

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ

Petting zoo and open farm visits

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲਾ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਨਵਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀਵਿਰਲੀ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਈ.ਕੋਲਾਈ (*E. coli*)
- ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (*Salmonella*)
- ਕੈਂਪਿਲੋਬੈਕਟਰ (*Campylobacter*)
- ਜੀਆਰਡੀਆ (*Giardia*)
- ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (*Cryptosporidium*)
- ਯੇਰਸਿਨਿਆ (*Yersinia*)

ਦੂਸਰੀਆਂ, ਘੱਟ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਊ ਫੀਵਰ (Q fever), ਸਿਟਾਕੋਸਿਸ (psitacosis), ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ (toxoplasmosis) ਅਤੇ ਕੀੜੇ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸੰਭਵ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਦਸਤ, ਜਾਂ ਖੂਨੀ ਦਸਤ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਅਫਾਰਾ
- ਗੈਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਾਨਵਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ

ਸੰਪਰਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਜਾਂ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ, ਪੇਸ਼ਾਬ, ਖੁੱਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਕੇ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਲ ਜਾਂ ਖਾਦ, ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਰ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਲ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੂੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ, ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਰਾਲ ਜਾਂ ਖੁੱਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢਦਾ ਚੱਟਦਾ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਵਾਂ ਚੌਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਛੂੰਚਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮ ਵਿਚਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਗਾਵਾਂ, ਬਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡਾਂ) ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ, ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਚਰਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਦ੍ਰਵ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਵਾਂ, ਬਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਘੋੜੇ, ਖਰਗੋਸ਼, ਸੂਰ, ਪੋਲਟਰੀ, ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਭੁਜੰਗ (reptiles) ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਚਿਆਂ, ਬਤਖ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਛਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਵਿਖੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੋਧੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਗਿਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬੂਟ ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ,

[HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ, ਪਿਓ, ਚਿਵਿੰਗ ਨਾ ਚਬਾਓ, ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੱਟਣ ਜਾਂ ਚੁੰਗਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾ ਦਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜੋਣੇ, ਬੋਤਲ, ਚੁੰਘਣੀ ਜਾਂ ਸੂਦਰ ਨਾ ਦਿਓ
- ਸਟੋਲਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅਹਾਤੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈਕੇ ਜਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਨਾ ਦਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਦਿਓ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਾਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ
- ਜੇ ਕੁੱਤਿਆਂ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਤਖਾਂ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ:

- ਚੱਕਾਂ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਜਾਂ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ
- ਜੇ ਸਾੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲਾ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ, ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਚਲਦਾ ਪਾਣੀ, ਤਰਲ ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਨ?
- ਕੀ ਟਾਇਲਟ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਖੇਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਆਨ-ਸਾਇਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ?

ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਇਪ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਜੈਲ ਜਾਂ ਫੋਮ ਲਿਆਓ। 60 ਤੋਂ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਏਥੇਨੋਲ

(ethanol) ਜਾਂ ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪੈਨੋਲ (isopropanol) ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਥਿੱਧੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੀਸ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਟੌਵਲੇਟ ਵਰਤੋ
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋਵੋ
 - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੂਟ ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਦੌਰੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਫ ਬੂਟਾਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਗੰਦੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ
 - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੋਲਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹੀਇਆਂ ਨੂੰ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਬਾਲਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ:**

1. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
2. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਲੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਏਬੀਸੀ (ABC) ਗਾਣਾ ਗਾਣ ਵਿੱਚ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਆਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ
3. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
4. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੇ ਨਾ ਸੁਕਾਓ
5. ਨਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #02 ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #10 ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #17 ਸੈਲਮਨੋਲੋਸਿਸ](#)
- [HealthLinkBC File #43 ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ](#)
- [HealthLinkBC File #48 ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #58 ਕੰਮਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #61a ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ](#)
- [HealthLinkBC File #77 ਯੋਰਸਿਨਿਓਸਿਸ](#)
- [HealthLinkBC File #79 ਕਿਉ ਫੀਵਰ](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।