Punjabi - Number 79
February 2018

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ
Q Fever

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ *"ਕੌਕਸਿਏਲਾ ਬੁਰੰਟੀ"* (*Coxiella burnetii*) ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਘੱਟੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਦਮ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬੇਚੈਨੀ (ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣਾ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਨਿਊਰੋਲੌਜਿਕਲ (ਤੰਤੂ) ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਵਾਲਵ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਡੋਕਾਰਡਾਈਟਿਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਗਾਂ-ਮੱਝ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਪੰਛੀ, ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਜ਼ੇਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਊ ਫੀਵਰ ਬੜੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਜਾਨਵਰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹੱਥ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੌਕਸਿਏਲਾ (*Coxiella*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ਼ ਨਾਲ 1 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ

ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਸਾਨ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ, ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜੋ ਭੇਡਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸਕਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ
- ਪਸ਼ੂ ਵਾੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
- ਜ਼ਿੰਦਾ ਪਸ਼ੂ ਢੋਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ, ਟਰੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਕ
- ਮੀਟ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫੰਧਕ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਦੇ ਕਾਮੇ
- ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ, ਥੁੱਕ, ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਕਿਊ ਫ਼ਿਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜ਼ੇਰ, ਝਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਦੱਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਖਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਵਾੜੇ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾੜੇ ਜਾਂ ਲੈਬਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜੇ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਨਵਰ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 70% ਈਥੇਨੋਲ ਜਾਂ ਕੁਆਰਟਰਨਰੀ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ ਵਾਲੇ ਜਰਮ ਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਫਾਰਮ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋ ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਲਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ (HealthLinkBC File) ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ (ਸੀ.ਸੀ.ਓ.ਐੱਚ.ਐੱਸ) {Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS)} ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ:
www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/qfever.html

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