ਐਮਪੌਕਸ (Monkeypox)

ਐਮਪੌਕਸ ਜਾਂ ਮੰਕੀਪੌਕਸ, ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ (ਭਾਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ) ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 9 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਨੂੰ 2022 ਐਮਪੌਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਐਮਪੌਕਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮਪੌਕਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ
- ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਜੋ ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵਰਤੀ ਹੈ
- ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕਾਰਨ।

2022 ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ

ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਠੰਡ ਲਗਣੀ
- ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ

ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ

ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਮਪੌਕਸ ਜ਼ਖਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛੋਟੇ ਛਾਲਿਆਂ ਤੱਕ। ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਪਪੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਲੱਛਣ ਐਕਸਪੋਜਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪੂਰਵ-ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਜਾਂ ਐਮਪੌਕਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਸੰਦਿਗਧ ਐਮਪੌਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ:

- ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਸੰਦਿਗਧ ਐਮਪੌਕਸ ਹੈ
- SmartSexResource.com 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮਾਂ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਢੱਕੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਪੌਕਸ ਨਾ ਫੈਲਾਓ
- ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ, ਪੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਪਸ਼ੂ-ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਚੂਹੇ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਸਕਣ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਪੌਕਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਪੌਕਸ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਰਜੰਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਗਲੇ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਪੋਕਸ ਦੇ ਛਾਲੇ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਐਮਪੌਕਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਪੌਕਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਇਮਵਾਮਿਊਨ (Imvamune) ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਐਮਪੌਕਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਐਮਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਮਪੌਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫ਼ੀਲੈਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਮਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫ਼ੀਲੈਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਣ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ

- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
- ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ "**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ**" ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਐਮਪੌਕਸ (Mpox) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਐਮਪੌਕਸ (ਮੰਕੀਪੌਕਸ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

2SLGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, BCCDC: ਟੂ-ਸਪਿਰਿਟ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਕਵੀਅਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ (2SGBTQ+) ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇਖੋ।

ਐਮਪੌਕਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਐਮਪੌਕਸ (ਮੰਕੀਪੌਕਸ) ਵੈਕਸੀਨ (PDF 289KB)
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ - ਐਮਪੌਕਸ (PDF 83.0KB)
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਪੌਕਸ (ਮੰਕੀਪੌਕਸ) - ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾੌਰਿਟੀ: ਮੰਕੀਪੌਕਸ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 1 ਜੂਨ, 2023