

ਹੜ੍ਹ - ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ, ਚੂਹੇ, ਸੱਪ ਜਾਂ ਮੱਕੜੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਸੈਂਡ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੱਪਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਬਾਹਰਵਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ
 - ✓ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੂਟ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਓ
 - ✓ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
 - ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਪ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ - ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ/ਛੇੜੋ
 - ✓ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਸੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ
 - ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਪਾਂ, ਮੱਕੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਪ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ/ਛੇੜੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੱਪ ਫੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਭੂਮੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿਭਾਗ (Department of Environment, Land, Water and Planning) ਨੂੰ 136 186 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਪ ਨੇ ਡੰਗ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ✓ ਡੰਗ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ
 - ✓ ਸ਼ਾਂਤ (ਸਥਿਰ) ਰਹੋ ਅਤੇ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
 - ✓ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ ਕਿ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ।
 - ✓ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਘੁੱਟਵੀਂ ਪੱਟੀ ਬੰਨਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਡੰਗ ਵੱਜਿਆ ਸੀ।
 - ✓ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਕੱਟੋ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ
 - ✓ ਟੈਰਨੀਕੇਟ (ਡੰਡੇ ਵਾਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਕੱਸਵੀਂ ਪੱਟੀ) ਨਾ ਲਗਾਓ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੱਟ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੱਕੜੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਕੜੀ ਨੇ ਕੱਟ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ✓ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਈਸ ਪੈਕ (ਬਰਫ਼ੀਲੀ ਪੱਟੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
 - ✓ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
 - ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਂਡਬੈਕ (ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀ) ਮੱਕੜੀ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਕੁਤਰਦੰਦੀ ਜੀਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਚਕੁੰਦਰਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਉੱਪਰ ਢੱਕਣ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੂਹੇਦਾਨੀਆਂ ਲਗਾਓ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੱਖੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੱਖੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਥਾਨ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਦੁਆਰਾ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 1300 60 60 24 'ਤੇ NURSE-ON-CALL ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: pph.communications@health.vic.gov.au

