Number 17
May 2009

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ
Salmonellosis

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਖਾਣੇ 'ਚੋਂ *ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ* (Salmonella) ਜਰਾਸੀਮ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਚਾਨਕ ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਦਸਤ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- *ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ* ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ "ਮਲ-ਮੂੰਹ" ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਮਲ ਵਿੱਚ ਜਰਾਸੀਮ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- *ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ* ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਟਰਕੀ), ਕੱਚੀਆਂ ਸਾਸੇਜਿਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਉਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਖਾਣਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ ਜਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪਕਵਾਨ।
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘਟ 74^{0}ਸੈਂ: (165^{0}ਫਾ:) ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੀਟ ਠੀਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਮੀਟ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟੋ ਘਟ 74^{0}ਸੈਂ: (165^{0}ਫਾ:) ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਪੱਕ ਗਏ ਹਨ।
- ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੋ: ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਐਗਨੋਗ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਈ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਪਏ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਨਾ ਖਾਓ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਜੋ

ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।

- ਕਦੀ ਵੀ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:
  - ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖੋ;
  - ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ;
  - ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
  - ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.canfightbac.org ਦੇਖੋ।
- ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਚੇ, ਬੱਤਖ਼ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਕੱਛੂਕੁਮੇਂ, ਸੱਪ ਅਤੇ ਇਗੁਆਨਸ ਵਿੱਚ ਵੀ *ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ* ਜਰਾਸੀਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਚਿੜੀਆਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇਕਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਲ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ *ਸੈਲਮੁਨੇਲਾ* ਜਰਾਸੀਮ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.dobugsneeddrugs.org/ ਦੇਖੋ।

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।