

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ) Norovirus (Stomach Flu)

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਗਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੈਸਟਰੋਐਨਟਰਾਇਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ ਜਾਂ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ ਹਰ ਸਾਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਜ਼, ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ ਤੇ ਕਰੂਜ਼ ਬੋਇਆਂ 'ਤੇ ਫੈਲਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਕਸਰ ਮਰੋੜ, ਠੰਢ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਯਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਛੋਟੇ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ। ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਲਟੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕੀ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਦਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸ ਵੇਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡਰਿੰਕ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)।

ਜੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦਿਓ।

ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਖਾਸਕਰ ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁਨਾਸਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਫਾਈਲ [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#).

- ਬਾਬਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਬਲੀਚ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਜਰਾਸੀਮ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨੰਗੀ ਪਈ ਹੋਵੇ।
- ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ। ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਣਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੌਰੋਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਗੱਲ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਰਾਸੀਮ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਲਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਮੁੜਕੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੇਕਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਗੰਦੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪਾਂਜ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬਣਾਏ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਜਰਾਸੀਮ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। 1/3 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ 80 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ। ਬਲੀਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਫਾਈਲ [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#).



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24-ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, 604-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, 1-866-889-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.bchealthguide.org 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ - ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।