UK Health
Security
Agency

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਓ,

ਵਿਸ਼ਾ: ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਹੈਲਥ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਏਜੰਸੀ (UKHSA) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਜਦੋਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ 'ਤੇ, ਫਿਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਟੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੂਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਧੱਫੜ ਦੀ ਰੇਗਮਾਰ-ਵਰਗੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਗੁੰਮੜ (ਬੰਪ) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਲਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਪੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜੀਭ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮਕੀਲਾ ਲਾਲ 'ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ' ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪ A ਸਟ੍ਰੈਪ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਾਧਾ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਮਾਤਾ

ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ**
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ
- ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਘਰ, ਨਰਸਰੀ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨਵੈਸਿਵ ਗਰੁੱਪ A ਸਟ੍ਰੈਪ (iGAS)

ਉਹੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ (ਇਮਪੇਟੀਗੋ) ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਵੈਸਿਵ ਗਰੁੱਪ A ਸਟ੍ਰੈਪ (iGAS) ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਸਾਲ iGAS ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ iGAS ਲਾਗ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

NHS 111 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੀਡ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੈਪੀ 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੁੱਕੀ ਪਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38C ਹੈ, ਜਾਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 39C ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੈ

999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਲਾਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜਾਗਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ

ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਕੂਲਾਂ, ਨਰਸਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਪਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕੀ ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **24 ਘੰਟਿਆਂ** ਤੱਕ ਨਰਸਰੀ / ਸਕੂਲ / ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੋਤ

NHS - ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਲਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ: ਲੱਛਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਰੋਤ