



Punjabi

ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ (JEV)

JEV ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ, ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਰੋਗਾਣੂਆਂ (JEV) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। JEV ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1995 ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ JEV ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਸਨ। 1 ਜਨਵਰੀ 2021 ਤੋਂ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼, ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ, ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨੋਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕੇਪ ਦੌਰਾਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ JEV ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ।

JEV ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਥਾਈ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ JEV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

JEV ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ

JEV ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸੂਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋੜੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ JEV- ਸੰਕਰਮਿਤ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।

- ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ।

- ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਘੋੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ।

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ JEV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ JEV ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੀਲਾਂ, ਨਾਲਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਡੈਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ, ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਾਨਵਰ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ JEV ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਸੂਰ - ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਅ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ:

- ਡੀ ਈ ਈ ਟੀ, ਪਿਕਾਰਡਿਨ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਯੂਕੇਲਿਪਟਸ (ਸਫੈਦੇ) ਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।
- ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲੰਬੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇਅ, ਵਾਸ਼ਪ-ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟਾਂ (ਅੰਦਰੂਨੀ) ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੂਫ਼ (ਬਾਹਰੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਲਗਾਓ।
- ਡੌਂਬਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



JEV ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ JEV ਦੀ ਲਾਗ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਥਾਈ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾਅ, ਭਟਕਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਕੋਮਾ, ਕੜਵੱਲ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ JEV ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ JEV ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਾਜ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ JEV ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗਤਾ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, JEV ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ JEV ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਦੋ JE ਟੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ: ਇਮੋਜੇਵ (ਸਨੋਫੀ ਪਾਸਚਰ) ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ (ਸਿੰਗਲ -ਡੋਜ਼), ਲਾਈਵ ਐਟੇਨਿਊਏਟਿਡ (ਜਿਉਂਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ) ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ (ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਇਮਿਊਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ); ਅਤੇ ਜੇਸਪੇਕਟ (ਸੇਕੀਰਸ) - ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ-ਵਾਲੀ (ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 28-ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

JEV ਦੀ ਉਤਪਤੀ

JE ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੇਸ 1871 ਵਿੱਚ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਮਿਲਿਆ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

health.gov.au/jev-translated-information