multicultural health communication

NSW GOVERNMENT Health

Punjabi
[DOH-7155]

ਮੈਥਿਸਿਲੀਨ ਰਿਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫੀਲੋਕੱਕਸ ਔਰੀਅਸ ਕੀ ਹੈ ?

(**Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus** or **MRSA**)

ਸਟੈਫੀਲੋਕੱਕਸ ਔਰੀਅਸ (ਜਾਂ ਸਟੈਫ) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਟੈਫ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ, ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੂਤ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟੈਫ ਦੇ ਕੁੱਝ ਵਿਗਾੜਾਂ ਉਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮੈਥਿਸਿਲੀਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਛੂਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਥਿਸਿਲੀਨ ਰਿਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫੀਲੋਕੱਕਸ ਔਰੀਅਸ (ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ) ਦੀ ਛੂਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟੈਫ ;ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਕਾਰਨ ਛਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਕੋਈ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਜਲਣ (dermatitis) ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਨਾਲ ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਛੂਤ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋੜੇ-ਫਿਨਸੀਆਂ (school sores)
- ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਛੂਤ (cellulitis)
- ਹੱਡੀਆਂ, ਖ਼ੂਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛੂਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ?

ਡਾੱਕਟਰ ;ਫੋੜਿਆਂ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈਬਸ ਜਾਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਂਪਲਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਲੈਬਾਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਛੂਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾੱਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੂਤ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ?

ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਇੰਝ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜਨ ਨਾਲ
- ਅਜਿਹੇ ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਧੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਦੀ ਛੂਤ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ :

- ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਪਖਾਨੇ (toilet) ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਛਿਣਕਣ ਮਗਰੋਂ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਧਰ ਓਧਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ
- ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ
- ਬਿਨਾਂ ਧੁਲੇ ਕੱਪੜੇ ਛੋਹਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਓਧਰ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ

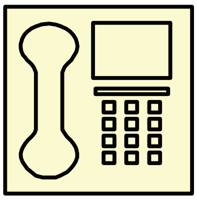
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਧੋਵੋ। ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।

ਫੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਛੂਤਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਫੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਛੂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੋੜਿਆਂ-ਫਿਨਸੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (ਸਟੈਫੀਲੋਕਾੱਕਸ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਹੋਈਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਜਾਂ ਚਪਟੇ, ਸ਼ਹਿਦ ਰੰਗੇ ਪੇਪੜੀਦਾਰ ਫੋੜੇ) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ :

- ਗੰਦੇ ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਸ਼ੀਟਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਨੇਲ ਕਟਰ, ਟਵੀਜ਼ਰਸ, ਰੇਜ਼ਰਸ ਅਤੇ ਟੁੱਥਬਰੁਸ਼ ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ, ਬੈੱਡ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਜਾਂ ਐਮ ਆਰ ਐਸ ਏ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ;ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਧੁਲਾਈ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਡਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਧੋਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au