BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 04
August 2022

ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ
Toxic Shock Syndrome

ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (TSS) ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ, ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। TSS ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜ਼ਹਿਰ) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ TSS ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ TSS ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਟੈਂਪੋਨ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। TSS ਦੇ ਸਿਰਫ ਅੱਧੇ ਕੇਸ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

> ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TSS ਹੈ, ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

TSS ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

TSS ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ TSS ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

- *ਸਟੈਫ਼ੀਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ* (SA) (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੈਫ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਗਰੁੱਪ ਏ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕਾਕਸ (GAS)

ਗਰੁੱਪ ਏ *ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ* ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਏਓਲਟਹ.ਲਨਿਕਭਛ ਢਲਿਏ #106 ਗਰੁੱਪ ਏ. ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇਖੋ।

ਸਟੈਫ਼ੀਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਰਫ ਹਲਕੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, SA ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ TSS ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। SA ਕਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ TSS ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਜੀਕਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। TSS ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

TSS ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

TSS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਗੇ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ, ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਸਨਬਰਨ ਵਰਗੇ ਧੱਫੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, TSS ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ TSS ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ TSS ਹੈ, ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ TSS ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ।

TSS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

TSS ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਟੈਫ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ TSS ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਟੈਂਪੋਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

TSS ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਸਟੈਫ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ TSS ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ TSS ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TSS ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- SA ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਟੈਂਪੋਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਪਰ ਸ਼ੋਸ਼ਕ ਕਿਸਮ ਦੇ, ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ
- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇੰਟਰਾਯੂਟਰਾਈਨ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਜੀਨਾਈਟਿਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਾੜ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਸੱਟ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਮੇਤ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ SA ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠਸ਼ਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਾਲੀਆ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ (ਫੈਰਨਜਾਈਟਿਸ), ਲੈਰਿਨਜਾਈਟਿਸ, ਟੌਨਸਲਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਨਮੂਨੀਆ

ਭਾਵੇਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ TSS ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੈਂਪੋਨ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ TSS ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ਕੀ TSS ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

TSS ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਲਣ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ, ਖਰੋਂਚਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ, ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪਸ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ TSS ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੈਕੇਜ ਇਨਸਰਟਸ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ
- ਟੈਂਪੋਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟੈਂਪੋਨ/ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਪਹਿਨਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੈਡ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ
- ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੁਪਰ ਸ਼ੋਸ਼ਕ ਟੈਂਪੋਨ ਨਾਲ TSS ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜ ਨੂੰ 12 ਤੋਂ 18 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਨਾ ਛੱਡੋ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority