

ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਬਰਸਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੋਭਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਮੱਛਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ!

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ ਰਿਵਰ ਵਾਇਰਸ, ਬਰਮਾਹ ਫੋਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ, ਮੁਰੇ ਵੈਲੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ (MVE) ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ (JE) ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। JE ਅਤੇ MVE ਵਾਇਰਸ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। JE ਵੈਕਸੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। JEV ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ!

- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੇ, ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਕਾਰਡਿਨ ਜਾਂ DEET ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ, ਸਪਰੇਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਲੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਲਕਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਮੱਖੀਆਂ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ, ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਇਲ ਜਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਜਲੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।

ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ

- ਬਾਲਟੀਆਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਟਾਇਰਾਂ, ਫਿਸ਼ਪੌਂਡਾਂ, ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗਮਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਮੋਘਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਨਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਣੇ ਟੋਭਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਦੀ ਜਾਲੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜਾਂ 1300 60 60 24 'ਤੇ ਨਰਸ-ਆਨ-ਕਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: pvh.communications@health.vic.gov.au

