

नोभेल इन्फ्लुएन्जा A संक्रमण-एभियन इन्फ्लुएन्जा

(Hindi Version)

ਨਾਵਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ - ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ

(Punjabi Version)

新型甲型流行性感冒 - 禽流感

Novel Influenza A Infection - Avian Influenza



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

नॉर्वेल इन्फ्लूएंजा A संक्रमण - एवियन इन्फ्लूएंजा

कारक एजेंट

इन्फ्लूएंजा वायरसों के विभिन्न प्रकार होते हैं। उन लोगों के अलावा जो मनुष्यों के बीच फैल सकते हैं और मौसमी इन्फ्लूएंजा का कारण बन सकते हैं, कई अन्य इन्फ्लूएंजा A वायरस पक्षियों और अन्य जानवरों की प्रजातियों में पाए जाते हैं। ये वायरस मानव मौसमी इन्फ्लूएंजा वायरस से अलग होते हैं और आसानी से मनुष्यों में प्रेषित नहीं किए जाते हैं। हालांकि, इनमें से कुछ पशु वायरस कभी-कभी मनुष्यों को संक्रमित कर सकते हैं। इन्हें नोवेल इन्फ्लूएंजा A वायरस और एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस के रूप में जाना जाता है, जो एक उदाहरण हैं।

एवियन इन्फ्लूएंजा उन इन्फ्लूएंजा A वायरस के कारण होता है जो मुख्य रूप से पक्षियों और कुक्कुट, जैसे मुर्गियों या बत्तखों को प्रभावित करते हैं। कुछ एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस अन्य जानवरों, जैसे स्तनधारियों, में भी संक्रमित हो सकते हैं और फैल सकते हैं। हाल के वर्षों में एवियन इन्फ्लूएंजा A (जैसे H3N8, H5N1, H5N6, H7N9, H9N2, H10N3 और H10N5) वायरस से संक्रमित मानव मामलों की पहचान की गई है।

चूंकि वे आम तौर पर मनुष्यों को संक्रमित नहीं करते हैं, इसलिए मानव आबादी में उनके खिलाफ बहुत कम या कोई प्रतिरक्षा सुरक्षा नहीं होती है। हालांकि, यदि एक एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस मानव वायरस से कुछ जीनों के अनुकूलन या अधिग्रहण के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैलने की क्षमता प्राप्त करता है, तो एक इन्फ्लूएंजा महामारी हो सकती है।

नैदानिक विशेषताएँ

एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस संक्रमण से मनुष्यों में बीमारी बिना किसी लक्षण या हल्के, फ्लू जैसे लक्षण (जैसे बुखार, खांसी, गले में खराश, मांसपेशियों में दर्द) से लेकर गंभीर श्वसन रोग (जैसे छाती का संक्रमण) तक हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप बहु-अंग विफलता और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। नेत्र संक्रमण (नेत्रश्लेष्मलाशोथ), जठरांत्र संबंधी लक्षण (जैसे मतली, उल्टी और दस्त) और तंत्रिका संबंधी लक्षण (जैसे दौरे) भी रिपोर्ट किए गए हैं। रोग की गंभीरता संक्रमण के कारण एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस के उपप्रकार और संक्रमित व्यक्ति की विशेषताओं पर निर्भर करती है। एवियन इन्फ्लूएंजा A(H5N1), A(H5N6) और A(H7N9) वायरस अब तक दुनिया भर में एवियन इन्फ्लूएंजा A वायरस से अधिकांश मानव संक्रमण के लिए जिम्मेदार रहे हैं, जिसमें उच्च मृत्यु दर वाली सबसे गंभीर बीमारी शामिल है। इसके विपरीत, एवियन इन्फ्लूएंजा A (H9N2) वायरस के साथ मानव संक्रमण आम तौर पर हल्के नैदानिक रोग के रूप में होता है।

संचरण का तरीका

संक्रमित पक्षी अपने लार, श्लेष्म और मल के माध्यम से एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस फैलाते हैं। एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस से संक्रमित अन्य जानवरों में श्वसन स्राव, विभिन्न अंगों, रक्त, या अन्य शरीर के तरल पदार्थों, जिनमें जानवरों का दूध भी शामिल है, में वायरस मौजूद हो सकता है। लोग मुख्य रूप से संक्रमित पक्षियों, मुर्गी पालन या अन्य जानवरों (जीवित या मृत), या लार, श्लेष्म और पशु मल या वातावरण (जैसे सब्जी मंडी बाजार और जीवित मुर्गी पालन बाजार) से दूषित सतहों के संपर्क के माध्यम से एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस से संक्रमित होते हैं। मानव-से-मानव संचरण अप्रभावी है। कुछ देशों में समय - समय पर मुर्गियों में एवियन इन्फ्लूएंजा के प्रकोप की सूचना मिली है, और मानव संक्रमण के कुछ मामले कभी - कभी रिपोर्ट किए गए हैं।

