



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ *Streptococcus pneumoniae* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਨਿਮੋਨੀਆ, ਐਂਟੀਟਿਸ, ਮੈਨਿੰਗਾਈਟਿਸ, ਸੇਪਟੀਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰੋਗ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ:

**ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ:** ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਡ੍ਰੌਪਲਟਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੀਕਦਾ ਹੈ। ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਕੇਤ:** ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਸਾਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗਰਦਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ (ਜੇਕਰ ਮੈਨਿੰਗਾਈਟਿਸ ਹੋਵੇ), ਭੰਵਰੇ, ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਖਤਰੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪ:** ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ, ਬੁਜੁਰਗ, ਧੂਮਰਪਾਨੀ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮੋਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀੜਤ, ਘਟੀਆ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਉਪਚਾਰ:** ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਨਿਧਾਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

## ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਵੈਕਸਿਨ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਿਗਾਂ ਅਤੇ ਬੁਜੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰੋਗਾਂ, ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖਾਸਦੇ ਜਾਂ ਛੀਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਪਨੀਮੋਕੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ, ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।