Punjabi

ਕਲਸਟ੍ਰੋਡੀਅਮ ਡਿਫ਼ੇਸੀਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ.)

ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

Clostridium Difficile Infection (CDI)

How to prevent the spread of infection in hospital and at home

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 'clostridium difficile' (ਕਲਸਟ੍ਰੋਡੀਅਮ ਡਿਫ਼ੇਸੀਲ) ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂ) ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ *C. diff* (ਸੀ-ਡਿਫ਼) ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਸੁਣੋ।

ਜਦੋਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ Clostridium Difficile Infection (CDI) (ਕਲਸਟ੍ਰੋਡੀਅਮ ਡਿਫ਼ੇਸੀਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ – ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ.) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੁਖ਼ਾਰ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ। ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ (ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਕ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਫੈਲ ਸਕੇ।

ਸੀ.ਡਿਫ਼. ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੀ.ਡਿਫ਼. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਟੌਇਲੈਟ ਨੂੰ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਅਣਧੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ *ਸੀ.ਡਿਫ਼.* ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ *ਸੀ.ਡਿਫ਼.* ਮੌਜੂਦ ਸੀ। *ਸੀ.ਡਿਫ਼.* ਕਾਰਣ ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ *ਸੀ.ਡਿਫ਼.* ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ

ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਹਾਨੂੰ *ਸੀ.ਡਿਫ਼.* ਕਾਰਣ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ।

- ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ **ਨਾ ਕਰੋ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਰਸੋਈ, ਗਿਫ਼ਟ ਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਕੈਫ਼ੇਟੇਰੀਆ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫ਼ਿਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰ-ਫ਼ਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

Print Shop #264185 (November 2013) Punjabi

ਕੌਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ (ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ **'ਕੌਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ'** (ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤਕ *ਸੀ.ਡਿਫ.* ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੌਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸਾਈਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖ਼ੁਦ ਦਾ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮੋਡ (ਟੌਇਲੈਟ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮੋਡ ਸਾਂਝਾ **ਨਾ ਕਰੋ**।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮੁਸਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤਕ *ਸੀ.ਡਿਫ.* ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ *ਸੀ.ਡਿਫ.* ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਕਰ ਲਓ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅੱਧੀ **ਨਾ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ **ਨਾ ਕਰੋ** – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੌਲੀਏ, ਟੂਥਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ **ਨਾ ਕਰੋ।**
- ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਬੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ।

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ:

- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪ 38°C (100°F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) – ਫ਼ੋਨ 8-1-1 (ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

Print Shop #264185 (November 2013) Punjabi