ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਸ਼ੀਅਲ ਵਾਇਰਸ
ਜਾਂ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਬਾਰੇ
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।
(Information for Parents about Respiratory Syncytial Virus or RSV)
Punjabi

BC WOMEN'S HOSPITAL+ HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

BC CHILDREN'S HOSPITAL
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਭਾਗ
(The Pharmacy Department)
4480 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3V4
604-875-2867 • 1-877-625-7888
www.bcchildrens.ca

ਕੀ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਵਾਲਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਉਹ ਬੱਚੇ:

- ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੱਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ
- ਜੋ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ

ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਸ਼ੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ.) ਕੀ ਹੈ?

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹੀ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ www.aboutkidshealth.ca/BCCH/En/HowTheBodyWorks ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਊਂਟਰਟਾਪ, ਖਿਡਾਉਣੇ, ਕਲੀਨੈਕਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ ਜੇ:

- ਉਹ ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ/ਭੈਣ ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ
- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ (38.5° C ਜਾਂ 101° F ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ

ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਫ਼ੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਣਾ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਵਿਚ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਵਾਂ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਵਾਰ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ http://www.cw.bc.ca/library/pdf/pamphlets/PHSA311_HowToHandRubWash_2010_Dec17.pdf ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। **ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ "ਮਿਲਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ" ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।**
- ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ/ਮੰਦਰ/ਚਰਚ, ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼੍ਰੀਦਣ ਲਈ ਮਾਲਜ਼ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ, ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਇਮਿਊਨੋਪਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਲਰਨਿੰਗ & ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ
Developed by the BC RSV Immunoprophylaxis Committee with assistance from the Department of Learning & Development

CW95P ©2015 BC Children's and Women's Hospital + Health Centre