NSW HEALTH

ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 29 ਨਵੰਬਰ 2007

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਕੀ ਹੈ?

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ (viral gastroenteritis) ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਛੂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Rotavirus ਅਤੇ Norovirus (ਪਹਿਲਾਂ Norwalk-ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ, ਪਰਜੀਵੀ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗ਼ੈਰ-ਛੂਤਮਈ ਰੋਗ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਪੇਡੂ 'ਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਮਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਉਤੇ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਛੂਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਠੋਸ ਤੇ ਤਰਲ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ, ਇਹ ਛੂਤ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਛੂਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ।

ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਤੋਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਣ, ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਉਹ:

- ਘਰ 'ਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ।
- ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕ 1 ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ 4 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲਸ ਰਸ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ:

- ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਗੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਦੋ ਮਾਮਲੇ ਵੇਖਣ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ:

- ਇਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ
- ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ
- ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ – ਵਾਈਟ ਪੇਜਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਤੇ *NSW ਸਰਕਾਰ* ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	**Location**	**Number**	**Rural Areas**	**Location**	**Number**
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					