ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਟਾਈਫ਼ਾਇਡ

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ Salmonella Typhi ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਰੋਗ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ *Salmonella* Typhi ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਰੋਗ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛੂਤ *Salmonella* ਦੀ ਛੂਤ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਧੜ ਉਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਿਹੇ ਧੱਬੇ ਉਠ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਉਪ-ਮਹਾਂਦੀਪ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ ਵਰਗੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਰੋਗ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਲਾਹ ਰੋਗ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ Centers of Disease Control (www.cdc.gov) ਉਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦੀ ਜਾਂਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੁਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ:

- ਅਧਪੱਕੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਛਿੱਲੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ
- ਅਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ
- ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਟਾਲਾਂ ਉਪਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਹੀ ਖਾਓ।

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ **ਕੰਮ ਨਹੀਂ** ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਉਸੇ ਸਰੋਤ ਰਾਹੀਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋ ਲਏ ਜਾਣ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਮਲ-ਮਲ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਸੁਕਾ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜੇਗਾ।

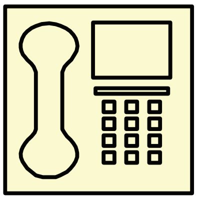
ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੇਂਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰੋਗੀ (ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਛੂਤ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲੀ ਹੈ।
- NSW Health ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ NSW Food Authority ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au