

ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੀ

The pregnant traveller

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 18 ਤੋਂ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸਿਹਤ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ (ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੇਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਯਾਤਰਾ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ

- ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਢੁਕਵਾਂ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ, ਬੰਦ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਟੋਪੀ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨਾਲ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀ-ਆਨ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਬਰੇਸਲੇਟ ਪਹਿਨੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਖੂਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਨਿਕਾਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਿਤੀ ਅਧੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਮਾਲੂਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਅਤੇ

ਪੇਲੀਓ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ
- ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ
- ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ
- mRNA ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ
- ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਰੇਬੀਜ਼, ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟਾਈਫੋਇਡ ਵੈਕਸੀਨ) ਜੇਕਰ ਸੰਪਰਕ, ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਸ਼ਲ ਵਾਇਰਸ

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਨਾਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ:

- ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ
- ਓਰਲ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਟਾਈਫੋਇਡ
- ਵੈਰੀਸੈਲਾ
- ਯੈਲੋ (ਪੀਲਾ) ਬੁਖਾਰ

ਕੀ ਮੈਂ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ (DVT) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। DVT ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਇਲ (aisle) ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਗਲਿਆਰੇ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। DVT ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਫਲਾਇਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ (motion sickness) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਲੇਰੀਆ, ਮਲੇਰੀਆ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਾਦਾ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਕਥਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਸੇਫਲੀ (ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟਾ ਸਿਰ)
- ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਅਸਾਧਾਰਨਤਾਵਾਂ
- ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਇਲੇਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (GBS) ਨਾਮਕ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਧੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਦਸਤ ਟੈਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ, ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਈ ਵਰਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਸਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਸਮਥ ਸਬਸੈਲੀਸੀਲੇਟ (ਪੈਪਟੋ ਬਿਸਮੋਲ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ (ਗਤਲਿਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ)
- ਢਿੱਡ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ
- ਸੁੰਗੜਾਅ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ) ਸੋਜ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ
- ਬੁਖਾਰ
- ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ (pink eye)
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੈਸ
- ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #41a ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ](#)
- [HealthLinkBC File #41c ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ](#)
- [HealthLinkBC File #41d ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।