ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ 3 ਤੋਂ 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧੱਫੜ (ਕਈ ਵਾਰ ਬਲਦ ਦੀ ਅੱਖ ਵਾਂਗ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸੋਜ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਸਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ

ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ (ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ), ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਅਧਰੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈੱਲ ਦਾ ਅਧਰੰਗ)
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਅਨਿਯਮਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਨਸਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਚਿੱਚੜ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਉਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਚੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਲਾਈਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

Canada.ca/LymeDisease

‘ਤੇ ਜਾਓ

© Her Majesty the Queen in Right of Canada,
as represented by the Minister of Health, 2020

PRINT Cat.: H14-322/1-1-2020Pan • ISBN: 978-0-660-38069-8 • Pub.: 200525
PDF Cat.: H14-322/1-1-2020Pan-PDF • ISBN: 978-0-660-38054-4

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੱਚੜ ਦੇ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ

ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Canada

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬਲੈਕਲੈਗਡ ਟਿੱਕਜ਼ (ਕਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜਾਂ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਚੜ ਅਕਸਰ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਝਾੜੀਆਂ, ਲੰਮੇ ਘਾਹ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਕਲੈਗਡ ਟਿੱਕ (ਕਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਚਿੱਚੜ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ: URI TickEncounter ਸੰਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੋਕ ਛੋਟੇ ਚਿੱਚੜ (ਅਪੂਰਨ ਚਿੱਚੜ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੰਫਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭੁੱਕੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਚਿੱਚੜ (ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ) ਵੀ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਚੜ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸੁਝਾਅ!

ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਚੜ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

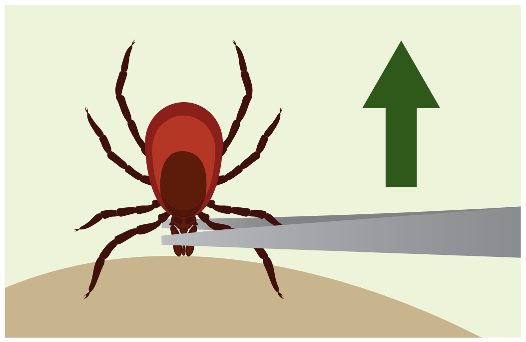
ਰੋਕਥਾਮ

- ☑ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ-ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਟਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨੋ।
- ☑ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ☑ ਬੰਦ-ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ।
- ☑ DEET ਜਾਂ Icaridin (ਆਈਕੈਰੀਡਿਨ) ਨਾਲ ਬੱਗ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।
- ☑ ਸਾਫ਼ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਰੋ।
- ☑ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮੀਥ੍ਰਿਨ-ਟ੍ਰੀਟਡ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।

ਜਾਂਚ

- ☑ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠਾਂ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ
- ☑ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਿੱਚੜ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ☑ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਚੜ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

- ☑ ਚਿੰਬੜੇ ਹੋਏ ਚਿੱਚੜਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਉੱਤਮ-ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
  - ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚਿੱਚੜ ਦਾ ਸਿਰ ਫੜੋ।
  - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
  - ਜੇਕਰ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹਟਾਓ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ☑ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ☑ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ☑ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।