

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी

(Hindi Version)

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

(Punjabi Version)

手足口病

Hand, Foot and Mouth Disease



हाथ, पैर और मुंह की बीमारी

कॉक्ससैक वायरस

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) बच्चों में होने वाली एक आम बीमारी है जो कॉक्ससैकवायरस और एंटेरोवायरस 71 (EV71) जैसे एंटेरोवायरस के कारण होती है। एंटेरोवायरस 71 (EV71) की वजह से होने वाली हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) विशेष चिंता का विषय है क्योंकि इसमें गंभीर जटिलताएं [जैसे कि वायरल मेनिनजाइटिस, एन्सेफलाइटिस और पोलियोमाइलाइटिस-जैसे पैरालिसिस] और यहां तक कि मृत्यु भी संभव है। आमतौर पर हांगकांग में हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) अधिक मई से जुलाई तक होता है और थोड़ा कम अक्टूबर से दिसंबर तक भी हो सकता है।

चिकित्सीय लक्षण

यह रोग ज्यादातर स्व-सीमित होता है और 7 से 10 दिनों में ठीक हो जाता है। यह आमतौर पर बुखार, भूख की कमी, थकान और गले में खराश के साथ शुरू होता है। बुखार शुरू होने के एक या दो दिन बाद, मुंह में कण्टादायक 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 चकत्ते 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। हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के परिणाम स्वरूप विशिष्ट वायरस के प्रति प्रतिरोधक छमता (के खिलाफ सुरक्षा) विकसित होती है। हालांकि, बाद में दूसरे वायरस के संक्रमण के परिणामस्वरूप हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के प्रकरण हो सकते हैं।

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। यह बीमारी पहले सप्ताह में सबसे अधिक संक्रामक होता है और हफ्तों तक यह वायरस मल में पाया जा सकता है।

विकसित होने की अवधि

विकसित होने की अवधि 3 से 6 दिनों की होती है।

प्रबंधन

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) का कोई विशिष्ट दवा उपचार उपलब्ध नहीं है। मरीजों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और पर्याप्त आराम करना चाहिए तथा बुखार और मुंह के छालों के दर्द को कम करने के लिए वो रोगसूचक उपचार प्राप्त कर सकते हैं।

बीमारी फैलने से रोकने के लिए बीमार बच्चों को स्कूल या सभाओं से तब तक दूर रहना चाहिए जब तक कि सभी पुटिकाएं सूख न जाएं। यदि संक्रमण एंटेरोवायरस 71 (EV71) के कारण होता है, तो रोगी को बीमारी से उबरने के दो सप्ताह बाद तक घर पर रहने की सलाह दी जाती है (यानी बुखार और दाने कम हो गए हैं और पुटिकाएं सूख कर क्रस्ट हो गए हों)।

माता-पिता को बच्चे की स्थिति पर बारीकी से नज़र रखनी चाहिए और लगातार तेज बुखार, सतर्कता में कमी या सामान्य स्थिति बिगड़ने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

रोक-थाम

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के संक्रमण को रोकने के लिए 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; 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 सोडीयम हाइपोक्लोरेट युक्त 5.25% घरेलू ब्लीच का 1 हिस्सा 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 एक 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 सोडीयम हाइपोक्लोरेट युक्त 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 का आयोजन 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.

15 नवंबर 2024 में संशोधित (15 November 2024)

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਕਾਰਣਸ਼ੀਲ ਏਜੰਟ

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (HFMD) ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕਸਕਾਕੀਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ 71 (EV71) ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। EV71 ਦੇ ਕਾਰਨ HFMD ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਇਰਲ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ, ਐਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓਮੀਲਾਈਟਿਸ ਵਰਗਾ ਅਧਰੰਗ) ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ HFMD ਲਈ ਆਮ ਪੀਕ ਸੀਜ਼ਨ ਮਈ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਮਾੜੀ ਭੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਝੁਲਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਚਟਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਕਸਰ ਅਲਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਭ, ਤੁੱਬ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਫੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਖੁਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਲਵੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਵਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। HFMD ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਧੱਪੜ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

HFMD ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ (ਬਚਾਅ) ਸਮੇਤ ਛੋਟ ਮਿਲੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ HFMD ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ, ਲਾਰ, ਵੇਸੀਕਲ ਤੋਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਕੂਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

HFMD ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਛਾਲੇ ਸੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਗ ਨਾ ਫੈਲੇ। ਜੇ ਲਾਗ EV71 ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਸੀਕਲ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੜਾਈ ਹੋ ਗਈ ਹੈ)।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

HFMD ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਹੈ।

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਬਲਿਸਟਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ; ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ। 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। ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਿੰਗ ਚੋਪਸਟਿਕ ਅਤੇ ਚੱਮਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਣ-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 ਪਰੇਹਿਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਯੁਕਤ 5.25% ਘਰੇਲੂ 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 ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ 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 ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰਸਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਪਾਣੀ ਦੇ 49 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਯੁਕਤ 5.25% ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ HFMD ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ 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.

15 ਨਵੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (15 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