multicultural health communication

NSW GOVERNMENT Health

Punjabi
[DOH-7095]

ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ

(Barmah Forest virus infection)

ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ (Barmah Forest) ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ ?

- ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗਾਣੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੂਤ ਮੁੜ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਰੌਸ ਰਿਵਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਦਾ ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਦਾ ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਮੱਛਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਛਰ ਵੀ ਉਸੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮੱਛਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਕੰਗਾਰੂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਬੀਜ਼ ਜਿਹੇ ਦੇਸੀ ਜਾਨਵਰ ਇਹ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

- ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰੌਸ ਰਿਵਰ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸਮੇਤ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਧੜ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਕਦੇ ਛਪਾਕੀ (rash) ਵੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਪਾਕੀ ੭-੧੦ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਗ਼ਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ-ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮੱਛਰ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਛੇਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

- ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮੱਛਰ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ੭-੧੦ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਞ ੫-੨੧ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਲੰਮਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

- ਬਰਮਾਹ ਫੌਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾੱਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਆਰਾਮ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਰਮਾਹ ਫਾੱਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜੋ ਬਰਮਾਹ ਫਾੱਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਛੂਤ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (diagnosis) ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬਰਮਾਹ ਫਾੱਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

- ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਮੁੱਖ ਰੋਕਥਾਮ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੱਛਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟਣ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸੰਝ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿੱਕਲੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮੱਛਰ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਦੇ ੧-੩ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪਹੁ-ਫੁਟਾਲੇ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ (repellent) ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ diethyl toluamide (DEET) ਜਾਂ Picaridin ਹੋਣ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ (ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ) ਉਤੇ ਫਲਾਈ ਸਕਰੀਨਾਂ ਫਿੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ/ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਛਰ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ਲੇ ਉਪਰ ਫਲਾਈ-ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਸੌਂਵੋਂ।
- ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨਿਜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੱਛਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਨਾ ਲੈਣ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

1300 066 055 www.health.nsw.gov.au