

# ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ

ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਗਾਈਡ

ਆਮ  
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ  
ਰੋਕਥਾਮ  
ਕਰਨਾ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਚਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਉਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (ਰੋਕੂ) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ "ਸੁਪਰਬੱਗਜ਼" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ

ਬਨਾਮ

## ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਸੰਘ ਦੀ ਖਰਖਰੀ, ਕੰਠ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢ (ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ), ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਗਲੇ ਦੁਖਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ।
- ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸਟਰੈੱਪ ਥਰੋਟ (ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ) ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਏ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ✓ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

✗ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ



ਸਾਬਣ ਲਗਾਉ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਲੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉ



ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ

## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੋਂ ਧੋਣੇ ਹਨ

- ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਟੋਆਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਟੋਆਇਲਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਡਾਇਪਰ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਸਤਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨ
- ਕੈਨਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਖਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਟੱਟੀ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

## ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ

- 1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ।
- 2 ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- 3 ਤੁਹਾਡੇ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ) ਵਿਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲਾ ਦੁਖਣ ਵੇਲੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਾਇਰਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4-5 ਦਿਨ ਲੈਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 4 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤਾਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- 5 ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ।

### ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:



“ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ”

“ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ”



### ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਫੋਨੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਜਾਂ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, [www.antibioticwise.ca](http://www.antibioticwise.ca) 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਪੂਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

