Punjabi - Number 54
September 2016

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ
ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ
Fifth Disease
Parvovirus Infection

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਬੀ19 ਨਾਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ (ਰੋਗਾਣੂ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਰੈਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ,ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ "ਸਲੈਪਡ ਚੀਕ" (slapped cheek) ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਦੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਸੰਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਬੁਖਾਰ, ਰੈਸ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਨੱਕ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

- ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਰੈਸ਼ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੈਸ਼ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਫਿੱਕਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਲਾਲ, ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲਾ, ਲੈਸ ਵਰਗਾ ਰੈਸ਼ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੈਸ਼ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ, ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੈਸ਼ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਉਭਰੇ ਹੀ ਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ,ਪੈਰਾਂ, ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿੱਲੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਤੋਂ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੈਸ਼ ਉਭਰੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ। ਲਿਹਾਜ਼ਾ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ,ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੀਮੋਲਿਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ (chronic hemolytic anemias) ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਕੱਲ ਸੈਲ

ਬਿਮਾਰੀ) ਨੂੰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ;

- ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਨੀਮੀਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਬੀ19 ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 4 ਤੋਂ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ,ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋ।ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਬੈਲਾ ਜਾਂ ਖਸਰਾ, ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਕਸਰ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।
- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਾਓ।

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਏਐਸਏ(ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

- ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
- ਰੈਸ਼ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾ ਕੇ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਡੁਲੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਵਾਸਤੇ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਖੁਜਲੀ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿੰਨ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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