ਲਾਈਮ ਰੋਗ

Ottawa | Public Health
Santé publique

ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ (ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੀ) ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਗਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ – ਔਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਕਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੀਅਰ ਟਿੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਵਧ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛਾਂਦਾਰ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚੇ ਘਾਹ, ਝਾੜੀਆਂ, ਬੀੜਾਂ ਜਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲਗ਼ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਖਸਖਸ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਲਗ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।** ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੁਲ਼ਾਈਦਾਰ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਫੜ (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ "ਸਾਨ੍ਹ ਦੀ ਅੱਖ" ਵਰਗੇ ਧੱਫੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਐਪਰ, ਧੱਫੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡ) ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੱਚੜੀ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਚਿੱਚੜੀ ਲੱਭੇ, ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਚਿੱਚੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਰਹੇਗੀ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਟਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਚੜੀ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਿੱਚੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਂ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਕਿ ਕੀ ਐਂਟੀਬਾਇਐਟਿਕਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਐਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਚਿੱਚੜੀ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ
- ਚਿੱਚੜੀ ਲਾਹੀ ਨੂੰ 72 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਐਟਿਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਚਿੱਚੜੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਫੁੱਲਿਆ ਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਿੱਚੜੀ ਲਾਹੀ ਨੂੰ 72 ਘੰਟਿਆਂ

(Punjabi - 16/07/2021)

ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਹਿਆ ਜਾਵੇ?

- ਬਰੀਕ ਨੋਕ ਵਾਲੀ ਚਿਮਟੀ (ਮੋਚਨੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਚਿੱਚੜੀ ਦਾ ਸਿਰ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਲਾਹੋ।
- ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉ ਨਾ। ਚਿੱਚੜੀ ਉੱਪਰ ਮਾਚਸ ਦੀ ਤੀਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜੀ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਖ਼ਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੱਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਪਾਉ।
- ਚਿੱਚੜੀ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸਦੀ ਤਸਵੀਰ "ਈਟਿੱਕ" (etick.ca) ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਟਿੱਕ ਆਈਡੈਂਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਪਲੇਟਫ਼ਾਰਮ (ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿਜਲਈ ਪਲੈਟਫ਼ਾਰਮ) ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੀ ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰ ਜਾਂ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬੈਗ/ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਾਨਾਂ (ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ) ਉੱਪਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਖ਼ਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ

ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀਟ-ਪਤੰਗੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
"ਡੀਟ" (DEET) ਜਾਂ "ਆਇਕਾਰਿਡਿਨ" (Icaridin) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਲੰਬੀ ਪੈਂਟ, ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੰਗ ਲਉ।
- ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਇਸ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਘਾਹ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ (ਹਾਈਕਿੰਗ) ਸਮੇਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਚੱਲੋ।
- ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ "ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ" ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਚੱਡਿਆਂ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਘੱਟ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ (ਘਰ, ਯਾਰਡ ਆਦਿ) ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਝਾੜੀਆਂ ਹਟਾਉ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਰਡ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਖਤ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਘਾਹ ਦੇ ਖੇਤ ਹਨ। ਦਰਖਤਾਂ/ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਲਾਅਨ ਦਰਮਿਆਨ ਲੱਕੜੀ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਜਾਂ ਬਜਰੀ ਪਾ ਕੇ ਹੱਦਬੰਦੀ ਕਰੋ।
- ਬਰਡ ਫ਼ੀਡਰਾਂ (ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਣੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ) ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਉਦਾਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ; ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਹੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।
- ਹਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਨਾ ਕਰੋ; ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ (ਪੀਂਘਾਂ, ਸਲਾਈਡਾਂ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦਰਖਤਾਂ/ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
-

ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਚਿੱਚੜੀ ਤੁਹਾਡੇ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਜੱਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਸੰਚਾਰਤ ਕਰਨ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਲੋਤਰੀ (ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਵੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਦਰਖਤ/ਝਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਘਣੀ ਬਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ:
  - » ਬਰੀਕ ਨੋਕ ਵਾਲੀ ਚਿਮਟੀ (ਮੋਚਨੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - » ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਚਿੱਚੜੀ ਦਾ ਸਿਰ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਲਾਹੋ। ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉ ਨਾ। ਚਿੱਚੜੀ ਉੱਪਰ ਮਾਚਸ ਦੀ ਤੀਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।
  - » ਚਿੱਚੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - » ਜਿਉਂਦੀ ਚਿੱਚੜੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰ ਜਾਂ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬੈਗ/ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - » ਜਦੋਂ ਸਲੋਤਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਿੱਚੜੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰਨ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease** ਵਿਖੇ ਜਾਉ।