Punjabi – Number 14c
August 2022

ਕੰਨ ਪੇੜੇ
Mumps

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਕੀ ਹੈ?

ਕੰਨ ਪੇੜੇ, ਮੰਪਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਇੱਕ ਆਮ ਬਚਪਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ। ਇਹ ਹੁਣ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ, ਕਰਕੇ, ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੌਰੇ, ਬੋਲਾਪਨ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ 20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵੀ ਅਸਥਾਈ ਬੋਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਈ ਬਹਿਰਾਪਣ 20,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ (4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੇਸ) ਜਾਂ ਅੰਡਾਸ਼ਯ (20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਲਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਾਂਝਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੀ ਲਾਗ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ 2 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ
2. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #14a ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ HealthLinkBC File #14e ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਬਲਗ਼ਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਰ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ 30% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।ਪਰ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਤੋਂ 25 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਐਕਸਪੋਜਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ 1970 ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ 1 ਜਾਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 1970 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਸਰੇ ਦੀ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਆਜ (triage) ਨਰਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਬੰਦ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ, ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 9 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਡੇ-ਕੇਅਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਕੇ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਕੇ
- ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੰਮ ਕੇ

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਮਖੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਪਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਖੂਬ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਜਬਾੜੇ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਬਾੜੇ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਖੱਟੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜਿਤ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਖੱਟੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਈਸ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਫਲੇਵਰਡ ਆਈਸ ਟ੍ਰੀਟ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਖਾਓ

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਨਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://immunizebc.ca/।

BRITISH COLUMBIA ImmunizeBC
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority