BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 61a
September 2018

ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

Role of Pets in Human Disease

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਸਾਥੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਪਰ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਪਰਜੀਵਾਂ, ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ, ਖਰਗੋਸ਼, ਚੂਹੇ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਲ, ਮੂਤਰ, ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- *ਈ.ਕੋਲਾਈ (E.Coli)*
- *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)*
- *ਕੰਮਪੇਲੋਬੈਕਟਰ (Campylobacter)*
- *ਜਿਆਰਡੀਆ (Giardia)*
- *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (Cryptosporidium)*
- *ਯੇਰਸੀਨੀਆ (Yersinia)*
- *ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ (Toxoplasma)*
- ਹਲਕਾਅ (Rabies)
- *ਬਾਰਟੋਨੈਲਾ (Bartonella)*
- ਸਿਟਾਕੋਸਿਸ (Psittacosis)
- *ਟੀਨਿਆ ਜਾਂ* ਰਿੰਗਵਰਮ (*Tinea* or ringworm)
- ਰਾਉਂਡਵਰਮਜ਼ (Roundworms)
- ਟੇਪਵਰਮਜ਼ (Tapeworms)
- ਹੁੱਕਵਰਮਜ਼ (Hookworms)

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਵਾਂ, ਘੋੜੇ, ਬਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੂਰ।ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #61b ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ ਦੇਖੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਇੰਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਰੂਣ ਅਤੇ ਬਾਲਕ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਐਚਆਈਵੀ/ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਸਟੀਰੋਇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਮੈਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਉਸਦੇ ਮਲ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਟ੍ਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ।ਕਈ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ, ਉਲਟੀ, ਮੂਤਰ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਕੇਵਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ।ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਰਤਨ ਕੇਵਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਚੱਟਣ ਨਾ ਦਿਓ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ:

- ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕਤੂਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬਲੂੰਗੜਿਆਂ ਦੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਆਵਾਰਾ ਸਨ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਤੇ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਅਕਸਰ ਕੱਟੋ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ਰਾਉਂਡਵਰਮ, ਟੇਪਵਰਮ ਅਤੇ ਪਿੱਸੂਆਂ ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼), ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਖਾਂਸੀ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਿੱਛਾਂ, ਭਾਰ ਘਟਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਚੂਹੇ ਖਾਣ ਨਾਲ *ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ* (*Toxoplasma*) ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿੱਲੀ ਹੈ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘੰਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦਾ ਕਾਲਰ ਕਵਰ ਜਾਂ ਬਿਬ ਦਿਓ।ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ *ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ* ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੱਛੂਕੰਮੇ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਪ ਅਤੇ ਇਗੁਆਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਅਕਸਰ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢੇ ਜਾਣਾ:

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢੇ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਮਾਰੇ ਜਾਣਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਮਾਰਨ ਨਾਲ *ਬਾਰਟੋਨੈਲਾ* ਵਿਗਾੜ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਟ ਸਕ੍ਰੈਚ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (Cat Scratch Disease) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢੇ ਜਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢੇ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਮੂਲੀ ਵੱਢੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੱਟ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।ਜੇ ਜਖਮ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ।ਜੇ ਵੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਕਾਰਨ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ।ਜੇ ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖੁਆਓ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਟ੍ਰੀਟਾਂ ਖੁਆਉਣ ਜਾਂ ਪੈਸਚੂਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ,ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਓ।ਇਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕਟੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮਲ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਨਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ

ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ:

- ਬਿੱਠਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।ਬਿੱਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬਿੱਠਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਬਿੱਠਾਂ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਗਿਲਾ ਕਪੜਾ ਵਰਤ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਿੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਟਾਕੋਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਟਾਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੁਖਾਰ,ਸਿਰਦਰਦ, ਰੈਸ਼, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੰਘ

ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ:

- ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਜੀਵੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਲੋਕ *ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ* ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਐਚਆਈਵੀ/ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਲਿਟਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ:

- ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਮਲ ਹਟਾਓ; ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਜੀਵੀ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ।ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਲਿਟਰ ਨੂੰ ਸੁਟੱਣ ਵੇਲੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਾਈਨਰ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਟਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।ਹਰ ਵਾਰੀ ਲਿਟਰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਲਾਈਨਰ ਬਦਲੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ
- ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ।ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਢੰਗ *ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮਾ* ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ
- ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਬਿੱਲੀਆਂ ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਗੀਚਾ ਜਾਂ ਸੈਂਡ ਬਾਕਸ ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੈਂਡ ਬਾਕਸ ਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਚਿਕਨ ਵਾਇਰ ਲਗਾਓ।ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਂਡ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #07 ਹਲਕਾਅ
- HealthLinkBC File #10 *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਵਿਗਾੜ
- HealthLinkBC File #17 ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ
- HealthLinkBC File #43 ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ
- HealthLinkBC File #48 *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਵਿਗਾੜ
- HealthLinkBC File #58 *ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ* ਵਿਗਾੜ
- HealthLinkBC File #77 ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ

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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ।ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।