

## ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗ E. coli Infection

### ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗ ਕੀ ਹੈ?

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਐਸਚੇਰੀਚੀਆ ਕੋਲਾਈ (Escherichia coli) ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ.ਕੋਲਾਈ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਲ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸ਼ੀਗਾ-ਟੋਕਸਿਨ (Shiga-toxin) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਈ. ਕੋਲਾਈ। ਸ਼ੋਖ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਗਾ-ਟੋਕਸਿਨ ਨੂੰ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਵਜੋਂ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਦਸਤ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ

ਲੱਛਣ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ 5 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਈ. ਕੋਲਾਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹੈਮੋਲਿਟਿਕ ਯੂਰੇਮਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (HUS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ, ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। HUS ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਪਸ਼ੂਆਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਹਿਰਨ ਅਤੇ ਐਲਕ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਈ.ਕੋਲਾਈ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਸ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਕਸ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਮੀਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੀਸਿਆ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਮੀਟ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਕਈ ਵਾਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਗੈਰ-ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜੂਸ, ਸਾਈਡਰ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੀਵਰੇਜ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਂ?

ਈ. ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਮੀਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਘਰਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ 200 ਪੀਪੀਐਮ (ਪਾਰਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ) ਨੋ ਰਿੰਸ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## 200 ਪੀਪੀਐਮ ਨੇ ਰਿੰਸ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ:

1. ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ
2. ਸਾਫ਼ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਫੂਡਸੇਫ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਇਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**ਸਾਵਧਾਨ:** ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਮ ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

- ਬੀਫ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੱਟਾਂ ਨੂੰ 63°C (145°F) ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਸਟੇਕਸ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਪਰਤੋ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰ ਪੈਟੀਜ਼, ਮੀਟ ਲੋਫ ਅਤੇ ਰੋਲਡ ਰੋਸਟ (ਬੀਫ ਰੂਲਾਡ) ਅਤੇ ਬੀਫ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਕੱਟਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੱਧ 74°C (164°F) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਂਚ ਟਿਪ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਮੀਟ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸੇ ਧੌੜੀ ਹੋਈ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਜੂਸ *ਈ. ਕੋਲਾਈ* ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ 'ਤੇ ਮੈਰੀਨੇਡ ਨੂੰ ਸਾਸ ਵਜੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਰੀਨੇਡ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਰਵ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60°C (140°F) ਜਾਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰਬ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਟਾਲੂਪ
- ਬਿਨਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕਿਸੇ ਝਰਨੇ, ਦਰਿਆ, ਨਦੀ, ਝੀਲ, ਤਾਲਾਬ ਜਾਂ ਖੋਖਲੇ ਖੂਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ

- ਬੰਦ ਬੀਚਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਚਰਾਗਾਹ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਮ *ਈ. ਕੋਲਾਈ* ਗੰਦਗੀ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਖੂਨ ਭਰੇ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁਆਏ ਹੋਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ *ਈ. ਕੋਲਾਈ* ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ, ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #03 ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ](#)
- [HealthLinkBC File #22 ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ](#)
- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#)
- [HealthLinkBC File #59b ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #59d ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #72 ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।