

## ਫੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

# ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਰੋਗ

**ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਫੂਤ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੰਨ ਦੀ ਫੂਤ ਵਰਗੇ ਕਈ ਰੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਫੂਤ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੂਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਫੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

## ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਰੋਗ *Streptococcus pneumoniae* ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੂਤ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ: ਨਿਮੋਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਫੂਤ), otitis media (ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੰਨ ਦੀ ਫੂਤ) ਅਤੇ meningitis (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਫੂਤ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਫੂਤ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਾਰਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Otitis media ਨਾਲ ਰੋਣਾ, ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਬੁਖਾਰ, ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- Meningitis (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ) ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਘੁੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਕਸਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਫੂਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

## ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਇਸ ਛੂਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (Aboriginal) ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡ (Torres Strait Islander) ਦੇ ਲੋਕ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਛੂਤ, ਜਾਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਰੁੱਤ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

### ਬੱਚੇ

ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 2, 4 ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੋ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਨ:

- ਨਿਸਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜਨਮੇ ਹੋਏ
- ਨਿਸਚਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਤਿੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਛੂਤ
- ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ
- Down's ਸਿੰਡਰੋਮ ਲੱਛਣ
- ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਿਸ ਨਾਲ cyanosis ਜਾਂ ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ
- ਉਹ ਬਾਲ ਜਿਹੜੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣ
- ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਇਬਰੋਸਿਸ (cystic fibrosis)
- ਇਨਸੂਲਿਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸ਼ੱਕਰ (diabetes mellitus) ਰੋਗੀ
- ਸੈਰੋਬਰੋਸਪਾਈਨਲ (cerebrospinal) ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਾਸ (ਲੀਕਸ)
- ਇੰਟਰਾਕਰੈਨੀਅਲ ਸ਼ੰਟਸ (intracranial shunts) ਜਾਂ ਕੋਕਲੀਅਰ ਇੰਪਲਾਂਟਸ (cochlear implants)।

ਉਪਰੋਕਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਾਲਗ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

## ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ:

### ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ

- 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (Aboriginal) ਅਤੇ ਟੋਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡ (Torres Strait Islander) ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਵਰ੍ਹੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ 15-49 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ:
  - ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ
  - ਦਮਾ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ
  - ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾਕਰਣ 65 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਮੁੜ-ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਸ ਦੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 15-64 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਇੰਝ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਕੱਢੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
- ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ: ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ)
- ਸੈਰੋਬਰੋਸਪਾਈਨਲ (cerebrospinal) ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਾਸ (ਲੀਕਸ)
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਇਕਹਿਰੇ ਪੁਨਰ-ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੁਢਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ (ਜੇ ਵੀ ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

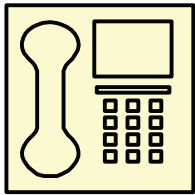
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲੱਛਣਾਂ, ਇੱਕ ਨਿਰੀਖਣ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇਅ, ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹਿੱਸੇ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ cerebrospinal ਦ੍ਰਵ) ਵਿਚੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ), ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ।

## ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਮਲਾਵਰ ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ (pneumococcal) ਰੋਗ (ਜਿਥੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸੀ ਐਸ ਐਫ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਸਥਾਨ) ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੋਖਮ ਭਰਪੂਰ ਤੱਤਾਂ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਣਗੇ, ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਛੂਤ ਦਾ ਵਧਿਆ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**1300 066 055**

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