

ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਛਾਣ ਸਾਉਦੀ ਅਰਬ ਵਿੱਚ 2012 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਚਾਰ ਉਪ ਸਮੂਹ ਹਨ: ਅਲਫਾ (α), ਬੀਟਾ (β), ਗਾਮਾ (γ) ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ (δ)। ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (MERS-CoV) ਇੱਕ ਬੀਟਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਸਾਰਸ-ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਲਕਸ਼ਣ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। MERS ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। MERS-CoV ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ MERS ਦੇ ਲਗਭਗ 35% ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਗਏ।

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਫਿਲਹਾਲ, ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਅਜੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡ੍ਰੋਮੇਡਰੀ ਊਠਾਂ ਨੇ MERS-CoV ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭੰਡਾਰ ਹੋਸਟ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜਾਨਵਰਕ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਖਾਸਕਰ ਡ੍ਰੋਮੇਡਰੀ ਊਠਾਂ) ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, MERS-CoV ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੇਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਸਨ ਜੋ MERS-CoV ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

2 – 14 ਦਿਨ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਕ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ

ਫਿਲਹਾਲ MERS ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਉਪਾਅ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਤਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ

ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ.

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੀ ਰਸਾਵਟ 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 ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ. ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਦੋਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੇ. ਰੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਓ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਏਜੰਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ 10 ਮਿ.ਲੀ. ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 990 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਿੰਸ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖੋ. ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1: 49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 490 ਮਿਲੀ. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ), 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ. ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਹਵਾਦਾਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਫਰ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

ਜੋਖਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਗਰ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋ ਕਮਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਵੱਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ MERS ਸਮੇਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ.

- ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ, ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਠਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਠ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਖੇਤਾਂ, ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਜਾਂ ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ MERS ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰਗਮ, ਨਿਕਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ, ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ
- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
 - ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਰਿਕਵਰੀ ਤਕ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ।
 - ਜਦੋਂ ਵਿਦੇਸ਼: ਹੋਟਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਟੂਰ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
 - ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲੀਆ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਟਾਪ ਸਮੇਤ) ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਤੀਰਥਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਨੋਟ

ਉਮਰ ਦਰਾਜ਼ ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ), MERS ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹਸੁਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਾਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰਾ ਜਾਂ ਹੱਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ (ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ;
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਲੀਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਰੋ;
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਯਾਤਰੀ ਹੰਗ ਕਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਟਾਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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.

ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਮਿਤੀ: 1 ਅਗਸਤ 2025 (1 August 2025)