

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ Allergic Reaction

ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਖਾਣੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਾਬਣ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ “ਐਨਾਫੁਲਾਕਸਿਸ” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਐਨਾਫੁਲਾਕਸਿਸ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਵ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖੱਫੜ ਪੈਣੇ
- ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣਾ (ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੱਫੜ)
- ਬੁਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ, ਗਲ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਛਾਤੀ ਘੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੱਦਲਣਾ, ਜਾਂ ਨਿਚਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਫੋਰਨ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੂਕਵਾਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਬੱਦਲ ਗਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੂਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਗਲ ਵਿਚ ਘੁੱਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ, ਗਲ, ਜਾਂ ਜੀਭ ਸੁੱਜ ਗਏ ਹਨ

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਲੱਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ 'ਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਛਪਾਕੀ, ਸੋਜਸ਼, ਜਾਂ ਖਾਜ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਛਪਾਕੀ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੱਫੜਾਂ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ ਦੀ ਖਾਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਠੰਢਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਫੜ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

(ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ:
 - ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨਜ਼ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:
 - ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ

- ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖਾਧੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਰੱਖੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਅਲਰਜੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈ, ਲੋਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ:
 - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
 - ਐਨਾਫੁਲਾਕਸਿਸ ਕਿੱਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਪੀ-ਪੈੱਨ) ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
 - ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਵਾਲਾ ਟੈਗ ਪਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।