

एंटरोवायरस 71 का संक्रमण

(Hindi Version)

ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ 71 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

(Punjabi Version)

腸病毒71型感染

Enterovirus 71 Infection



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

एंटेरोवायरस 71 का संक्रमण

कॉसटिव एजेंट

एंटेरोवायरस 71(EV71) एक सिंगल-स्ट्रैंडेड आर एन ए (RNA) वायरस है और यह हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (एच एफ एम डी - HFMD) के लिए कॉसटिव एजेंटों में से एक है।

एंटेरोवायरस 71(EV71) का संक्रमण आमतौर पर दक्षिण पूर्व एशियाई इलाकों में होता है, खासकर गर्मियों और शुरुआती शरद ऋतु में। इसके प्रकोप की सूचना ऑस्ट्रेलिया, मेनलैंड चाइना, मलेशिया, सिंगापुर, ताइवान आदि में मिली है।

चिकित्सीय लक्षण

एंटेरोवायरस 71(EV71)का संक्रमण ज्यादातर छोटे बच्चों को प्रभावित करता है। मरीज आमतौर पर हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के लक्षणों के साथ उपस्थित होते हैं, जिनमें बुखार, मुंह में घाव और त्वचा में फफोले के साथ दाने शामिल होते हैं। इस बीमारी की शुरुआत आमतौर पर बुखार, भूख में कमी, थकान और गले में खराश के साथ होती है। बुखार शुरू होने के एक या दो दिन बाद, मुंह में कष्टदायक छाले हो सकते हैं। शुरुआत में ये फफोलों के साथ छोटे लाल धब्बे जैसे दिखते हैं और बाद में अक्सर अल्सर बन जाते हैं। ये ज्यादातर जीभ, गम और गाल के अंदर दिखाई देते हैं। इसके साथ बिना खुजली वाले त्वचा पे लाल चकते और कभी-कभी फफोले भी हो सकते हैं। दाने आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर दिखाई देते हैं और कभी-कभी कूल्हों और/या गुप्तांगों पर भी दिखाई दे सकते हैं। हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) वाले व्यक्ति में कभी तो कोई लक्षण नहीं होते या केवल दाने या मुंह के छाले हो सकते हैं। एंटेरोवायरस 71(EV71) कई अधिक गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है, जैसे कि वायरल(एसेप्टिक-aseptic) मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस, पोलियोमाइलाइटिस - जैसे पैरालिसिस और मायोकार्डिटिस।

संक्रमण के माध्यम

यह बीमारी मुख्य रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति की नाक या गले से निकले कण, लार, पुटिकाओं या मल के तरल पदार्थ या दूषित वस्तुओं को छूने या संपर्क में आने से फैलती है। इस रोग में संक्रमण का खतरा न सिर्फ शुरुवाती चरणों में बल्कि काफी लंबे समय तक रह सकता है क्योंकि इस वायरस का मल के माध्यम से निकलना कई हफ्तों तक जारी रह सकता है।

विकसित होने की अवधि

विकसित होने की अवधि आमतौर पर 3 – 5 दिनों तक होती है।

प्रबंधन

वर्तमान में एंटेरोवायरस 71(EV71) संक्रमण के लिए कोई विशिष्ट उपचार उपलब्ध नहीं है। लक्षणात्मक उपचार बुखार और अल्सर के दर्द से राहत दे सकता है। ज्यादातर मामलों में यह बीमारी आत्म-सीमित होती है और इसके लक्षण जैसे बुखार, दाने और अल्सर आमतौर पर एक सप्ताह में कम होने लगते हैं। माता-पिता को अपने बच्चों के स्वास्थ्य स्थिति पर ध्यान देना चाहिए और यदि उनके बच्चों में हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के निम्नलिखित लक्षण विकसित होने लगे तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए:

- लगातार तेज बुखार
- बार-बार उल्टी होना
- लगातार नींद या उनींदापन
- मायोक्लोनिक झटके या अचानक अंगों में कमजोरी

संक्रमित बच्चों को स्कूलों या सामूहिक गतिविधियों जैसे कि पार्टियों, दिलचस्प कक्षाएं, तैराकी आदि से परहेज करने की सलाह तब तक दी जाती है जब तक की बुखार के उतरे हुए 2 हफ्तों न हो गए हों और सभी वेसिकुलर घाव सूख कर क्रस्ट हो गए हों ताकि बीमारी के प्रसार को रोका जा सके। सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता के माध्यम से परिवार के अन्य सदस्यों, विशेष रूप से बच्चों को संक्रमण से बचाएं (रोकथाम के लिए नीचे दी गई सलाह देखें)।

रोक-थाम

एंटेरोवायरस 71(EV71) के संक्रमण को रोकने के लिए हांगकांग में फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता ही रोकथाम का मुख्य आधार है।

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- हाथों को बार-बार स्वच्छ करें, विशेषकर मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले और बाद; खाना खाने या उसे संभालने से पहले; छाले को छूने के बाद; और शौचालय का उपयोग करने के बाद।
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें; फिर इसके बाद पानी से हाथ धो लें और एक साफ कपास या कागज के तौलिए के साथ सूखा लें। अल्कोहल-आधारित हैंडरब को तरल साबुन और पानी के साथ हाथ की स्वच्छता को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, क्योंकि अल्कोहल हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के कारण कुछ वायरस (जैसे एंटेरोवायरस 71(EV71)) को प्रभावी ढंग से नहीं मारता है।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिशू पेपर से ढकें। गंदे टिशू पेपर को एक ढक्कनदार कचरे के डब्बे में डालकर, हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
- भोजन के समय चॉपस्टिक और चम्मच का उपयोग करें। दूसरों के साथ भोजन और पेय पदार्थ साझा न करें।
- तौलिए और व्यक्तिगत वस्तुओं को दूसरों के साथ साझा न करें।
- संक्रमित व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क (जैसे चुंबन, गले लगना) से बचें।
- काम करने से या स्कूल के कक्षा में भाग लेने से बचें और अस्वस्थ महसूस होने पर चिकित्सीय सलाह ले।
- संक्रमित व्यक्तियों को भोजन संभालने तथा बच्चों, बुजुर्गों और प्रतिरक्षा में अक्षम लोगों की देखभाल करने से दूर रखें।

2. अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें

- आमतौर पर छुए जाने वाले सतहों जैसे की फर्नीचर, खिलौने और ज्यादातर साझा किये जाने वाले सामानों को 1:99 के अनुपात में पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 99 भाग के साथ सोडियम हाईपोक्लोराइट सहित 5.25% घरेलू ब्लीच का 1 भाग मिलाकर) से नियमित रूप से साफ और कीटाणु मुक्त करें और सतहों को 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी से साफ करके सूखालें।
- सुनिश्चित करें कि इस्तेमाल की जाने वाली घरेलू ब्लीच की अवधि समाप्त न हो। प्रभावी कीटाणुशोधन के लिए, पतला ब्लीच तैयार होने के 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल किया जाना चाहिए क्योंकि अगर इसे बिना इस्तेमाल किए छोड़ दिया जाए तो समय के साथ इसकी प्रभावशीलता कम हो जाएगी।
- चूँकि बिना पतला किया हुआ ब्लीच सूरज की रोशनी के संपर्क में आने पर जहरीली गैस छोड़ता है, इसलिए इसे बच्चों की पहुँच से दूर ठंडी और छायादार जगह पर रखना चाहिए।
- सांस के साव, उल्टी या मलत्याग जैसे स्पष्ट तौर पर दूषित पदार्थों को पोंछने के लिए सोखनेवाले डिस्पोजेबल तौलिए का उपयोग करें और फिर 1:49 के अनुपात में पतले घरेलू ब्लीच(पानी के 49 भाग में सोडियम हाईपोक्लोराइट सहित 5.25% घरेलू ब्लीच का 1 भाग मिलाकर) के साथ उस सतह और आस पास के सतहों को कीटाणु मुक्त करें। 15-30 मिनट के लिए छोड़ने के बाद पानी से साफ़ करके सूखालें।
- जब स्कूल या संस्थान में हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के प्रकोप का पता चले तो सामूहिक गतिविधियों

को आयोजित करने से बचें। इसके अलावा कर्मचारियों की गतिविधियों को कम करें और जहां तक संभव हो बच्चों के एक समूह की देखभाल के लिए कर्मचारियों के एक ही समूह की व्यवस्था करें।

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.

18 नवंबर 2024 को संशोधित (18 November 2024)

ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ 71 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਕਾਰਨਿਕ ਏਜੰਟ

ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ 71 (EV71) ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ-ਸਟ੍ਰਾਂਡਡ RNA ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (HFMD) ਲਈ ਕਾਰਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। EV71 ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸੰਘਿਨਾ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਮੇਨਲੈਂਡ ਚੀਨ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਤਾਈਵਾਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

EV71 ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ HFMD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼, ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਦੇ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਮਾੜੀ ਭੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਚਟਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਕਸਰ ਅਲਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਭ, ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਗਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਫੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਚਿੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿੱਠਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਠਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। HFMD ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। EV71 ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਇਰਲ (ਐਂਥੈਪੈਟਿਕ) ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ, ਐਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ, ਪੋਲੀਓਮਾਈਲਾਈਟਿਸ ਵਰਗਾ ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਮਾਈਓਕਾਰਡੀਟਿਸ।

ਫੈਲਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ, ਲਾਰ, ਵੇਸੀਕਲ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਤਰਲ, ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਛੂਤ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 - 5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, EV71 ਦੀ ਲਾਗ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ HDMD ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ
- ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਇਓਕਲੋਨਿਕ ਜਰਕ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਅੰਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਫ਼ਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੈਸਿਕੂਲਰ ਜਖਮ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਕ ਜਾਣ ਤਕ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਖਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ (ਹੇਠਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੇਖੋ)।

ਰੋਕਥਾਮ

ਇਸ ਵੇਲੇ EV71 ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਟੀਕਾ ਹੱਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਹੈ।

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਛਾਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ; ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾਓ। ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ EV71) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ HFMD ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਰਾਂਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਿੰਗ ਚੇਪਸਟਿਕ ਅਤੇ ਚੱਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ) ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੀ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 99 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਰਤੀ ਗਈ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਬਲੀਚ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬਨਸ਼ੀਲ ਡਿਸਪੋਜੇਜ਼ਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰਸਾਵਟਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਪਾਣੀ ਦੇ 49 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੀ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ HFMD ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਹਿਲਚਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

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.

18 ਨਵੰਬਰ 2024 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (18 November 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 की वेबसाइट पर जाएं
www.chp.gov.hk

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