

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛਰ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਫਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਹਿੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਸਾਗਰਾਂ ਦੇ ਟਾਪੂਆਂ ਦੇ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ" ਨਾਮ ਕਿਮਾਕੋਡੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਵਿਗਾੜ ਪੈਣਾ", ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਦਿੱਖ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿ-ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਵਾਇਰਸ ਅੱਖ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਅੰਤਰੀਵ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਾਦਾ *ਏਡੀਜ਼* ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੈਕਟਰ ਮੱਛਰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੱਛਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਟਰ *ਏਡੀਜ਼ ਏਜੀਪਟੀ* ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪਰ *ਏਡੀਜ਼ ਐਲਬੋਪਿਕਟਸ*, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੱਛਰ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਛਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੱਟਦੇ ਹੋਏ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਵਾਇਰਸ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕੁਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਇਨਕੁਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ 2 ਤੋਂ 12 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 8 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਪਾਇਰੇਟਿਕਸ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਇਸ ਵੇਲੇ, ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

1. ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਟਾਪ ਅਤੇ ਟਰਾਊਜ਼ਰ ਪਹਿਨੋ
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ DEET-ਯੁਕਤ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ DEET-ਯੁਕਤ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 30% ਤੱਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 10% ਤੱਕ DEET ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਕਰੋ:
 - ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
 - ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ
 - ਜੇਕਰ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੋਵੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲਗਾਓ।

ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

1. ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ
 - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ
 - ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗਮਲਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਸ਼ਤਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
 - ਪਾਣੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਡ੍ਰਿੱਪ ਟ੍ਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ
 - ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
2. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
 - ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਭਾਗ (FEHD) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html 'ਤੇ ਜਾਓ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

1. ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, 2 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ DEET-ਯੁਕਤ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 30% ਤੱਕ DEET ਦੀ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਹੋਵੇ। ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ '[ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ](#)' ਵੇਖੋ।
2. ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।

3. ਜੇਕਰ ਸਥਾਨਕ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਰਮੇਥਰਿਨ (ਇੱਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ) ਲਗਾਓ। ਪਰਮੇਥਰਿਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
4. ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟ-ਰੋਧਕ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

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.

16 ਜੁਲਾਈ 2025 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ (Revised in 16 July 2025)