

ਚਿਕਨਪੌਕਸ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

- ਚਿਕਨਪੌਕਸ (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 ਚਿਕਨਪੌਕਸ 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 ਸਰੀਰ 'ਤੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 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 ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (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

- ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵੇਸਿਕਲ ਅਤੇ ਸਲੇਸ਼ਮ 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, ਖਾਸਕਰ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ

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

- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਰੰਭੀਰ 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 ਸਕੂਲਾਂ/ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ/ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-ਕਮ-ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ/ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵੈਸਿਕਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ 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

- ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 90% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਸ਼ੀਲ 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.

ਨਵੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in November 2023)

Chickenpox

Causative agent

- Chickenpox (varicella) is an acute infectious disease caused by the varicella-zoster virus.
- It predominantly affects children under 12 years of age.
- Although almost all persons develop lifelong immunity after chickenpox infection, the virus may remain latent in the body and recur many years later as herpes zoster (shingles).

Clinical features

- Patient usually presents with fever and itchy skin rashes.
- Rashes develop in crops over a period of 5 days on body, then spread to the face, arms and legs.
- The rashes first appear as flat spots and later as vesicles. The vesicles continue for 3 - 4 days, then dry up and form scabs.
- The patient usually recovers in about 2 - 4 weeks.
- Persons who have received chickenpox vaccination may still develop chickenpox (known as 'breakthrough disease'). The clinical presentation is usually mild or atypical. There may be fewer skin lesions and the skin rash is usually maculopapular with few or no vesicles. Compared with non-vaccinated persons, the duration of illness is usually shorter.

Mode of transmission

- Chickenpox can be spread through droplets or air.
- Can also spread through direct or indirect contact with the discharges from vesicles and mucous membranes of persons with chickenpox or herpes zoster.

Incubation period

- 10 - 21 days, usually 14 - 16 days

Infectious period

- Usually 1 - 2 days before rash appears and until all vesicles have dried up.
- It is extremely contagious, especially in the early stage of rash eruption.

Complications

- Chickenpox is generally a mild disease and is usually self-limiting.
- However, secondary bacterial infection of the wound may occur.
- Those with weakened immunity or are pregnant are most likely to suffer from severe complications such as pneumonia and encephalitis.
- Newborn babies who develop chickenpox can result in severe illness and even death.
- Infection in early pregnancy may be associated with congenital malformation of the foetus.

Management

- Consult the doctor to understand the condition and follow health professional's advice to take medicine (such as fever-lowering medicine and anti-itching lotion) to relieve symptoms.
- If having a fever, drink plenty of water and have adequate rest.
- Wear clean cotton gloves during sleep to prevent scratching of the vesicles which may cause infection and scarring.
- Avoid contact with pregnant women and persons with weakened immunity.
- Sick children should stay at home and be excluded from Schools/ Kindergartens/ Kindergartens-cum-Child Care Centres/ Child Care Centres until all vesicles have dried up, usually about 1 week after appearance of rash to prevent spreading the disease to others.
- Parents should closely monitor the child's condition. If the child persistently runs a fever, refuses to eat or drink, vomits or looks drowsy, immediate medical attention should be sought.
- Parents should also closely monitor other children in the household for signs and symptoms of chickenpox.

Prevention

- Maintain good personal and environmental hygiene
- Chickenpox vaccine is available in Hong Kong. About 90% of persons who receive the vaccine will acquire immunity.
- Under the Hong Kong Childhood Immunisation Programme, children receive a two-dose course of chickenpox vaccination (Please refer to [the Hong Kong Childhood Immunisation Programme](#)). Parents may consult family doctors or Maternal and Child Health Centres for details.

Revised in November 2023