

ਕੀੜੇ ਦਾ ਵੱਢਣਾ Insect Bites

ਕੀੜੇ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਗਿਲ੍ਹਟੀ ਉੱਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੱਛਰ, ਪਿੱਸੂ, ਕੀੜੀਆਂ, ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ, ਭੁੰਡਾਂ, ਮੱਕੜੀਆਂ, ਖਟਮਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਿਆ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀੜੇ ਦੇ ਵੱਢਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ, ਖਾਜ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ?

- ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਰਟਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ)।
- ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ:
 - 6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ (ਕੋਲਡ ਕੰਪਰੈਸ) ਕਰੋ। 6 ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਗਰਮ ਪੱਟੀਆਂ (ਹੋਟ ਕੰਪਰੈਸ) ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਖਾਜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਲੂਮ (ਐਂਟੀ-ਇੱਚ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਹੋਵੇ।
 - ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਲੇਪ।
- ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਢੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖਰਾਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ 9-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਰਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਔਖ ਹੋਣੀ
- ਗਲੇ ਜਾਂ ਜੀਭ ਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾੱਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਓ:

- 4-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਢੇ ਗਏ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਵੱਢੇ ਗਏ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਪਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵੀ ਲਾਲੀ, ਤਪਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° ਸੈ (101.3° ਐਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆੱਨਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ।

‘ਈਬੀ 200.B546 ਇੰਸੈਕਟ ਬਾਈਟਸ’ (ਫ਼ਰਵਰੀ 2012) ਵਿੱਚੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।