Department of Health

50 Lonsdale Street
Melbourne Victoria 3000
Telephone: 1300 650 172
GPO Box 4057
Melbourne Victoria 3001
www.health.vic.gov.au
DX 210081

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਓ,

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਈਟਸ (ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋ) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੈਸਟਰੋ ਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1300 60 60 24 ਉੱਤੇ NURSE-ON-CALL ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਇਸ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ; ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ; ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਈਟਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਸਮੇਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਤਲਾਂ, ਬੈਂਚਾਂ ਦੇ ਤਲਾਂ, ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੈਲ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹੇਗੀ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਝੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

ਅਡਜੰਕਟ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਰੈਟ ਸਟਨ
ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
19 ਮਾਰਚ 2021

VICTORIA
State
Government