ਪਹਿਰਾਵਾ: ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਪੈਂਟਾਂ, ਸਕਰਟਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।

ਪਰਮੈਥਰਿਨ (ਇਕ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ) ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੈੱਟ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੈੱਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠਹਿਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸੋਧੇ ਗਏ ਮੱਛਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਫਟੇ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਦਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ।

ਚਿੱਚੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **www.travelhealthpro.org.uk** 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੱਕੀ ਮਲੇਰੀਆ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਲਹਿਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ (38°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਣ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ; ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਊਸ਼ਣ ਕਟੀਬੰਧੀ ਦੇਸ਼ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

National Travel Health Network and Centre ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ (NaTHNaC)
http://travelhealthpro.org.uk

© Crown copyright 2022.

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀਆਂ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ MOSTRA1PAN Panjabi ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਡਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1PAN Panjabi

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211412

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਡਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ www.healthpublications.gov.uk ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 123 1002 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)।

UK Health Security Agency

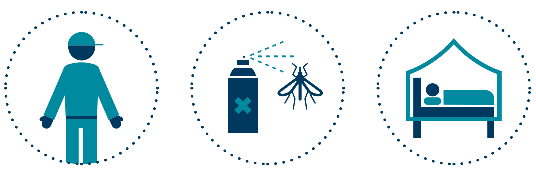
NaTHNaC

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ

ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ, ਡੇਂਗੂ, ਜਾਪਾਨੀ ਏਨਸੇਫਲਾਇਟਿਸ, ਮਲੇਰੀਆ, ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ, ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ ਅਤੇ ਜ਼ੀਕਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:



ਸਰੀਰ ਢੱਕੋ | ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ | ਨੈੱਟ ਵਰਤੋ

ਉਹ ਮੱਛਰ ਜੋ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ, ਡੇਂਗੂ, ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ ਅਤੇ ਜ਼ੀਕਾ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਟਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਹਰ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ੋਖਮ ਅਤੇ NaTHNaC ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪੇਜ਼ਾਂ: **www.travelhealthpro.org.uk/countries** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ’ਤੇ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜੀ ਪੀ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਲੀਨਿਕ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕੁਝ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ

ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ: ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਣਢੱਕੇ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

50% DEET ਵਾਲਾ ਇਕ ਉਤਪਾਦ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਵੱਜੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ DEET ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ **ਆਈਕਰਿਡਨਿਨ (20%), ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਸਿਟਰੀਡੋਰਾ ਤੇਲ, ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕੀਤਾ, ਚੱਕਰਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂ 3-ਐਥਲਾਇਆਮਿਨੋਪ੍ਰੋਪਾਇਓਨੇਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈਹੈ।**

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ, ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਮੱਲੋ।
- ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਲਗਾਓ।
- ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ (30 ਤੋਂ 50 SPF ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ DEET ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- 50% DEET ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚ ਟਿਕਾਣੇ ’ਤੇ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ - ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ

UKHSA_12344_Health advice for travellers leaflets – mosquito bites_06_pan.indd 4-6 18/07/2022 09:30:16