Punjabi - Number 14c
October 2016

ਕੰਨ ਪੇੜੇ
Mumps

ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ) ਕੀ ਹਨ?

ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ) ਮੰਮਪਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

ਕੰਨ ਕਰਕੇ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 20 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਮੇਨਿਨਜਾਈਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਅਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 20,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

4 ਬਾਲਗ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿੱਚ ਆਂਡਾਂ ਦੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਸੋਜ ਅਤੇ 20 ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦੀ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਅਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਾਂਝਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ 2 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ
2. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,HealthLinkBC File #14a ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੁਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਅਤੇ HealthLinkBC File #14e ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਦੇਖੋ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਮੁਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (parotid glands) ਜੋ ਕਿ ਗਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਸੋਜ।

ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 5 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਉਹ ਹਲੇ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 12 ਤੋਂ 25 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕੇ, ਇਹ ਕੰਨ

ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।ਆਪਣਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1970 ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ 1 ਜਾਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤਹਾਨੂੰ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।1970 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਓ।ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਆਜ (triage) ਨਰਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਬੰਦ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਖਾਲੀ ਹੈ।ਆਪਣਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ।ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ, ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਰੂੰ ਦੇ ਫਹੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 9 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਧੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ।
- ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੰਮਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਪਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਖੂਬ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਜਬੜੇ ਲਈ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੈਡ ਵਰਤੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਬੜੇ ਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਖੱਟੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਖੱਟੇ ਸਵਾਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਰਫ ਦੇ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਹਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://immunizebc.ca/. ਦੇਖੋ। .

BRITISH COLUMBIA | ImmunizeBC | BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority