ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੂਚਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਹੈਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਜ਼ਾ ਇੱਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੀਵਰੇਜ ਅਤੇ ਵਾਟਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦਯੋਗਿਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਜ਼ਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਤੀ। ਰਾਈਟ ਅੱਪ ਐਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਤੀ ਵਿੱਚ 2010 ਦੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਭੂਚਾਲ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਰੀਬੀ, ਯੁੱਧ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੜਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹੈਜ਼ਾ ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਦਸਤ, ਕਈ ਵਾਰ "ਚਾਵਲ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੱਟੀ" ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ
* ਉਲਟੀਆਂ
* ਪਿਆਸ
* ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ
* ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
* ਬੁਖ਼ਾਰ.



ਹੈਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਲ (ਪੌਪ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ (ਪੌਪ) ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਛੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ। ਪਹਿਲੀ ਹੈਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬੰਗਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਕਲਕੱਤਾ (ਹੁਣ ਕੋਲਕਾਤਾ) ਦੇ ਨੇੜੇ, 1817 ਤੋਂ 1824 ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਪਾਰਕ ਮਾਰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਮੱਧ ਪੂਰਬ, ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ- ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਉਬਾਲੋ, ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ। ਕਲੋਰੀਨ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਵਰਤੋ:-

\* ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਧੋਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

\* ਜੇਕਰ ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਲੋਰੀਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\* ਅਟੁੱਟ ਸੀਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ:-

\* ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।

\* ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।

\* ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:-

\* ਮਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

\* ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਇਸਨੂੰ ਉਬਾਲੋ, ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਛਿੱਲ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ: -

\* ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

\* ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਭੁੰਲਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।

\* ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਗਰਮਾ-ਗਰਮ ਖਾਓ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:-

\* ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

\* ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ 30 ਮੀਟਰ (100 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਧੋਵੋ।

\* ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ: ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਫਿਰ 1 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 9 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।