

चिकनपाँक्स (छोटी माता)

(Hindi Version)

ਚਿਕਨਪੋਕਸ

(Punjabi Version)

水痘 Chickenpox



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

चिकनपॉक्स (छोटी माता)

कारक एजेंट

- चिकनपॉक्स (वैरिसेल), वैरिसेल-जोस्टर वायरस से होने वाला तीव्र संक्रामक रोग है।
- यह मुख्य रूप से 12 साल से कम उम्र के बच्चों को प्रभावित करता है।
- हालाँकि चिकनपॉक्स संक्रमण के बाद लगभग सभी व्यक्तियों में आजीवन प्रतिरक्षा विकसित हो जाती है,
- वायरस शरीर में सुषुप्त रह सकता है, और कई सालों बाद हर्पीज जोस्टर (दाद) के रूप में दोबारा उभर सकता है।

नैदानिक लक्षण

- रोगी आमतौर पर बुखार और त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते के साथ आते हैं।
- 5 दिनों की अवधि में पहले शरीर पर चकत्ते फसलों में विकसित होते हैं, फिर चेहरे, हाथ और पैरों तक फैल जाते हैं।
- त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते पहले धब्बों के रूप में और बाद में फफोलों के रूप में दिखाई देते हैं। ये फफोलों तीन-चार दिनों तक रहते हैं, फिर सूखकर पपड़ी बन जाती हैं।
- मरीज आमतौर पर दो-चार सप्ताह में ठीक होता है।
- जिन व्यक्तियों को चिकनपॉक्स का टीका लगा है, उन्हें फिर से चिकनपॉक्स (जिसे 'ब्रेकथ्रू बीमारी' कहा जाता है) हो सकता है। आमतौर पर नैदानिक प्रस्तुति हल्की या असामान्य होती है। त्वचा के घाव कुछ कम हो सकते हैं और आम तौर पर त्वचा के फफोले मैक्युलोपापुलल के साथ कम या नहीं हो सकते हैं। गैर-टीकाकरण वाले व्यक्तियों की तुलना में, बीमारी की अवधि आमतौर पर कम होती है।

संचरण का माध्यम

- चिकनपॉक्स बूंदों या हवा के माध्यम से फैल सकता है।
- चिकनपॉक्स या हर्पीज जोस्टर से पीड़ित व्यक्ति के फफोलों और श्लेष्म झिल्ली से निकलने वाले द्रव्य के साथ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संपर्क में आने से भी फैल सकता है।

इंक्यूबेशन अवधि

- 10 – 21 दिन, आमतौर पर 14 – 16 दिन

संक्रमण अवधि

- आमतौर पर चकत्ते दिखने से 1 – 2 दिन पहले और सभी फफोलों के सूखने तक
- अति संक्रामक, खासकर चकत्ते होने के शुरुआती चरण में

जटिलताएं

- चिकनपॉक्स आमतौर पर एक हल्की बीमारी है, और आमतौर पर स्व-सीमित होती है।
- घाव में अतिरिक्त बैक्टीरिया संक्रमण हो सकता है।
- जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है या गर्भवती हैं, उन्हें निमोनिया और एन्सेफलाइटिस जैसी गंभीर जटिलताओं से पीड़ित होने की बहुत ज्यादा संभावना है।
- नवजात शिशुओं को जिन्हें चिकनपॉक्स होता है, वो गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं या उनकी मौत भी हो सकती है।
- गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में संक्रमण भ्रूण की जन्मजात विकृति के साथ जुड़ा हो सकता है।

