

## ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ

(Giardiasis)

**ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?**

- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਛੋਟੀ ਅੰਤਡੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਛੂਤ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਰਡੀਆ ਲੈਬਨੀਆ 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 20-40 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਗਦੀ ਹੈ।
- ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਯੂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਰੋਗ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਲੈਬਾਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੂਤ ਦੀ ਤਸਥੀਸ (diagnosis) ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਬਚੇ 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 ਪਖਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਮਹਾਰੋਂ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਵੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੂਸਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦੂਸਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ (child care centres) ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਟਿੱਕ 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, ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਮ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਨਾਭਾ ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਮਹਾਰੋਂ 3-24 ਦਿਨਾਂ (ਔਸਤ 7-10 ਦਿਨ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਂਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ - ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

- ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਤਸਥੀਸ (diagnosis) ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ 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 (metronidazole and tinidazole) ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ?

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ 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।
- ਦੂਜਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਕਰਸ ਅਤੇ ਕੈਪਰਸ

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਗਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ :

- ਪਖ਼ਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਛੋਹ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਬਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੱਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚਨਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਕਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਵੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁੱਧ (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 ਸੁੱਧ 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 ਆਸ਼ੁਰੱਖਿਅਤ 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 ਗ੍ਰਾਸਤ ਹੋਵੇਂ ਤਾਂ :

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

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)