ਮੰਕੀਪੌਕਸ Monkeypox

ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟੁੱਟੀ ਚਮੜੀ (ਬੇਸ਼ੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ) ਰਾਹੀਂ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ Current situation

ਮਈ 2022 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ, ਅਮਰੀਕਾ, ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੁਟਾਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਆਲੋਜੀ ਲੈਬ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਕੈਨੇਡਾ ਸਮੇਤ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ How it spreads

ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛਣ ਕਾਰਨ ਦੂਸਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਦਾ ਸੈੱਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (STI) ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੈਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਲੱਛਣ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਪੀੜ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡ
- ਕਮਰ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ

- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਖੀਣਤਾ
- ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਗਲ਼ਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦੂਜਾ ਪੜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਂ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਰੈਸ਼/ਧੱਫੜ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖਰੀਂਢ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ If you have been exposed

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਏ If you become ill

- ਆਪਣਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।
    - ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।
    - ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਫੈਲ਼ਾਅ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਲਈ ਹਾਲੀ ਕੋਈ ਸਥਾਪਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ Prevention and vaccination

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵੈਕਸੀਨ (Imvamune™) ਦਾ ਸੀਮਤ ਭੰਡਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਉੱਥੇ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਦੇ ਕੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ।
- ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।