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

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੱਚੜ ਤੋਂ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ

ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੰਕਰਮਿਤ ਬਲੈਕਲੈਗਡ ਟਿੱਕਜ਼ (ਕਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਚੜ ਅਕਸਰ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਝਾੜੀਆਂ, ਉੱਚੇ ਘਾਹ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਤੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

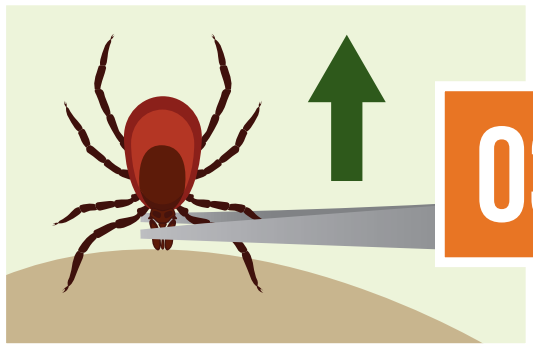
ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

01 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)।

02 ਜਾਂਚ

- ☑ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠਾਂ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ
- ☑ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਵਨਰਾਂ 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।



03 ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

- ☑ ਚਿੱਚੜਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਉੱਤਮ-ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ☑ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ☑ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ☑ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿੱਚੜ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

Canada.ca/LymeDisease

‘ਤੇ ਜਾਓ

Canada

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2020
PRINT Cat.: H14-322/2-1-2020Pan • ISBN: 978-0-660-38118-3
PDF Cat.: H14-322/2-1-2020Pan-PDF • ISBN: 978-0-660-38119-0
Pub.: 200569