ਕੈਂਡੀਡਾ ਔਰਿਸ

ਦਵਾਈ-ਰੋਧਕ ਰੋਗਾਣੂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਡੀਡਾ ਔਰਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ, ਜਿਸਨੂੰ *ਕੈਂਡੀਡਾ ਔਰਿਸ,* ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉੱਲੀ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਖ਼ਮੀਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਤ੍ਹਾ (ਚਮੜੀ) ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕਰਮਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੋਲੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਯਾਨੀ ਕਿ ਬਸਤੀਕਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਸਤੀਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ। ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਤਾਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਲਈ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਾਤਕ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 30-60% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਟਿਊਬਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਟਿਊਬਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾਲੀ, ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬੈੱਡ ਰੇਲ, ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਫ਼ ਅਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਜਾਣੋ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

- ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੰਕਰਮਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਮਰੀਕੀ Environmental Protection Agency (EPA, ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ) ਉਹਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੀ. ਔਰਿਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ (EPA ਲਿਸਟ P ਦੇਖੋ)(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)।
- ਮਰੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ:
  - ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
  - ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
  - ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ:
  - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਾਂਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੀ. ਔਰਿਸ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਤੋਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ *ਸੀ. ਔਰਿਸ* ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Washington State Department of HEALTH

DOH 420-464 October 2024 Punjabi

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।