



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ : ਪਸ਼ੂ-ਜਨਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧਦਾ ਜੋਖਮ



ਜੂਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ/ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਵਰਗੇ ਵੈਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਲੱਛਣ

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੀਲੀਆ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚੱਕੜੇ/ਜਖ਼ਮ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਸ਼ੂ-ਜਨਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੋ।

ਪਸ਼ੂ-ਜਨਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ?



- ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ
- ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਦੁੱਧ, ਮਾਸ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ
- ਅਚਾਨਕ ਮਰੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਐਂਥਰੈਕਸ ਦੇ ਕੇਸ)



- ਹੜ੍ਹ-ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦਸਤਾਨੇ, ਬੂਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਬਲੇ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਬਲੇ ਜਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (ਉਬਾਲਿਆ ਤੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ) ਪੀਓ।
- ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਵੱਡੇ ਹੜ੍ਹ - ਸਬੰਧੀ ਪਸ਼ੂ-ਜਨਿਤ ਖ਼ਤਰੇ

- **ਲੇਪਟੋਸਪਾਇਰੋਸਿਸ** — ਚੂਹੇ, ਕੁੱਤੇ, ਗਾਂ, ਸੂਰ
- **ਬ੍ਰੂਸੈਲੇਸਿਸ** — ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਸੂਰ
- **ਐਂਥਰੈਕਸ** — ਗਾਂ, ਭੇਡਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ (ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ)
- **ਰੇਬੀਜ਼** — ਕੁੱਤੇ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕਟਣ ਨਾਲ
- **ਏਵਿਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ** (ਬਰਡ ਫਲੂ) — ਮੁਰਗੇ, ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ
- **ਜਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ** — ਮੱਛਰ (ਸੂਰ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਹੋਸਟ ਵਜੋਂ)



- ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਚੂਹਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।
- ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਪੱਕਿਆ ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਓ।



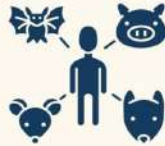


बाढ़ के बाद का खतरा: पशुजन्य बीमारियों का बढ़ता जोखिम



पशुजन्य रोग क्या हैं?

ऐसी बीमारियाँ जो जानवरों से मनुष्यों में सीधे संपर्क, दूषित पानी/भोजन या मच्छरों जैसे संचाहकों के माध्यम से फैलती हैं।



बाढ़ के बाद नज़रअंदाज़ न करें ये लक्षण

बाढ़ के बाद यदि आपको **बुखार, शरीर में दर्द, पीलिया, त्वचा पर चकत्ते/घाव या लाल आँखें** हों, तो हो सकता है कि आप किसी पशुजन्य रोग से पीड़ित हों।

पशुजन्य रोग कैसे फैलते हैं?



- जानवरों के मूत्र या मल से मिश्रित बाढ़ के पानी के संपर्क में आने से
- संक्रमित या मृत जानवरों को संभालने से
- स्थिर पानी में पनप रहे मच्छरों के काटने से
- दूषित दूध, मांस या पानी के असुरक्षित सेवन से
- अचानक मृत जानवरों के शवों के संपर्क में आने से (जैसे, एंथ्रेक्स के मामले)



- बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों की सफ़ाई और कीटाणुरहित करें।
- दस्ताने, जूते और सुरक्षा उपकरण अवश्य पहनें।
- सिर्फ उबला हुआ या शुद्ध किया हुआ पानी पिएँ।
- सिर्फ उबला हुआ/पाश्चराइज़्ड दूध पिएँ।
- मृत जानवरों को सुरक्षित तरीके से हटाएँ।
- बुखार या असामान्य लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बाढ़ से संबंधित प्रमुख पशुजन्य जोखिम

- **लेप्टोस्पाइरोसिस** – चूहे, कुत्ते, मवेशी, सूअर (बाढ़ के पानी में मूत्र के माध्यम से फैलता है)
- **ब्रुसेल्लोसिस** – मवेशी, बकरियाँ, सूअर (संक्रमित जानवरों या उनका दूध/मांस)
- **एंथ्रेक्स** – मवेशी, भेड़, बकरियाँ (मृत शवों के संपर्क में आने से)
- **रेबीज** – कुत्ते/जानवरों के काटने से
- **एवियन इन्फ्लुएंजा (बर्ड फ्लू)** – पोल्ट्री, जंगली पक्षी (संक्रमित पक्षियों के संपर्क या मांस/अंडे के माध्यम से)
- **जापानी एन्सेफलाइटिस** – मच्छर (मवेशी और पक्षियों को मेज़बान बनाकर फैलता है)



- दूषित पानी में नंगे पैर न चलें और न ही तैरें।
- बाढ़ के पानी में रखा हुआ भोजन न खाएँ।
- चूहों या अन्य जानवरों को घर में पनपने न दें।
- खाना पकाने या धोने के लिए बिना शुद्ध किया पानी इस्तेमाल न करें।
- कच्चा या अधपका मांस न खाएँ।



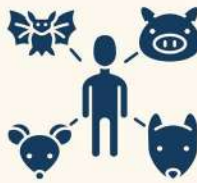


POST-FLOOD THREAT: RISING RISK OF ZOO NOTIC DISEASES



What are Zoonotic Diseases?

Diseases that spread from animals to humans through direct contact, contaminated water/food, or vectors like mosquitoes.



Common Symptoms to Watch For;

After floods, if you develop **Fever, Myalgia, Jaundice, Rashes/lesions on the Skin, or Red Eye**, you might be suffering from a Zoonotic Disease

HOW THEY SPREAD?



Contact with floodwater mixed with animal urine or waste



Handling of infected or dead animals



Mosquito bites breeding in stagnant water



Unsafe consumption of contaminated milk, meat, or water



Exposure to carcasses of animals that died suddenly (e.g., anthrax cases)



- Clean & disinfect flood-affected areas.
- Wear gloves, boots, and protective gear.
- Drink only boiled or treated water.
- Drink only boiled/pasteurized milk.
- Dispose of dead animals safely.
- Report fever and seek medical help for unusual illness promptly.

Major Flood-Related Zoonotic Risks

- **Leptospirosis**—rats, dogs, cattle, pigs
- **Brucellosis**—cattle, goats, pigs
- **Anthrax**—cattle, sheep, goats (dead carcasses)
- **Rabies**—from dog/animal bites
- **Avian Influenza (Bird Flu)** - poultry, wild birds
- **Japanese Encephalitis**—mosquitoes (with pigs, birds as hosts)



- Avoid wading barefoot or swimming in contaminated water.
- Do not eat food exposed to floodwater.
- Prevent rodent or animal infestations.
- Avoid using untreated water for cooking or washing.
- Don't consume raw / undercooked meat

Where to seek help?

Dedicated Zoonotic disease helpline (NIVARAN), AIIMS Bathinda
0164-2867957

