



# ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ

## ਮੁਸਾਫ਼ਿਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਅਤੇ ਪੈਰਾਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਕੀ ਹੈ?

- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਅਤੇ ਪੈਰਾਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਸਾਲਮੋਨੈੱਲਾ ਜਰਾਸੀਮ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਮ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜੁਲਾਬ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਤੋਂ ਟੀਕਾ ਮੁਫ਼ਤ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਜਾਂ ਅਫ਼ੀਕਾ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਆਏ ਲੱਗਭਗ 500 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਅੱਧੇ ਕੇਸ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

### ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਕਿਹਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਜਾਂ ਪੈਰਾਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਜਾਂ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਿਹਲਾਂ ਵੀ ਸਫ਼ਰ ਕਿਤਾ ਹੋ, ਤਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ।

### ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਜਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਪੈਰਾਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਰੋਗ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਣ।
- ਭਾਵੇਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਤਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਣ।
- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਪਾਖਾਨੇ (ਟੱਟੀ) ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਂ ਮੱਖੀ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਾਲੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਫੜੀ ਗਈ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਵਿਚ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਪਲੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਰਾਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।  
ਯਾਦ ਰੱਖੋ: **ਇਹਨੂੰ ਉਬਾਲੋ, ਇਹਨੂੰ ਪਕਾਓ, ਇਹਨੂੰ ਛਿੱਲੋ ਜਾਂ ਇਹਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ!**
- ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਓ, ਜੋ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਉਹ ਫਲ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਅੰਬ।
- ਸਿਰਫ਼ ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਪੀਓ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲਾ (ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ) ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਿਆ ਗਿਆ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦਾ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ:

- ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ।
- ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਈ ਸੈੱਲਫ਼ਿਸ਼।
- ਬੁਫੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਫੇ ਖਾਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ)।
- ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ।
- ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਰਫ਼ ਨਾ ਪਾਓ)।
- ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ।
- ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਮਗਰੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

## ਕੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ। ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੀ ਪੀ ਤੋਂ ਲਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਏ ਐਂਡ ਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।

### ਖ਼ਾਸ ਗੱਲਾਂ

- ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਪਲੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਦ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਓ।
- ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ – ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੀ ਪੀ ਤੋਂ ਲਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਟਾਇਫ਼ੋਈਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਏ ਐਂਡ ਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।