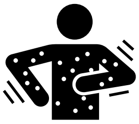
ਚਿਕਨਪੌਕਸ
(ਵੈਰੀਸੈਲਾ)

Public Health
Seattle & King County

ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 10-21 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:


ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣਾ

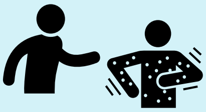
ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਬੁਖ਼ਾਰ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।


ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਭੋਜਨ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **kingcounty.gov/cd** 'ਤੇ ਜਾਓ।

6/12/2024

ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	ਨਿੱਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ	ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ
ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ: 12-15 ਮਹੀਨੇ	ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ: 4-6 ਸਾਲ

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ! ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	13 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
ਖੁਰਾਕ #1 ਅਤੇ #2 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	3 ਮਹੀਨੇ	4-8 ਹਫ਼ਤੇ

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਜਿਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ

ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਹਲਕੇ ਧੱਫੜ

ਬੁਖ਼ਾਰ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ **kingcounty.gov/findaclinic** 'ਤੇ ਜਾਓ।