

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਮੋਨੋਨਿਊਕਲਿਓਸਿਸ (ਮੋਨੋ) – ਬਾਲਗ

### Mononucleosis (Mono) - Adult

#### ਮੋਨੋ ਕੀ ਹੈ?

ਮੋਨੋਨਿਊਕਲਿਓਸਿਸ (ਮੋਨੋ) ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਐਪਸਟੀਨ ਬਾਰ ਵਾਇਰਸ (ਈ.ਬੀ.ਵੀ.) ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ (ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੱਕ) ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਚੰਬਨ ਬਿਮਾਰੀ' (ਕਿਸਿੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼) ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋਇਆਂ ਸੁਣੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਮੋਨੋ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਨੋ ਵਧੇਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਕੀ ਮੋਨੋ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮੋਨੋ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਛਾਨਣਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਥਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਚਾਓ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਥਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਰ ਜਾਂ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਤਿੱਲੀ ਫੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਮੋਨੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਜੋ ਮੋਨੋ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

##### ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਐਨਾ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾ ਕੁਝ ਨਿਗਲਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਿੱਖੀ ਪੀੜ੍ਹ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

##### ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਓ ਜੇ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਹਾਲੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

#### ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰੋ

##### ਖੂਬ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤੋ।

##### ਆਪਣਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਓ

##### ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

- ਐਸਟਾਮੀਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ) ਲਓ। ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰੋ

### ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ, ਜਿੰਜਰ ਐਲ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿੰਕ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

### ਆਪਣੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ

- ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪੀਓ
- ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੋਪਸਿਕਲ ਚੁਸੋ।
- ਨਮਕੀਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ। ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਗਰਾਮ) ਜਿੰਨਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ।
- ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਸੂਪ, ਪੁਡਿੰਗ, ਮਿੱਝ ਹੋਏ ਫਲ (ਪਯੂਰੀ), ਦਲੀਆ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਦਹੀ (ਯੋਗੁਰਟ)

### ਆਪਣੀ ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਅਗਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਾ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਛੋਹ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਲਾਕਰੋਸ, ਸਕੀਇੰਗ, ਸਨੋਬੋਰਡਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ)

## ਮੋਨੋ ਦੇ ਫ਼ੈਲਾਉ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਾਹਲੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫ਼ੈਲਦੀ, ਪਰ ਤਸੀਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਚੁੰਮੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਉਤਰਿਆਂ ਕਈ ਦਿਨ ਨਾ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿੱਸ਼ੂ ਫ਼ੌਰਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ (ਥੁੱਕ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਨੋ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1 ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।