

# ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਿਨਸੀਸ਼ਲ ਰੋਗਾਣੂ (ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ.)

## Respiratory Syncytial Virus (RSV)

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ

**ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਿਨਸੀਸ਼ਲ ਰੋਗਾਣੂ (ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ.) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਜ਼ਖਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੱਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਤਮ ਮੁਤਾਬਕ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤਕ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ।

#### ਕੀ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ,
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੋਨਕਿਓਲਾਇਟਿਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਰ. ਐੱਸ.ਵੀ. ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਸਤਹ, ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

#### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ ਆਉਣੀ
- 38.5°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ/ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



#### ਮੈਂ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ 'ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾ ਆਉਣ'।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਧੋਵੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

