ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਧ ਜਾ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 3587 ਤੇ SWB ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਰਵਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ swbh.library@nhs.net ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals
© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust
ML5460
Issue Date: December 2021
Review Date: December 2024

NHS
Sandwell and West Birmingham
NHS Trust

Norovirus

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ

Where EVERYONE Matters

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਇਟਿਸ (ਪੇਟ ਬੱਗ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ 'ਵਿੰਟਰ ਵੋਮੀਟਿੰਗ ਵਾਇਰਸ', ਸਮਾਲ ਰਾਊਂਡ ਸਟ੍ਰਕਚਰਡ ਵਾਇਰਸ' ਜਾਂ 'ਨੋਰਵਾਕ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸ' ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ; ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆ ਵੱਡੀਆ ਸਭਾਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਵਸਥਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜਾਂ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮੂਹ ਨਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ - ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋ 12-48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ (ਉਲਟੀ ਮਹਿਸੂਸ) ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤੋ ਚਲ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀ ਹਨ।

ਨੋਟ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ

Public Health England (2012) Guidelines for the management of norovirus outbreaks in acute and community health and social care settings. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/322943/Guidance_for_managing_norovirus_outbreaks_in_healthcare_settings.pdf (Accessed: 20 December 2021).

(Websites accessed 20 December 2021)

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ)ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਰਸ ਚੱਲਾਉਣ ਦਿਓ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਨੋਰਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾ ਤੁਸੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਦੂਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ (ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ)। ਤੁਹਾਡੀ ਉਸੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੇ ਜਾਂ ਡਬਲ ਸਾਈਡ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋ ਤੁਸੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੈਲੇ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਖਤ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਹੀ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਵਾਰਡ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਵਾਰਡ ਨਵੇ ਦਾਖਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨਾ ਨੂੰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਉਦੋ ਤੱਕ ਨਹੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋ ਤੱਕ ਉਹ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋ ਤੱਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋ ਤੱਕ ਤੁਸੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਠੀਕ ਤਰਾ ਤੇ ਖਾ-ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋ ਮੁਕਤ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤਾ ਜੋ ਦੂਜਿਆ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਪਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਰਸਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Infection,Prevention and Control Service

0121 554 3801 (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਪੁੱਛੋ)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

NHS

www.nhs.uk/conditions/norovirus/

NHS ਗੈਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ

111

Public Health England(ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ)

www.gov.uk/government/publications/stop-norovirus-spreading-this-winter-leaflet

ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

www.swbh.nhs.uk

ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀ ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।