HealthLinkBC

Punjabi - Number 77
March 2022

# ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ
# Yersiniosis

## ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ (yersiniosis) ਕੀ ਹੈ?

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ *ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

## ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

*ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ *ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ (ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ) ਨੂੰ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ, ਸੂਰ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

*ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸੀ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਿੰਗ ਜ਼ੂ ਵਿਚਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ *ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ *ਯੇਰਸੀਨੀਆ* (*Yersinia*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਸਤ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (appendicitis) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

## ਮੈਂ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ, ਨੂੰ ਖਾਣ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੈਟਿੰਗ ਜ਼ੂ ਵਿੱਚ, ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਚੋਣ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੌਲੇ ਵਿੱਚ ਫਰਿਜ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ (ਪੋਰਕ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ।ਭੋਜਨ 74º ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165.2º ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ
- ਸਿਰਫ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਓ
- ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

## ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਰੁਕ ਜਾਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਓ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ (ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #03 ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ
- HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ
- HealthLinkBC File #61a ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
- HealthLinkBC File #61b ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ
- HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority