

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ

(Foodborne disease)

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਕੀ ਹਨ ?

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ (ਜਾਂ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ) ਦੂਸਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਦੇ ਲਗਭਗ ੫੧੪ ਮਿਲੀਅਨ ਕੇਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਟਾਕਸਿਨਜ਼ (ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੈ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਹੋਣ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਭੋਜਨ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਸਥਾਨਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕਟ, ਕਿਸੇ ਰੇਹੜੀ-ਫੜੀ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਸਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ :

- ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ, ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ ਅਤੇ ਲਿਸਟੀਰੀਆ
- ਵਾਇਰਸ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ
- ਟਾਕਸਿਨਜ਼, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ ਜਾਂ ਬੈਸੀਲਸ ਸੇਰੀਅਸ ਅਤੇ ਸਿਗੂਆਟਾਕਸਿਨ ਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਬਣੇ ਟਾਕਸਿਨ (ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)

ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ : ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਸੁੰਨਪਣ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲ
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਜੀਵਨੀ ਸ਼ਕਤੀ (immune system) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਸਿਹਤ-ਰੱਖਿਆ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੧੫ ਸੈਕੰਡਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੂਡ ਪੁਆਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ;ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ੫ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਅਤੇ ੬੦ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ :

- ਰੈਫ੍ਰਿਜ਼ੇਰੇਟਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ੫ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦਾ ਉਚਿਤ ਵਹਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ੬੦ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ੭੫ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਰੈਫ੍ਰਿਜ਼ੇਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਕਸਿਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਅੰਦਰਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੋਰੇਜ

ਕੱਚੇ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਂਡਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ-ਭੋਜਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ :

- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਢਕ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਠਾਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਚੋਵੇ।
- ਰੈਫ੍ਰਿਜ਼ੇਰੇਟਰ, ਫਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਪੱਕਿਆ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇੱਕੋ ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਫਿੜਕਾਅ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਬਰਤਨਾਂ/ਡਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਰਤਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਕਿ 'ਜੇ ਹੈ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਝੱਟ'।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ ਵਿਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਸਫੇਦ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 'ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ ਸਰਕਾਰ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Rural Areas

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au