ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਛੂਤ

ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ, ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਕਾਰਣ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰੋਟਾਵਇਰਸ ਛੂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਕਾਰਣ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਤੱਕ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਮੌਤਾਂ ਨਾਮਾਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ 2 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ’ਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਬੁਖ਼ਾਰ

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ (ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ) ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੇਂਦੇ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 1 ਅਤੇ 3 ਦਿਨਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ 2 ਦਿਨਾਂ) ਵਿਚਕਾਰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ 4 ਤੋਂ 6 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਪਹਿਲੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ), ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਤਿੰਨ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਛੂਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। NSW ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ, ਦੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ, 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਕੋਰਸ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਕੱਪੜਾ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ)

- ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਉਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਿਥੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ, ਵਸਤਾਂ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਤੈਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਲ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (rehydration) ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ) ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲਸ ਰਸ ਅਤੇ ਬੱਤਿਆਂ (ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿੱਕਲ਼ ਚੁੱਕੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਵਾਇਰਲ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ (gastroenteritis) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖਣ।

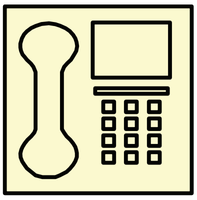
ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਇਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨਾ
  http://www0.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/rotavirus.html
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ (Gastroenteritis) ਤਥ -ਸ਼ੀਟ – ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵੈਸਟਮੀਡ (Children's Hospital Westmead)
  http://www.chw.edu.au/
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ (Gastroenteritis) ਤਥ -ਸ਼ੀਟ - ਸਿਡਨੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (Sydney Children's Hospital)
  http://www.sch.edu.au/
- NSW ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਯੋਜਨਾ (Health's Infection Control Policy) PD2007_036
  http://www.health.nsw.gov.au/policies/pd/2007/pdf/PD2007_036.pdf

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au