



## ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ Hand, Foot and Mouth Disease

### ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਪੱਤਝੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਗਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਾਲ। ਬੁਖਾਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੀਭ ਤੇ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਿੱਤੜਾਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਰਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਉਤਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਅਸਥਾਈ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

### ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣ, ਜਾਂ ਕੱਪ, ਕਾਟੇ ਜਾਂ ਚਮਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇੰਨਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ

ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਦ੍ਰਵ ਜਾਂ ਮਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

### ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਥੇ ਕੂਹਣੀ ਮੁੜਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਛਿੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹਵਾ ਦੁਆਰਾ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧੇ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੇਕੋਅਰ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ

ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ](#) ਦੇਖੋ।

### ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਨੋਲ®) ਦੇ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) ਜਾਂ ਟੈਲੀਨੋਲ (Tylenol®) ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ASA ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੀਨ (Aspirin®) ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ [HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ](#) ਦੇਖੋ।

ਛਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੇੜੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ ਨਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜ਼ਖਮ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਫਿੱਕੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਸੋਢੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਨਾ ਦਿਓ। ਖੱਟੇ ਅਤੇ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੁਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ , ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ) ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਉਚਿਤ ਅਮਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



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