multi
cultural health
communication

Punjabi
[DOH-7115]

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ

(Cryptosporidiosis)

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਨਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵਨ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਦੀ ਛੂਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਰਮ, ਪਾਲਤੂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕੇਵਲ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਪਾਰਵਮ ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ੧੯੯੬ ਤੋਂ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਨੋਟੀਫਾਈਏਬਲ (ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ) ਐਲਾਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ ਜੀਵ, ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਲ-ਮੂੰਹ ਦੇ ਰੂਟ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜੀਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਇੰਝ ਫੈਲਦਾ ਹੈ :
  - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ child care centres ਵਿੱਚ) ਦੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ।
  - ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ।
  - ਦੂਸ਼ਿਤ ਤਾਲਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਨਾਲ।
  - ਭੋਜਨ (ਕੁੱਝ ਇੱਕਾ-ਦੁੱਕਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ)
  - ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਨਾਲ
  - ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਛੂਤ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

- ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ੧-੧੨ ਦਿਨਾਂ (ਔਸਤ ਸੱਤ ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵਨੀ ਸ਼ਕਤੀ (weak immune system) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਤਿੱਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NSW GOVERNMENT | Health

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ (diagnosis) ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਲ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਡਾੱਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਦਸਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀ ਹੈ ?

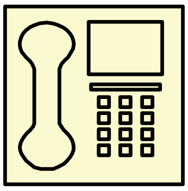
ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ :

- 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।
- ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ (ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਕਾਂ ਦਾ) ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਵੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ (treat) ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਜੀਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ 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।
- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡਾਇਓਸਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਜੋ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਦਸਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਲਿਨਨ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au