प्रबंधन

- स्थिति को समझने के लिए डॉक्टर से परामर्श करें और दवा के सेवन (जैसे बुखार कम करने वाली दवा और खुजली रोधी लोशन) से लक्षणों से निजात पाने के लिए स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का पालन करें ।
- यदि आपको बुखार है तो खूब पानी पिएं और पर्याप्त आराम करें ।
- सोते समय साफ सूती दस्ताने पहनें ताकि फफोलों को खरोंचने से बचाया जा सके जो संक्रमण और घाव पैदा कर सकते हैं ।
- गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों के संपर्क में आने से बचें ।
- बीमार बच्चों को घर पर ही रहना चाहिए और उन्हें स्कूल/ किंडरगार्डन/किंडरगार्डन -कम-चाइल्ड केयर सेन्ट्रों/चाइल्ड केयर सेन्ट्रों तक नहीं जाना चाहिए जब तक सारे फफोले सूख न जाएं, आमतौर पर चकत्ते दिखने के एक सप्ताह बाद तक, ताकि दूसरों तक बीमारी को फैलने से रोका जा सके।
- माता-पिता को बच्चे की स्थिति पर नजर रखनी चाहिए। यदि बच्चे को लगातार बुखार है, खाने या पीने से मना करता है, उल्टी करता है या उनींदा लगता है, तो तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- माता-पिता को चिकनपॉक्स के संकेतों और लक्षणों के लिए घर में अन्य बच्चों पर भी नजर रखनी चाहिए।

रोकथाम

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना

- हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखें, विशेष रूप से मुंह, नाक या आंखों 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।
- 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।

2. 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।

3. टीकाकरण

- चिकनपॉक्स वैक्सीन से इम्यूनाइज़ेशन इस बीमारी को रोकने में असरदार है। लगभग 90% व्यक्ति जो टीका प्राप्त करते हैं ,प्रतिरक्षा हासिल कर लेंगे।

- हांगकांग बालपन टीकाकरण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को चिकनपॉक्स टीकाकरण के दो खुराक दिए जाएँगे (कृपया हांगकांग बालपन टीकाकरण कार्यक्रम का संदर्भ लें)। माता-पिता विवरण के लिए परिवार के डॉक्टरों या मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्रों से परामर्श कर सकते हैं।

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

अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है। अनुवादित संस्करण और अंग्रेजी संस्करण 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.

दिसंबर 2025 में संशोधित (Revised in December 2025)

ਚਿਕਨਪੋਕਸ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

- ਚਿਕਨਪੋਕਸ (ਵੈਰੀਸੇਲਾ) ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਸੰਕਰਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵੈਰੀਸੇਲਾ-ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ (ਸ਼ਿੰਗਲਸ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਲਕਸ਼ਣ

- ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਾਨੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਧੱਫੜ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਫਿਰ ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਧੱਫੜ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਛਪਕੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੇਸਿਕਲ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 2 - 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਠੀਕ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿਕਨਪੋਕਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅਟੈਪੀਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੇਸਿਕਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਕੂਲੋਪਾਪੂਲਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵੇਸਿਕਲ ਅਤੇ ਸ਼ਲੇਸ਼ਮ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

- 10 - 21 ਦਿਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 - 16 ਦਿਨ

ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 1 - 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਵੇਸਿਕਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ

- ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਸੰਗਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਐਨਮੇਫਲਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਤਕ ਇਹ ਮੌਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਗਰਭਸਥ ਸ਼ੀਸ਼ੂ ਦੇ ਜਨਮ ਜਨਮਾਂਤਰ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਖਾਰਸ਼ ਲੋਸ਼ਨ) ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ.
- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਛਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਚਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਾਗ ਓਹਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ.
- ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.
- ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ/ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ/ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-ਕਮ-ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ/ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵੇਸਿਕਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੱਫੜ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਲਗਭਗ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੈਲੇ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਰੋਕਥਾਮ

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 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 ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ. ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- 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.

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 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 ਜਜ਼ਬਭ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ 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 ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਟੀਕਾਕਰਨ

- ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 90% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਦੋ-ਡੋਜ਼ ਕੋਰਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖੋ)। ਮਾਪੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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.

ਦਸੰਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in December 2025)

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 की वेबसाइट पर जाएं
www.chp.gov.hk

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ
www.chp.gov.hk