एक दुर्लभ अवसर पर, लोग पक्षियों और मुर्गियों के अलावा अन्य संक्रमित जानवरों के संपर्क में आने से संक्रमित हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका ने अप्रैल 2024 में एवियन इन्फ्लूएंजा A(H5N1) वायरस संक्रमण

के एक मानव मामले की सूचना दी, जो संभवतः एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस से संक्रमित डेयरी मवेशियों के संपर्क में आने के बाद हुआ था।

ऊष्मायन अवधि

एवियन इन्फ्लूएंजा A वायरस के विशिष्ट उपप्रकारों के आधार पर 1 से 10 दिनों तक होती है।

उच्च जोखिम वाले समूह

जीवित मुर्गियों के निकट संपर्क में रहने वाले लोग एवियन इन्फ्लूएंजा से संक्रमित होने के लिए अधिक संवेदनशील होते हैं। बुजुर्गों, बच्चों और पुरानी बीमारी वाले लोगों में ब्रोंकाइटिस और छाती के संक्रमण जैसी जटिलताओं का खतरा अधिक होता है।

प्रबंध

मरीजों को पर्याप्त आराम करना चाहिए और भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ पीना चाहिए। सहायक उपचार लक्षणों को दूर कर सकता है। फ्लू जैसे लक्षणों वाले लोगों को चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए, विशेष रूप से कमजोर शरीर प्रतिरोध वाले लोगों को, या यदि उनकी स्थिति बिगड़ती है (जैसे लगातार तेज बुखार या सांस लेने में कठिनाई)। एवियन इन्फ्लूएंजा A (H5N1, H5N6 और H7N9 वायरस सहित) आम तौर पर सामान्य फ्लू की तुलना में अधिक गंभीर होता है, और अधिकांश रोगियों को अस्पताल की देखभाल की आवश्यकता होती है। कुछ एंटी-वायरल दवाएं इस स्थिति के इलाज में प्रभावी हो सकती हैं।

रोकथाम

संक्रमित पक्षी, मुर्गियां या अन्य जानवर (जीवित या मृत) या उनके मल में एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस हो सकता है। इसलिए, आम जनता उनके स्राव और मल को छूने से बचना चाहिए, और एवियन इन्फ्लूएंजा को रोकने के लिए निम्नलिखित मुद्दों पर ध्यान देना चाहिए:

1. पोल्ट्री को संभालना

- जीवित मुर्गियां खरीदते समय उन्हें और उनके मल को न छुएं। उनके नितंबों पर फूंक न मारो। यदि अंडे पर मल लगा हो तो उसे डिटर्जेंट से धो लें और तुरंत पकाकर खा लें। ठंडे मुर्गे या मुर्गे के शवों को संभालने वाले लोगों को व्यक्तिगत और हाथ की स्वच्छता का सख्ती से पालन करने की याद दिलाई जाती है। किसी भी पोल्ट्री, पोल्ट्री उत्पादों या अंडों को संभालते समय उन्हें कभी भी मुंह, नाक या आँखों को नहीं छूना चाहिए। इसके बाद, उन्हें तरल साबुन और पानी से अपने हाथ अच्छी तरह से धोने चाहिए, तथा इस्तेमाल किए गए चाकू और चॉपिंग बोर्ड को दोबारा इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।
- अंडे को अच्छी तरह तब तक पकाना चाहिए जब तक कि सफेद भाग और जर्दी ठोस न हो जाए। कच्चे अंडे न खाएं और पके हुए भोजन को कच्चे अंडे वाले सॉस में न डुबोएं। मुर्गी को अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए। यदि पके हुए मुर्गे से गुलाबी रंग का रस निकल रहा हो या उसकी हड्डी का मध्य भाग अभी भी लाल हो, तो मुर्गे को पूरी तरह पकने तक दोबारा पकाना चाहिए।

2. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना

- हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखें, विशेष रूप से मुंह, नाक या आँखों को छूने से पहले; जानवरों या उनके वातावरण के संपर्क में आने के बाद या सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या दरवाजे के हैंडल को छूने के बाद; या जब खांसने या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएं। तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं

और कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। फिर पानी से धोएं और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएं। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध न हो, या हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ साफ करना एक प्रभावी विकल्प है।

- खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिश्यू पेपर से ढकें। गंदे टिश्यू पेपर को ढक्कन लगे कूड़ेदान में डालें, फिर हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर सर्जिकल मास्क पहनें, काम पर जाने या स्कूल में कक्षा में जाने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें।
- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम करके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाएं, धूम्रपान न करें और शराब के सेवन से बचें।

3. पर्यावरण में अच्छी स्वच्छता बनाए रखना

- फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं जैसी बार-बार छुई जाने वाली सतहों को 1:99 अनुपात में पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 99 भाग पानी में मिलाकर) से नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें, 15-30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह को 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।
- श्वसन स्राव जैसे स्पष्ट संदूषकों को पोंछने के लिए शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें, और फिर सतह और आसपास के क्षेत्रों को 1:49 पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 49 भाग पानी में मिलाकर) के साथ कीटाणुरहित करें, 15-30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह को 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।
- घर के अंदर अच्छा वेंटिलेशन बनाए रखें। भीड़भाड़ वाले या खराब हवादार सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति ऐसे स्थानों पर जाते समय सर्जिकल मास्क लगाने पर विचार कर सकते हैं।
- यू-ट्रेप को सूखने से रोका जाना चाहिए तथा नाली के निकासों को सप्ताह में एक बार नियमित रूप से कीटाणुरहित किया जाना चाहिए।
- यदि यू-ट्रेप में कोई खराबी हो या नाली के निकास से दुर्गंध आ रही हो तो उसे तुरंत ठीक कराएं। योग्य तकनीशियनों को निरीक्षण और मरम्मत के लिए काम पर रखा जा सकता है।

4. टीकाकरण

- हांगकांग में एवियन इन्फ्लूएंजा के लिए मनुष्यों में उपयोग हेतु कोई पंजीकृत टीका नहीं है।
- मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका एवियन इन्फ्लूएंजा को रोक **नहीं सकता है**, हालांकि यह मौसमी इन्फ्लूएंजा से होने वाली जटिलताओं और अस्पताल में भर्ती होने की संभावना को कम करने में मदद कर सकता है, साथ ही मानव और एवियन इन्फ्लूएंजा A वायरस के साथ सह-संक्रमण के जोखिम को भी कम कर सकता है। चूंकि इन्फ्लूएंजा के टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं तथा गंभीर इन्फ्लूएंजा संक्रमण स्वस्थ व्यक्तियों में भी हो सकता है, इसलिए मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका 6 महीने या उससे अधिक आयु के सभी व्यक्तियों के लिए नैदानिक इन्फ्लूएंजा के विरुद्ध व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए उपयुक्त है, सिवाय उन व्यक्तियों के जिनमें ज्ञात विपरीत संकेत हों। टीका द्वारा रोकथाम योग्य रोगों पर वैज्ञानिक समिति मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण के लिए वैज्ञानिक विचारों और स्थानीय रोग भार और अंतर्राष्ट्रीय अनुभव को ध्यान में रखते हुए कई प्राथमिकता समूहों की सिफारिश करती है।

5. एंटीवायरल दवाएं

- चिकित्सक एंटीवायरल दवाएं (जैसे टैमीप्लू) किसी रोगी को लिखेंगे या नहीं, यह रोगी की परिस्थितियों और स्वास्थ्य आवश्यकताओं पर निर्भर करेगा, तथा इसमें किसी भी विपरीत संकेत की उपस्थिति को ध्यान में रखा जाएगा, और एंटीवायरल दवाएं लेने के लाभों को संभावित प्रतिकूल दुष्प्रभावों के विरुद्ध संतुलित किया जाएगा। एंटीवायरल दवाओं के अंधाधुंध उपयोग से दवा प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है।
- जो लोग संक्रमित पक्षियों के संपर्क में आए हैं, उन्हें निवारक रूप से एंटीवायरल दवाएं दी जा सकती हैं। यद्यपि एंटीवायरल औषधियों का प्रयोग प्रायः इन्फ्लूएंजा के उपचार के लिए किया जाता है, किन्तु इनका प्रयोग इन्फ्लूएंजा वायरस के संपर्क में आए किसी व्यक्ति में संक्रमण को रोकने के लिए भी किया जा सकता है। रोकथाम पंजीकृत डॉक्टरों द्वारा निर्धारित किया जाना चाहिए। इसका प्रभाव तब तक रहता है जब तक दवाएं ली जाती हैं और दवाएं बंद करने के बाद समाप्त हो जाता है। संभावित दुष्प्रभावों और एंटीवायरल प्रतिरोध उत्पन्न होने की संभावना के कारण स्वयं-दवा लेने को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है।

यात्रियों को सलाह

- प्रभावित क्षेत्रों की यात्रा करते समय पक्षियों, मुर्गियों या उनके मल को छूने और सब्जी मन्डी बाजारों, जीवित मुर्गी बाजारों या मुर्गीपालन फार्म में जाने से बचें। अंडे और मुर्गी को केवल तभी खाया जा सकता है जब उन्हें अच्छी तरह से पकाया गया हो।
- कई अन्य प्रजातियों में एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस पाए गए हैं। जंगली या पालतू जानवरों सहित बीमार या मृत जानवरों के नज़दीक जाने या असुरक्षित संपर्क से बचें, और उन सतहों के संपर्क से बचें जो जानवरों के मल, कच्चे दूध या पक्षियों या अन्य जानवरों द्वारा दूषित सामग्री से दूषित प्रतीत होती हैं, जिनमें एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस संक्रमण का संदेह या पुष्टि होती है।
- हांग कांग से बाहर रहने पर यात्रियों को अगर अस्वस्थ महसूस हो रहा है, खासकर अगर उन्हें बुखार या खांसी है, तो उन्हें सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए और होटल के कर्मचारियों या टूर लीडर को सूचित करना चाहिए और तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।
- एवियन इन्फ्लूएंजा के प्रकोप वाले प्रभावित क्षेत्रों से लौटने वाले यात्रियों को अगर फ्लू जैसे लक्षण हैं, तो उन्हें तुरंत डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए और डॉक्टर को यात्रा इतिहास बताना चाहिए और बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए।

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है अनुवादित और अंग्रेजी संस्करणों के बीच विसंगतियों के मामले में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

3 जून 2024 (3 June 2024)

ਨਾਵਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ - ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਵਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਤਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਣਧਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ, ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A (ਜਿਵੇਂ ਕਿ H3N8, H5N1, H5N6, H7N9, H9N2, H10N3 ਅਤੇ H10N5) ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਇੱਕ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜੇਨ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਣ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਲਕੇ, ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਤੱਕ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਲਟੀ-ਆਰਗਨ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਗ (ਕੰਜਕਟਾਈਵਾਈਟਿਸ), ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ) ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌਰੇ) ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਉਪ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A(H5N1), A(H5N6), ਅਤੇ A(H7N9) ਵਾਇਰਸ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮੌਤ ਦਰ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A(H9N2) ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀ ਆਪਣੇ ਲਾਰ, ਰਸ ਅਤੇ ਮਲ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛਾਲਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ, ਖੂਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਸਮੇਤ। ਲੋਕ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜੀਵਿਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਲਾਰ, ਸ਼ਲੇਸ਼ਮ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ) ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤ੍ਹਾ ਦੁਆਰਾ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ-ਤੋਂ-ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਲੋਕ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A(H5N1) ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਨ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ

ਲਾਈਵ ਪੋਲਟਰੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਂਨਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਰਗੀਆਂ ਪੈਦਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੜਬ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ)। ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A (ਜਿਸ ਵਿੱਚ H5N1, H5N6 ਅਤੇ H7N9 ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ (ਜੀਵਿਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਰਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

- ਲਾਈਵ ਮੁਰਗੀ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਫੂਕ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਓ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਖਾਓ। ਠੰਡੇ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੋਲਟਰੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਓ। ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰਸ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਮੱਧ ਹਿੱਸਾ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੱਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ. ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਕੁਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ. ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ.
- ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ.
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਲੇੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਓ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰੇਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

3. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 99 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 – 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁੜਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ. ਧਾਤੂ ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਜਰਾਸ਼ੀਮ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ.
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੁਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 49 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 – 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ. ਧਾਤੂ ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਵਾਦਾਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰੇਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯੂ-ਟਰੈਪ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰੇਨ ਆਉਟਲੈਟਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਯੂ-ਟ੍ਰੈਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰੇਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ। ਯੋਗ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਲਈ ਖਾਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ.
- ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਲਾਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਰੋਧ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਮੇਟੀ ਸਥਾਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬੋਝ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤੁਰਜੀਹੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਡਰੱਗਜ਼

- ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਮੀਫਲੂ) ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਨੁਵਾਹਤ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਉਭਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਵੈ-ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ

- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੰਛੀਆਂ, ਮੁਰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ, ਲਾਈਵ ਪੋਲਟਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਵੀਅਨ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਜੇਕਰ ਯਾਤਰੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਟੂਰ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਏਵੀਅਨ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

3 ਜੂਨ 2024 (3 June 2024)

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र वेबसाइट पर
जाएं www.chp.gov.hk

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ
www.chp.gov.hk