

## ਚਿਕਨਪੋਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ)

### ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 10-21 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੋ ਅਤੇ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਾਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਾਣੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਰੇ ਛਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੱਟ ਕੇ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਛਾਲਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਆਖਰੀ ਛਾਲਾ ਫੱਟ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਫੈਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁੱਕ, ਛਿੱਕ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੇ ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੋਵੇ।

### ਜੀਪੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ (ਸ਼ਿੰਗਲਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਬਦਤਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ)।

### ਇੱਕ

ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਦਾਣੇ ਹਨ (ਛਾਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ)।

### ਦੋ

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੋਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

---

**ਤਿੰਨ**

ਜਦੋਂ ਤਕ ਛਾਲੇ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।