Punjabi - Number 41f
Traveller's Series - December 2022

ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
Malaria Prevention

ਮਲੇਰੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਮਲੇਰੀਆ *ਪਲਾਸਮੋਡੀਅਮ* ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਪਰਜੀਵੀ ਇੱਕ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਿਲਆਂ ਵਿੱਚ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰਨ, ਇੱਕ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦਸਤ
- ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣਾ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਦੌਰੇ, ਅਨੀਮੀਆ, ਪੀਲੀਆ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜਿਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਜੋਖਮ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਅਫਰੀਕਾ, ਦੱਖਣ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆ, ਮਿਡਲ ਈਸਟ, ਪੂਰਬੀ ਯੋਰਪ, ਦੱਖਣ ਪੈਸੇਫਿਕ, ਓਸ਼ੇਨੀਆ, ਦੱਖਣ ਅਮਰੀਕਾ, ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੇ ਹਿੱਸੇ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀਆਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਇੰਮਯੂਨਿਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਸਮੇਂ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ) ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਹਫਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ:

- ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮੇਥ੍ਰਿੰਨ (permethrin) ਲਗਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਮੇਥ੍ਰਿੰਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮੇਥ੍ਰਿੰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਮੇਥ੍ਰਿੰਨ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਗੀਅਰ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ

- ਬਹੁਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦਾ ਲੜਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਾ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਨਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟਦੇਖੋ
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ, ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ
- ਖੂਬ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰਾਂ/ਕੀੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੌਇਲ (coil) ਜਲਾਓ
- ਜਾਲੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਰਤੋ
- ਛੋਟੇ ਜਾਲ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੋਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਦੇ ਥਲੇ ਸੋਵੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਨੂੰ ਗੱਦੇ ਦੇ ਥਲੇ ਦਬਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਪ੍ਰੇ ਛਿੜਕੋ
- ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਰਤੋ। ਮੱਛਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦ, ਪਰ ਇਹ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਸਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਜੀਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਣ।

ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ 1 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41g ਗਰਭਵਤੀ ਮੁਸਾਫਰ ਅਤੇ HealthLinkBC File #41d ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।