Punjabi - Number 10
March 2022

ਜਿਆਰਡੀਆ ਲਾਗ
Giardia Infection

ਜਿਆਰਡੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਆਰਡੀਆ ਇੱਕ ਪਰਜੀਵੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ 'ਬੀਵਰ ਫੀਵਰ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਛੂਤਕਾਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੈਂ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਆਰਡੀਆ ਸਿਸਟਸ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਫੀਕਲ-ਓਰਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੀਕਲ-ਓਰਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਦੇ ਕਣ ਨਿਗਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਸਿਸਟਸ ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਾਲੇ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਸਟਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਆਰਡੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟਾਇਲਟ-ਸਿਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਜਿਆਰਡੀਆ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਕਾਰਨ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਗੈਸ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਅਕਸਰ ਢਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿੱਕੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਮਤਲੀ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਟੂਲ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮੂਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਐਂਟੀ-ਪਰਜੀਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਲਾਗ ਤੋਂ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਝੀਲਾਂ, ਤਾਲਾਬਾਂ, ਨਾਲਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੈਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਹੈਂਡਲਰ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ (ਜੋ ਵੀ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ ਆਵੇ) ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।

ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ (ਜੋ ਵੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਵੇ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ] ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਆਰਡਾਇਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਾਟਰ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਚਸ਼ਮੇ, ਨਾਲਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਖੋਖਿਆਂ ਖੂਹਾਂ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ 30 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮੱਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝੀਲਾਂ, ਛੱਪੜਾਂ, ਨਾਲਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਨਾ ਜਾਓ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੈਰਾਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਾ ਹੋਣ
- ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਓ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਮਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜਿਆਰਡੀਆ ਸਿਸਟਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਤਹੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਬਣਾਉਣ, ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਉਬਾਲਣਾ:** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਉਬਾਲ ਤੱਕ ਲਿਆਓ। ਜੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੇਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਣੀ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਲ ਤੋਂ 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ
- **ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ:** *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਸਿਸਟਸ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ 1 ਮਾਈਕਰੋਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੋਰ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (NSF) ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੱਗ-ਵਰਗੇ ਵਾਟਰ ਫਿਲਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Birta®) *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਵਾਟਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਉਪਚਾਰ:** ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਵੀ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਜਲ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਯੂਵੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ NSF ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਸਟ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਇਨਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- **ਹੋਰ ਉਪਚਾਰ:** ਡਿਸਟਿਲੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਨ (ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੂਵੀ) ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਜਲ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ *ਜਿਆਰਡੀਆ* ਕਲੋਰੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਰਮਿਆਨਾ ਰੋਧਕ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ] ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (NSF) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.nsf.org/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority