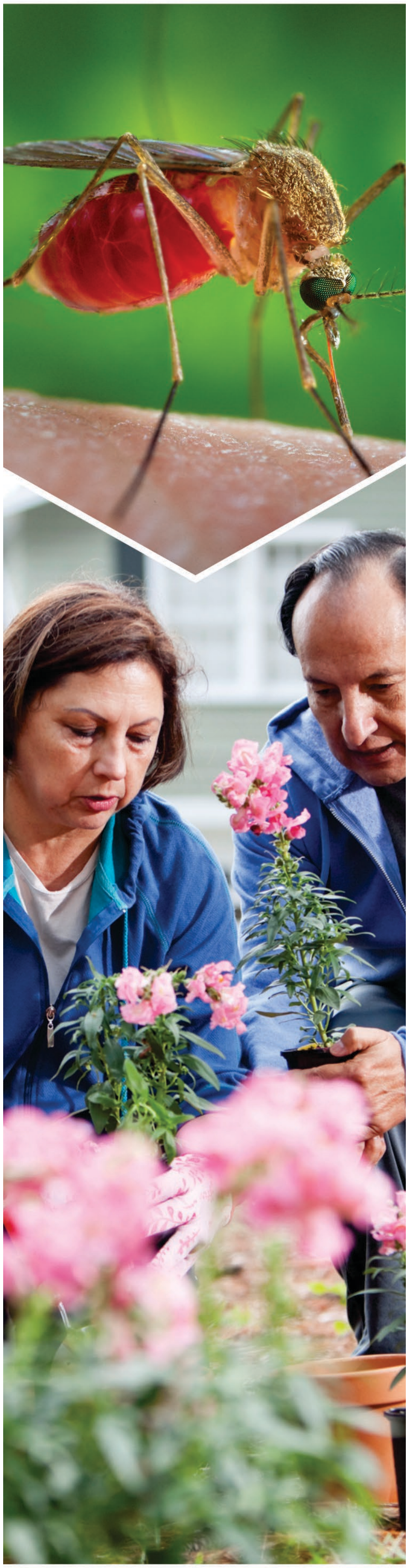
ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

Ottawa Public Health | Santé publique



ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ (WNV) ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ - ਕੁਝ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਕਿਊਲੈਕਸ ਸ਼ਰੇਣੀ(Culex genus) ਦੇ, ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV)ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਾਵਾਂ (corvids) ਦੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੋਡਰ ਕਾਂ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਂ, ਅਤੇ ਬਲੂ ਜੇਅ ਹਨ, ਸਧਾਰਨ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਚਿੜੀਆਂ, ਸਧਾਰਨ ਮੈਨਾ (ਗ੍ਰੈਕਲ) ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਰੌਬਿਨ (ਲਾਲ ਛਾਤੀ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੰਛੀ) ਵੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV) ਫ਼ੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV) ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ (ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ) ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਲਾਗ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੋੜੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਣ ਪਿੱਛੋਂ ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV) ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਬਲਿਯੂਐੱਨਵੀ (WNV) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲ਼ਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁਧ ਲੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਮੱਥੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਧੱਫੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ;
- ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾਅ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਸੁਰਤੀ, ਭੁਚਲਾਹਟ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ।
- ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉ:

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ **ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ** ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ “ਡੀਟ” (DEET) ਜਾਂ “ਆਇਕਾਰਿਡਿਨ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਸੰਘਣੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਪਰ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ-ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ, ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ; ਮੱਛਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵੱਲ ਅਕਰਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਵੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ - ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਬਹੁਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛਾਂਦਾਰ, ਦਰਖਤ/ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਮੇਚ ਦੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।

Punjabi - 08/2021

ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਘਟਾਉ:

ਮੱਛਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਣਨ ਥਾਵਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ/ਬਾਹਰ ਡੱਬੇ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਵੇਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖ਼ ਕਰ ਦਿਉ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠਿਕਾਣੇ ਲਗਾ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:
  - » ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੂਲ)
  - » ਵ੍ਹੀਲਬੈਰੋ
  - » ਪੂਲ (ਤਲਾਅ) ਦੇ ਕਵਰ
  - » ਬਰਡ ਬਾਥ
  - » ਟਾਇਰ
  - » ਗਮਲਿਆਂ ਹੇਠ ਰੱਖੇ ਬਰਤਨ/ਤਸ਼ਤਰੀਆਂ
- ਛੱਤਾਂ ਦੇ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਪਰਨਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਮਲਬਾ ਕੱਢ ਦਿਉ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੋਲਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਰਡ ਬਾਥ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ, ਨਿੱਜੀ ਸਜਾਵਟੀ ਤਲਾਅ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵਾਉ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਦੇ ਆਂਡੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਪਾਉ।
- ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਲੋਰੀਨ ਪਾਉ।
- ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖ਼ ਕਰ ਦਿਉ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ (ਜ਼ਮੀਨ) ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ (ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਪੱਧਰੀ ਕਰ ਕੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ) ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਔਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ **613-580-6744** ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **OttawaPublicHealth.ca/WestNileVirus** ਵਿਖੇ ਜਾਉ

Punjabi - 08/2021