

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਮੱਛਰ-ਜਨੁ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਫੜ, ਬੁਖਾਰ, ਕੰਨਜੰਕਟਿਵਾਇਟਿਸ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਅਸਹਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸੇਫਾਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਮਜਾਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਨਮਜਾਤ ਵਿਗਾੜ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਕਾ ਦੀ ਲਾਗ ਗਰਭਪਾਤ, ਵਿਕਲਾਂਗ ਜਨਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਟਰਮ ਜਨਮ ਜਿਹੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ *Guillain-Barré* ਸਿੰਡਰੋਮ, ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਮਾਇਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ *Aedes* ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। *Aedes aegypti*, ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੈਕਟਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੋਰ *Aedes* ਮੱਛਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ *Aedes* *ਐਲਬੋਪਿਕਟਸ* ਜੋ ਕਿ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਟਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੂਣ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਯੌਨ ਸੰਪਰਕ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ 3 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਡੋਂਗੂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸਪਿਰਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਨ-ਸਟੇਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਥਾਮੀ ਕਦਮ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਯੌਨ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

1. ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਲੰਬੀ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਟੌਪਸ ਅਤੇ ਪੈਂਟਸ ਪਹਿਨੋ

2. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸੱਜਣੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ DEET ਵਾਡਾ ਕੀੜੇ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਵਰਤੋ।

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ DEET ਵਾਲਾ ਕੀੜਾ-ਮਾਰ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 30% ਤੱਕ DEET ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 10% ਤੱਕ DEET ਵਰਤੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਐਡੀਮਿਕ ਜਾਂ ਐਪੀਡੀਮਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, 2 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ 30% ਤੱਕ DEET ਵਾਲੇ ਕੀੜਾ-ਮਾਰ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ:

- ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਮੱਛਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

1. ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ।

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ
- ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕੋ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਫ਼ਿਲਟਰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ
- ਵਰਤੋ ਗਏ ਸਾਰੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

2. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੈਕਟਰ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ

- ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਓ

ਮੱਛਰ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਭਾਗ (FEHD) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਵਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ['ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਵਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ'](#) ਵੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਸਰਗਰਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦੀਰਘਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਸਾਥੀ—ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬੈੱਡ ਜਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਰਮੇਥਰਿਨ (ਇੱਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ) ਲਗਾਓ। ਪਰਮੇਥਰਿਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਕਰਮਣ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਹੱਗਕਾਂਗ ਪਹਿੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕੀੜਾ ਭਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਪਰੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

1. ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ

1. ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਕਰਮਣ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕਟਣ ਅਤੇ ਯੌਨ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ DEET ਵਾਲਾ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤਣ।
3. ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
 - ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਫਾਲੋਅਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇ;
 - ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ;
 - ਹੱਗਕਾਂਗ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕੀੜਾ ਭਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ

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: 6 ਅਗਸਤ 2025 (Revised in 6 August 2025)