ਟਾਈਫਾਇਡ ਬੁਖਾਰ

Public Health
Seattle & King County

ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਈਫਾਈਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ 3-60 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ

ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ

ਖੰਘ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ

ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੱਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ (ਉਮਰ 65+)

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਉਮਰ 0-5)

ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ(ਦੀ) ਹਾਂ?

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ

ਹੱਥ ਧੋਣੇ

ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ(ਦੀ) ਹਾਂ?

ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਖਾਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.kingcounty.gov/cd.** 'ਤੇ ਜਾਓ

Punjabi
6/12/2024