Punjabi - Number 52
July 2021

# ਸ਼ਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ
# Swimmer's Itch

## ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਇੱਕ ਕੀੜੇ ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ (schistosomes) ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਗਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਣਧਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਬਤਖ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ ਦੇ ਲਾਰਵਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਕੈਰੀਆਈ – cercariae ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਘੋਗੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਥਣਧਾਰੀ ਮੇਜਬਾਨ ਲੱਭਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਤੈਰਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ ਦੇ ਲਾਰਵਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋ (ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਲਦੇ ਹੋਏ) ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਰਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵੜ ਜਾਣਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਰਵਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਉਹ ਲਗਭਗ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਲਾਰਵਿਆਂ ਦਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ।

## ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਝੀਲਾਂ, ਤਾਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਇੰਨਾਂ ਦੇ ਲਾਰਵਿਆਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਤਟਵਰਤੀ ਬੀਚਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਤਹਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੈਰਦਾ ਹੋਏ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਦੇ ਕੇਸ ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਯੁਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਤਾਲਾਬਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਗਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੇੜੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਿਸਟੋਸੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਰਵਾ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਮੈਂ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਯਕੀਨੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੀਲਾਂ, ਤਾਲਾਬਾਂ ਜਾਂ ਬੀਚਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਨਾ ਦਿਉ। ਪਰ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਝੀਲ, ਤਾਲਾਬ ਜਾਂ ਬੀਚ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗਏ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਪਬਲਿਕ ਬੀਚਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿਕਨਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੀਚਾਂ ਤੇ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉੱਗੇ ਘਾਹ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੋਗੇ ਅਤੇ ਲਾਰਵੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਪੁਲ ਜਾਂ ਡੌਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਰਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਬਣਾਵਟਾਂ ਤੈਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਨਾ ਲਗਾਓ। HealthLinkBC File #39 ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.lifesaving.bc.ca ਤੇ ਲਾਇਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਪਰ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਏਗਾ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥਲੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ

## ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣ ਹਲਕੀ ਜਲਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ, ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਰੈਸ਼

ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਲਾਰਵੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿੰਨੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ। ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਰਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੜ੍ਹਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ। ਸੂਈ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਉਭਰਨਗੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਲਾਲ ਰੈਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਝੁਣਝੁਣੀ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿਆਦਾ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 2 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਲਾਰਵਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਰਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਆਮ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਦਾ ਕੈਲੇਮਾਇਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ
- ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ (antihistamines) ਲਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ, ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦਾ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਚੰਚਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦੇ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ
- ਕੋਲੋਡੀਅਲ (colloidal) ਓਟਮੀਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਓ
- ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ
- ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੈਸ਼ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਕੀ ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਖ਼ਤਕਨਾਕ ਹੈ?

ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਖਿਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਪਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ, ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality ਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਇੰਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ।