

GAS ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨੂੰ GAS ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ;
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਦੇ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ;
- ਬਿਨਾਂ ਪੇਸਟਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਪਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

NHS ਗੈਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 111

iGAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

iGAS ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਥਾਨਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਲੀ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ iGAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਨਵੇਸਿਵ ਗਰੁੱਪ ਏ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ GAS ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਦੇ ਹੋ?

GAS ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਹਮਲਾਵਰ ਸੰਕਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ iGAS ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗੈਰ-ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ;

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਐਂਚਆਈਵੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ;
- ਉਹ ਜੋ ਹਾਈ ਡੋਜ਼ ਸਟੀਰੋਇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ;
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ

GAS ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਸੰਭਵ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਸਵੈਬ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ GAS ਦਾ ਉਹੀ ਸਟਰੇਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸਵੈਬ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

GAS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ GAS ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ GAS ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ।

GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਊਨੇਟਲ ਸਮੇਂ (ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 28 ਦਿਨ) ਵਿੱਚ iGAS ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਪ੍ਰਕੋਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਜਤਨ ਵਜੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੈ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਫੈਸ਼ੀਆਈਟਿਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ GAS ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ GAS ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ/ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ GAS ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।