Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜੰਗਲੀ ਮਸ਼ਰੂਮ

> ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜੰਗਲੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਝੜ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

> ਇਹ ਝਾੜੀਆਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਜਨਤਕ ਪਾਰਕਾਂ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਓਵਲ (ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ), ਖੇਤ-ਖਲਿਆਨਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ, ਕੰਪੋਸਟ, ਗਿੱਲੀ ਘਾਹ-ਫੂਸ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

> ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਸ਼ਰੂਮ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

> ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਸਣ ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

> ਡੈਥ ਕੈਪ (Death cap) ਮਸ਼ਰੂਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੀਵਰ (ਜਿਗਰ) ਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਡੈਥ ਕੈਪ ਓਕ, ਹੇਜ਼ਲ ਅਤੇ ਚੈਸਟਨਟ (oak, hazel, ਅਤੇ chestnut) ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮਸ਼ਰੂਮ ਕਿਤੇ ਵੀ ਉੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਗ੍ਰੀਨਗ੍ਰੋਸਰ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ।

> ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਜੰਗਲੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ **Poisons Information Centre (ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ) ਨੂੰ 13 11 26** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਜੰਗਲੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ) ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਮਿਲਾਓ।

ਜੰਗਲੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

> ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਕੜਵੱਲ (cramps) ਪੈਣੇ

> ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

> ਉਲਟੀ ਹੋਣੀ

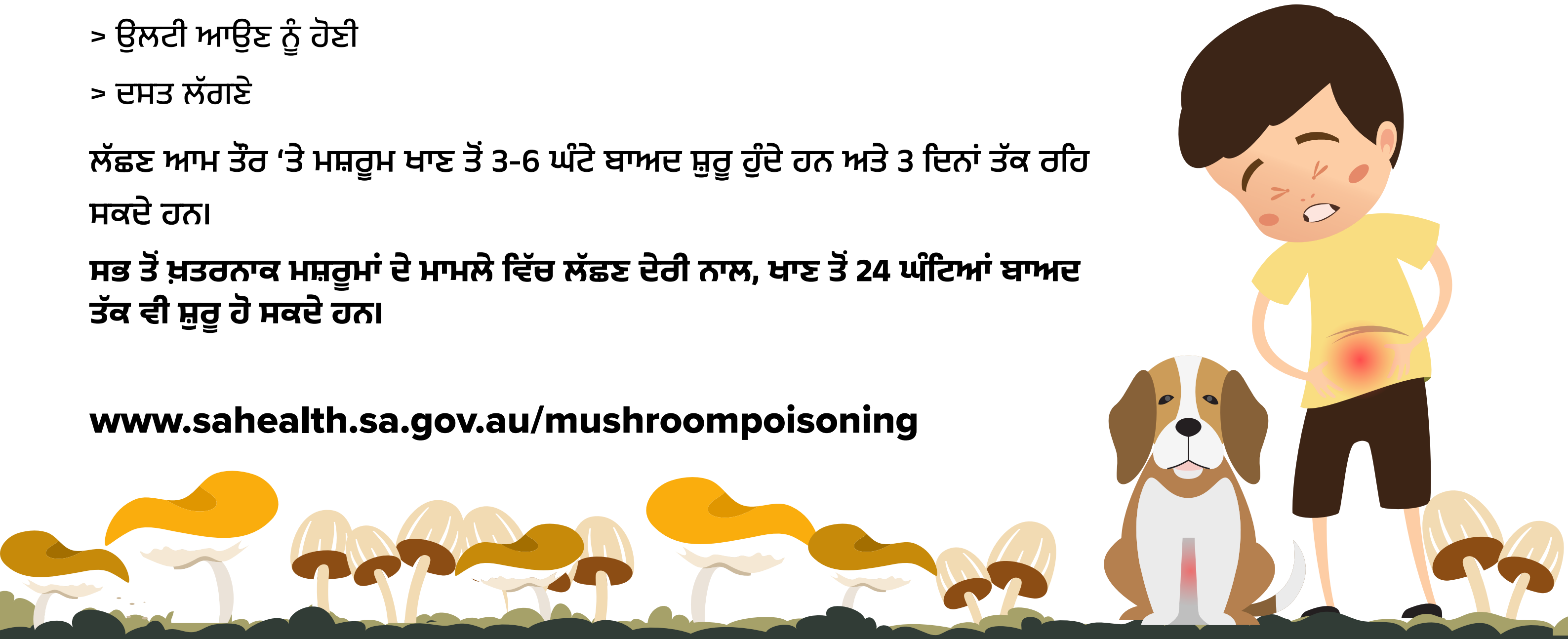
> ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਨੂੰ ਹੋਣੀ

> ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਖਾਣ ਤੋਂ 3-6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦੇਰੀ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.sahealth.sa.gov.au/mushroompoisoning



Government of South Australia
SA Health

FIS: 22058