Punjabi - Number 36
August 2025

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ
Hantavirus pulmonary syndrome

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (HPS) ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਨਾਮਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਰਲੱਭ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੱਖਣਪੱਛਮੀ ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ 1993 ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1994 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਹਰ ਸਾਲ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੀ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

HPS ਇੱਕ "ਫਲੂ ਵਰਗੀ" ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਪੇਟ ਦਰਦ

ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, HPS ਵਾਲੇ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, HPS ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਿਰਫ਼ ਜੰਗਲੀ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ (deer mouse) ਵਿੱਚ। ਹੋਰ ਚੂਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਚੂਹੇ, ਛੱਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਨਾਰਵੇ ਚੂਹੇ, ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ, ਕੌਟਨ ਮਾਉਸ, ਰਾਇਸ ਮਾਉਸ, ਵਾਇਟ-ਫੁੱਟ ਮਾਉਸ, ਰੈੱਡ-ਬੈਕਡ ਵੋਲ ਵਰਗੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੈਂਗਣਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਲਾਰ, ਜਾਂ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਹ ਕਣ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਾੜੇ ਜਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸਾਂ ਦੀ ਲਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੈਂਗਣਾਂ ਜਾਂ ਆਲ੍ਹਣਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਘਰ

ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ, ਉਪਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕੀਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ HPS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਰੌਲ ਸਪੇਸਾਂ (crawl spaces), ਘਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਟੇਜਾਂ, ਟ੍ਰੇਲਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸ਼ੈੱਡਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਚੂਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਪਰ ਅਤੇ ਹਾਈਕਰ ਵੀ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਟ੍ਰੇਲ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HPS ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੂਹੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਸਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਡੀਅਰ ਮਾਉਸ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾ, ਜਿੱਥੇ ਚੂਹੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। HPS ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਚੂਹੇ ਹਟਾਓ

ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਪਰਿੰਗ-ਲੋਡੇਡ ਟ੍ਰੈਪ ਵਰਤੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸੁੱਟੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਉਪ-ਨਿਯਮਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ 0.5 ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਡੂੰਘੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਪਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ 35 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਘਣੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੇ ਢੇਰ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਛੱਤ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੇ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਚੂਹੇ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਸਫਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ, ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਫਿਲਟਰ ਮਾਸਕ, ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਕਾਂ ਵਿੱਚ NIOSH-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ 100 ਸੀਰੀਜ਼ ਫਿਲਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ N100, P100, ਅਤੇ R100 (ਪਹਿਲਾਂ HEPA ਫਿਲਟਰ), ਜਾਂ P100 ਕਾਰਤੂਸਾਂ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। N95 ਮਾਸਕ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੂਲੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਸਟ ਮਾਸਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਸਕਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਸਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ, ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ www.worksafebc.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਚੂਹੇ ਦੇ ਰਹਿ ਸਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧੂੜ ਦੇ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਲੀਚ (1 ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ) ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ, ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਐਨਕ ਪਾ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਮਲਬੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਪਾਓ - ਸਪ੍ਰੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੋਖਣ ਦਿਓ।
2. ਮੇਂਗਣਾਂ, ਆਲ੍ਹਣੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਸੁੱਕੇ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਝਾੜੂ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਵੈਕਿਊਮ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੋਹਰੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਫ਼ਨਾ ਦਿਓ, ਸਾੜ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
4. ਕਾਰਪੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਟੀਮ ਕਰੋ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਫਰਸ਼ਾਂ, ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਾਂ, ਕੈਬਿਨੇਟਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
5. ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਹਾਈਕਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁੱਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਬਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਚੂਹੇ ਜਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਹੋਣ। ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਾ ਸੋਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #37 ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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