ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ
- ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਈ ਨਾਪਸੰਦਗੀ
- ਧੱਫੜ
- ਉਲਝਣ, ਭੁਲੇਖਾ
- ਤੀਬਰ ਨੀਂਦ, ਚੇਤਨਾ ਗੁਆਉਣਾ
- ਦੌਰੇ

ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ:

- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ
- ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ
- ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੜਵੱਲ
- ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ 'ਝਰੀਟਾਂ' ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਜੋ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਫ਼ਿੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ, ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤਾਲੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਚਟਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੀਬਰ ਨੀਂਦ, ਚੇਤਨਾ ਗੁਆਉਣਾ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 80 03 344
www.meningitis.org

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਨਾਓ
24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
0808 80 10 388
www.meningitisnow.org

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ:

- www.nhs.uk/conditions/meningitis
- www.nhs.uk/vaccinations
- www.nhs.uk/conditions/vaccinations/men-acwy-vaccine

UK Health Security Agency

NHS

© Crown copyright 2023
Product code IM23DISL1PAN Panjabi. 1P 30k AUG 2023 (APS).
UK Health Security Agency gateway number: 2023-376

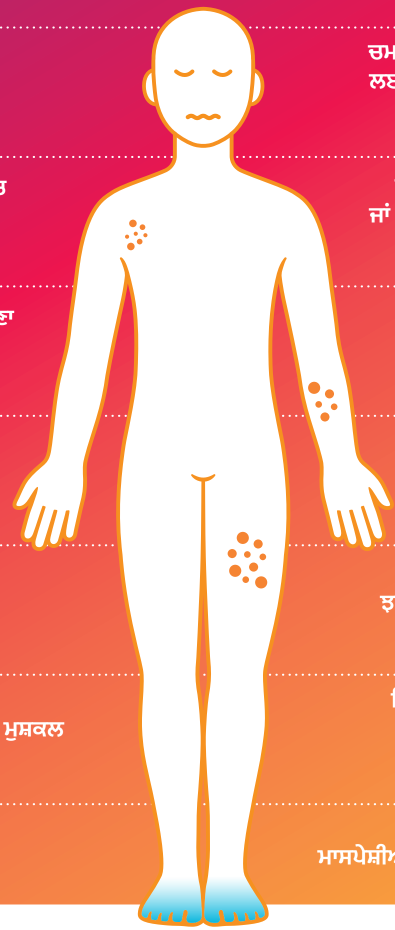
ਇਹ ਪਰਚਾ ਬਰੇਲ, ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ, ਸਧਾਰਨ ਟੈਕਸਟ, ਆਡੀਓ, BSL ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 28 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **www.healthpublications.gov.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0300 123 1002 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

UK Health Security Agency

NHS

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟਸੀਮੀਆ

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ



immunisation
the safest way to protect your health

ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਅਤੇ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ) ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ ਦੋਵੇਂ ਸੇਪਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੈਨਿਨੋਕੋਕਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਸਤੰਬਰ 1996 ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਯੂਕੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ 25ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੂਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ 25ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

MenA, MenC, MenW ਅਤੇ MenY ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ **ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸੇਪਟਸੀਮੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ।** ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਗਲਾਸ ਟੈਸਟ

ਗਲਾਸ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਧੱਫੜ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ - ਉਲਟੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਦਰਦ, ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ - ਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਠੰਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ, ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਫਿੱਕੀ ਅਤੇ ਧੱਬੇਦਾਰ ਚਮੜੀ ਬਾਰੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਫੜ ਜੋ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ (ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਗਲਾਸ ਟੈਸਟ ਕਰੋ), ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦਰੇ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ।

ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਾਲ, ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।