BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 24
July 2018

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ
Health Risks in the Wilderness

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਕਿਤ ਰਸਤੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਉਜਾੜ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ 3 ਟੀ
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਟੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਧਾਰਣ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

ਟ੍ਰਿੱਪ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

- ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਮੌਸਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਭਰੋ। www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning ਤੇ ਐਡਵੈਂਚਰਸਮਾਰਟ (AdventureSmart) ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਖਲਾਈ

- ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ
- ਅੱਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ
- ਸੰਕੇਤਕ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਸੀਟੀ)
- ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ
- ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨਲ / ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਸ
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੰਬਲ / ਆਸਰਾ
- ਜੇਬ ਵਾਲਾ ਚਾਕੂ
- ਸੂਰਜ ਵਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials ਦੇਖੋ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ
ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ
ਬਾਹਰ (outdoors) ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਬੈਕਅਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਕਸ਼ੇ ਅਤੇ ਕੰਪਾਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਵਿਚਾਰੋ।

ਕੀ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਤਿਹ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਜੀਵੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਇੰਨਾਂ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।.

ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁੱਣਵਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਫਾਈ ਦੇ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਤ, ਪਿਛੜੀ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟਾਇਲਟ ਲਈ ਸਹੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਗੰਦ ਨੂੰ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਜਾੜ ਜਾਂ ਪਿਛੜੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ।2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਬਲਦਾ ਹੈ
- ਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਈਕਰੌਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਕਣ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰ ਕਰਕੇ

ਬਲੀਚ *ਜੀਆਰਡੀਆ* (ਬੀਵਰ ਫੀਵਰ) ਜਾਂ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ,

HealthLinkBC File #10 *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ HealthLinkBC File #48 *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਵਿਗਾੜ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਜਾੜ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਿੱਛਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਦਾ ਮੂਜ਼ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਲਡਲਾਇਫ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਾਇਲਡਲਾਇਫ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪਾਰਕ ਵਾਰਡਨ, ਵਾਇਲਡਲਾਇਫ ਅਫਸਰ, ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਲਗੇ ਹੋਏ ਸਾਇਨ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਾਇਲਡਲਾਇਫ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਉਜਾੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ, ਕੋਈ ਵੀ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਦਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਵੱਢ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ੱਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼) ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਚਮਗਿੱਦੜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮਗਿੱਦੜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਚਮਗਿੱਦੜ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਸੋ। ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼), ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸੁਰੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਿੱਸੂਆਂ, ਚਿੱਚੜਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪਿੱਸੂ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜ ਉਹ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਚੂਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਉਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਸੂ ਜਾਂ ਚਿੱਚੜ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਿੱਚੜਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਿਹਾਂ ਸਮੇਤ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚਿੱਚੜ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਉਸ ਨੂੰ ਟਵੀਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਖਿੱਚੋ, ਸਿੱਧਾ ਉਪਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਡੂੰਘੇ ਖੁੱਭੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਪਏ। ਕੱਟਣ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਓ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਜੰਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੂੰ ਦੇ ਫੋਹੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਦੂਸਰੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂੰਡਾਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂੰਡਾਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਚਿਤ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਚੜਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਨਾ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲਾ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਆਈਕਾਰਡਿੰਨ (Icardin) ਵਰਤੋ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਖੁੱਲੀਆਂ ਢੁੱਲੀਆਂ, ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ, ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਢਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਕ੍ਰਿਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #01 ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ
- HealthLinkBC File #07a ਹਲਕਾਅ
- HealthLinkBC File #88 ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ
- HealthLinkBC File #96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ

ਉਜਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #26 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ
- HealthLinkBC File #47 ਨੀਲੀ-ਹਰੀ ਐਲਜੀ (ਸਾਈਐਨੋਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦੇ ਬਲੂਮਜ਼
- HealthLinkBC File #52 ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ

ਆਊਟਡੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਲਿੰਕ www.adventuresmart.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਜਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.env.gov.bc.ca/bcparks/ ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਕਸ ਤੇ ਜਾਓ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority