



ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ

Japanese encephalitis

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਉਲਟੀਆਂ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ (ਹਰ 250 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰਦਨ ਦੀ ਕਰੜਾਈ
- ਡਿਸਓਰੀਏਨਟੇਸ਼ਨ
- ਕਾਂਬਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਕੁਰਕੀ
- ਅਧਰੰਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਈਮਰਜੰਸੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾ (000) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਈਮਰਜੰਸੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮੱਛਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ) ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਮੱਛਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਾਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਫਿਸ਼ਿੰਗ, ਹਾਈਕਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ)
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ (ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ (ਜੇ ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ, ਹੋਰਨਾਂ ਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੱਛਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਲਈ ਐਂਟੀ ਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾ ਕਰੋ:

- ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੋੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ diethyltoluamide (DEET), picaridin, ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਦਾ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲੰਬੇ, ਖੁਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਜੁਤੇ ਪਾਓ
- ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਨਾ ਬਿਤਾਓ
- ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਫੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੋੜਿਆਂ ਦਿਆਂ ਪੜਦਿਆਂ (ਇਨਸੈਕਟ ਸਕਰੀਨਜ਼) ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਅੰਦਰਵਾਰ) ਮੌਸਕੀਟੋ ਕੋਇਲਿਜ਼ (ਬਾਹਰਵਾਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਪਿੰਗ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਰੀਨਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਟੀਕਾਕਰਣ

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵੈਕਸੀਨ 2 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੌਣ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੈਟਿੰਗ ਸੇਵਾ (TIS) ਨੂੰ 131450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ 1800 022 222 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।