Punjabi - Number 58
August 2020

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ
Campylobacter Infection

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ (Campylobacter) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਂਤਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੇ, ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟੀਰੀਓਸਿਸ (campylobacteriosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਂਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ (ਆਂਤਾਂ ਦੀ) ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਦਸਤ
- ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤ
- ਮਤਲੀ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ
- ਉਲਟੀਆਂ

ਲੱਛਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਦ ਔਸਤਨ 2 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ (1 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੇਂਜ) ਬਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਰਲੇ ਹੀ, ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟੀਰੀਓਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਗੁਲੀਅਨ - ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਗਾੜ) ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ *ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਮਲ-ਮੌਖਿਕ ਰਸਤੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਮੁਰਗਿਆਂ, ਗਾਵਾਂ, ਸੂਰਾਂ, ਭੇਡਾਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਆਮ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ, ਪਖਾਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾਨਵਰ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਤੱਕ ਦੂਸ਼ਣ ਹੋਣਾ (cross-contamination) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਤੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਧੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸੀ ਬੋਰਡ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣਾ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ *ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੱਚੀ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹੈਂਡਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜੋ *ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਸਮੇਤ ਕਈ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ *ਕੈਂਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਫਰਿਜ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਚੋਏ
- ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਫਰਿਜ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਪਿਘਲਾਓ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਪਿਘਲਾਓ
- ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੀ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨਾ ਖਾਓ
- ਮੀਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਏ ਹਨ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਮੀਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਮੀਟ ਦਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਪੋਲਟਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨਤਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 74º ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165º ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੈ
  - ਦੂਸਰੇ ਮੀਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨਤਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 71º ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (160º ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਾਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੱਚੀ ਅਤੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖਰਾ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੱਟੋ
- ਡਿਸ਼ਵੌਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ, ਕਾਉਂਟਰਾਂ, ਕਿਚਨ ਸਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਨਲਕਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
  1. ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
  2. ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਦੇ, ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ
  3. ਬਲੀਚ ਦੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ – 1 ਲੀਟਰ (4 ¼ ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਬਲੀਚ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ ਜਾਂ ਘੋਲ ਨੂੰ ਸਤਿਹਾਂ ਤੇ ਛਿੜਕੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਖੋ

ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਕ ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਾਵਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ:
  - ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  - ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  - ਕੱਚੀ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  - ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇ ਜਾਨਵਰ ਦਸਤ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ
- ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਰਸ ਨਾ ਪਿਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ (Boil Water Advisory) ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਸ਼ਮੇ, ਨਦੀ, ਦਰਿਆ, ਝੀਲ, ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਤੋਂ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਓ। ਮੰਨੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ, ਆਇਸ ਕਯੂਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਧੋਣ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣ

ਜੇ ਮੈਂ *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਦਸਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ,ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਮਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੇ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੋਏ) ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਹ ਅਵਧੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡੇਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਡੇਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਮਲ (ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ) ਦੇ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤਾਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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