Produced by NSW HEALTH DEPARTMENT

multicultural communication

Punjabi
June 2001
[DOH-7125]

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ

(**Giardiasis**)

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਛੂਤ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਰਡੀਆ ਲੈਂਬਲੀਆ ਨਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਛੂਤ ;ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ੨੦-੪੦ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਗਦੀ ਹੈ।
- ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਰੋਗ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਲੈਬਾਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੂਤ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (diagnosis) ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ (public health units) ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

- ਗਿਆਰਡੀਆ ਜੀਵ ;ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਰਜੀਵੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਛੂਤ ਤਦ ਵੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ (child care centres) ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੂਤ ਦਾ ਜੀਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਜੀਵ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

- ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਅਫਾਰਾ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਣਾ, ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਗਰੀਸ ਵਰਗੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ੩-੨੫ ਦਿਨਾਂ (ਔਸਤ ੭-੧੦ ਦਿਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਂਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ੪-੬ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ - ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (**diagnosis**) ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (diagnosis) ਕੇਵਲ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜਿਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਟ੍ਰੋਨਿਡੈਜ਼ੋਲ ਅਤੇ ਟਿਨੀਡੈਜ਼ੋਲ (metronidazole and tinidazole) ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ?

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

- ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋ ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਕਰਸ ਅਤੇ ਕੈਂਪਰਸ

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ :

- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਛੋਹ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਕਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਵੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ (treat) ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਗਿਆਰਡੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਜੀਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਗਿਆਰਡੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਲਕੇ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਅਣਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ :

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ (child care), ਪਲੇਗਰੁੱਪਸ, ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਲਈ ਤਾਲਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ :

- ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲਿਨਨ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਵਿਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਸਫੇਦ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਸਰਕਾਰ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	
Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022
Rural Areas	
Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288

Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health
73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au