



## ਪਰਟੂਸਿਸ (ਵੁਪਿੰਗ ਕੱਫ)

### Pertussis (Whooping Cough)

#### ਪਰਟੂਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ, ਜਾਂ ਵੁਪਿੰਗ ਕੱਫ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਮੋਨਿਆ, ਝੰਜੋੜਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਕਸਰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਰਕੇ 1 ਤੋਂ 3 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਆਦਾਤਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ।

#### ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ ਹਨ, ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ 26 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #18c ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ \(ਟੀਡੀਪ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #105 ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ., ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਈ ਟਾਈਪ ਬੀ. \(DTaP-HB-IPV-Hib\) ਵੈਕਸੀਨ](#)

#### ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਿੱਕਾਂ, ਵਗਦੇ ਨੱਕ, ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖਾਂਸੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਂਸੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੀਬਰ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਅਕਸਰ ਅਗਲੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਲਕਾਰ ਵਰਗੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੀ ਖੰਘ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਖੰਘ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਖੁੱਕਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਰਕੇ ਐਪਨੀਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਲਲਕਾਰ ਵਰਗੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾ ਕੱਢਣ। ਇਸ ਲਈ, ਅਹਿਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਹੈ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਡੇਕੋਅਰ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਟੂਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਲਕਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ 3ਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਟੂਸਿਸ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਟੂਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਮਖੇ ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

- ਖੰਘਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਤ ਰਹੋ।
- ਧੂੰਏਂ, ਮਿੱਟੀ, ਅਚਾਨਕ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਘਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਨਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਧੁੰਦ ਵਾਲਾ ਹਿਊਮੀਡੀਫਾਇਅਰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਨਮੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸੁੱਕੀ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਖੰਘ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <https://immunizebc.ca/> ਦੇਖੋ।



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ **130** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।