ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ Shigella ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਰੋਗ *Shigella* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

Shigella ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦਸਤ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਲੇਸਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 1-7 ਦਿਨਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ) ਵਿਚ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ 4-7 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਦਸਤਾਂ-ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਖਾਨੇ ’ਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭੋਗੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। *Shigella* ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਖੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ *Shigella* ਅੱਗੇ ਫੈਲਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ (ਦਸਤਾਂ) ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ *Shigella* ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਛੂਤ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ:

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
    - ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ

- ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ
- ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਦਸਤ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਣ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਰੁਕਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਜਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ (shigellosis) ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ 'ਚੋਂ *Shigella* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਲਕੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜਨਮੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ) ਦਸਤਾਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Shigella ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ *Shigella* ਉਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨੂੰ Shigella ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਜਿਹੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

1300 066 055 **www.health.nsw.gov.au**