ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਆਹੁਲਤਾ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਆਹੁਲਤਾ ਰੋਗ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (salmonella) ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਰੋਗ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 14 ਜਨਵਰੀ 2008

ਭੋਜਨ ਵਿਆਹੁਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਿਆਹੁਲਤਾ (salmonellosis) ਰੋਗ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਰੋਗ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella) ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 6-72 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ 4-7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ’ਚ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella) ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਭਾਵ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਂਡੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ) ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

‘ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਦੂਸ਼ਣ’ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ’ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

Salmonellosis ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਕਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧਪੱਕੇ ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰਜ਼, ਚਟਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੋਲਡ ਰੋਸਟ – ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣੇ

ਕਿਉਂਕਿ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਗੜ-ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਟੈਸਟ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤਾਪਮਾਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ 60 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਗਰਮ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ) ਨੂੰ ਫ੍ਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਚੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਉਤੇ ਨਾ ਡਿੱਗੇ। ਰੈਫ਼ਰੀਜੈਰੇਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਤਖਤੇ, ਟਰੇਆਂ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਤਖਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਕੋਈ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਲੱਗੀ ਧੂੜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ।

ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਦਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਭੇਜੇਗਾ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨੂੰ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)* ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਮ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ NSW Food Authority ਅੱਗੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗੀ। ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਿਆਹੁਲਤਾ (ਸੈਲਮੋਨੈਲੋਸਿਸ - Salmonellosis) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ NSW ਭੋਜਨ ਅਧਿਕਾਰਿਤਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਵਾਈਟ ਪੇਜਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਤੇ *NSW ਸਰਕਾਰ* ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	**Location**	**Number**	**Rural Areas**	**Location**	**Number**
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					