ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ
(ਪਰਟੂਸਿਸ)

Public Health
Seattle & King County

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 5-21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨਾ
- ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

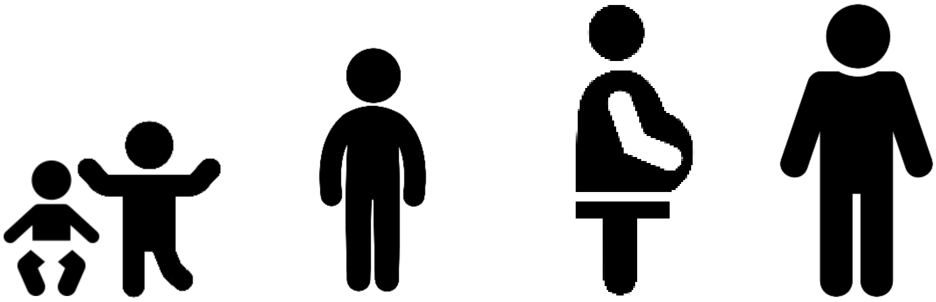
- ਨਿੱਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ DTaP ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ Tdap ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **kingcounty.gov/cd** 'ਤੇ ਜਾਓ।

6/12/2024

ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।



ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ	ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਪ੍ਰੀਟੀਨਸ)	ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	ਬਾਲਗ 19+
ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ?	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap
ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	2, 4, ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ 15-18 ਮਹੀਨੇ 4-6 ਸਾਲ	11-12 ਸਾਲ	ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ	ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?	5	1	ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 1	1, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ *ਹਰ* ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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