਲੈਕੇ ਆਓ।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)
ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਦੇ ਮਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਫਿਲਟਰਾਂ ਦਾ ਪੋਰ ਸਾਇਜ਼ ਕੇਵਲ 1 ਮਾਈਕਰੋਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਐਨ ਐਸ ਐਫ) ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਮਸਾਨਾ (cyst) ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਗ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਣਗੇ। ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (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 ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਮਸਾਨਾ (cyst) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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 *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਕਲੋਰੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀ ਹੈ।

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।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.scc.ca ਤੇ ਸਟੈਨਡਰਡਜ਼ ਕਾਉਂਸਲ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਐਸ ਸੀ ਸੀ) ਦੇਖੋ।

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