

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ Traveller's diarrhea

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (ਟਰੈਵਲਰਜ਼ ਡਾਇਰੀਆ) ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 50% ਤੱਕ ਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਰੀਨਲ ਫੇਲੀਅਰ (renal failure) ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨਜੈਸਟਿਵ ਹਾਰਟ ਫੇਲੀਅਰ (congestive heart failure) ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ-ਨਿਰਭਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲਾਇਟਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਿਕ ਇੰਫਲੇਮੇਟਰੀ ਬਾਉਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (inflammatory bowel disease) ਹੈ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਕੀ ਹਨ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਕਸਰ, ਢਿੱਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਕੱਲ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ *ਐਂਟੇਰੋਟੋਕਸੀਜੇਨਿਕ ਈ. ਕੋਲਾਈ* (ETEC) ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਮਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੀਵਰੇਜ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖਾਦ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ, ਟ੍ਰੀਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪੀਣ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ETEC ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #85](#) ਹੱਥ ਧੋਣ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ETEC ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਜ਼ੇ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੌਜੂਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਫਾਈ) ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ
- ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ, ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੀਲਬੰਦ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਦਹੀਂ, ਨੂੰ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਝਰਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਟ੍ਰੀਟ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਪਾਉਣਾ
- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬੁਢੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਬੁਢੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਖਾਣਾ

- ਸੜਕ ਤੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਲ ਖਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਜੋ ਛਿਲਕਾ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਰਗੜ ਲਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤਰਬੂਜ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਕਰੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਡੇਜ਼ਰਟਾਂ, ਕਸਟਰਡ, ਮੂਜ਼, ਮੇਅਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੈਂਡਾਈਜ਼ ਸਾਸ ਖਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੇ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕਰਾਂ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤਾਪ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (Heat treatment)

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ 'ਤੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਉਬਲਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ 4-6% ਕਲੋਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 4 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਬਲੀਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਰਾਹੀਂ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (cryptosporidium) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਟਿੰਕਟਰ ਐਂਡ ਆਇਓਡੀਨ (2.5%)

ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 10 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਬੂੰਦਾਂ (ਡਰੌਪਸ) ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਜਾਂ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #49B ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਦਸਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ, 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਸਾਫ਼ ਬਰੇਥ, ਪਤਲਾ ਕਾਤ ਗਿਆ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ ਪੀ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਅੰਡਰਲਾਈਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟਾਂ (ORS) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ORS)

ਜੇਕਰ ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਆਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ORS) ਡਰਿੰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਈਟ® ਵਰਤੋ। ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ORS ਪੈਕੇਟ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੋਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ORS ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਿਕਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ:

- ਗਲਾਸ #1 - 8 ਔਂਸ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਕੌਰਨ ਸਿਰਪ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਨਮਕ
- ਗਲਾਸ #2 - 8 ਔਂਸ ਸ਼ੁੱਧ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ

ਕੁਝ ਗਲਾਸ #1 ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਾਸ #2 ਵਿੱਚੋਂ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਨਾ ਰਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਇਹ ਡਰਿੰਕ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ORS ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ORS ਦੇ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫਿੱਕੇ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੇਲਾ
- ਸੇਬ ਦੀ ਸੌਸ
- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ
- ਕਰੈਕਰ
- ਚਾਵਲ
- ਉਬਾਲੇ ਆਲੂ
- ਅੰਡੇ
- ਚਿਕਨ
- ਮੱਛੀ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਾਬ
- ਕਾਫੀ
- ਤੇਜ਼ ਚਾਹ
- ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ
- ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਦਵਾਈਆਂ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਸ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ; ਜਾਂ
- ਜੇਕਰ ਦਸਤ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