ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ-ਰੋਧਕ ਸਟੈਫਾਈਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ (MRSA) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ MRSA ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਸਟੈਫ਼ੀਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ (ਐਸ.ਔਰੀਅਸ) ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਈ ਵਾਰ ਚਮੜੀ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸ.ਔਰੀਅਸ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ-ਰੋਧਕ ਐਸ.ਔਰੀਅਸ (MRSA) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਐਸ.ਔਰੀਅਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਸਾਸਿਲਿਨ, ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ, ਅਮੋਕਸੀਸਿਲਿਨ ਅਤੇ ਸੇਫਾਲੋਸਪੋਰਿਨ ਸਮੇਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ MRSA ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਇਲਸਿਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

'ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ MRSA (CA-MRSA)' ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਨਿਵਾਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਸਬੰਧਤ MRSA (CA-MRSA) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

MRSA ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁਨਸੀ, ਫੋੜੇ, ਪੀਕ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ। ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੇਤਰ ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਫਾਸਸੀਆਈਟਿਸ ਵਰਗੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

MRSA ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ। ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੈਥੀਟਰਾਂ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਫਟਣਾ, ਮਾੜੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਫੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪੀਕ ਦੇ ਲਈ

ਚੀਰਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਦਿੱਸਣਯੋਗ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਗੰਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।
- ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਵਰਦੀਆਂ, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਨੇਲ-ਕਲੀਪਰ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

2. ਢੁੱਕਵਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਹੋਏ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਐਡਸਿਵ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

3. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਧਾਓ:
    - ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
    - ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਬਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ।
    - ਸਾਰੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢੱਕੋ।
    - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਛਿੱਕ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਵਰਗੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ; ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਮੈਟ) ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- MRSA ਦੂਸ਼ਿਤ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ, ਬਾਥਰੂਮ, ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ), ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ)। ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੀ 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.

ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ (Revised in October 2024)