

# ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ Shigellosis

## ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿਗੇਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਜਾਂ “ਬੇਸੀਲਰੀ ਦਸਤ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਖਾਸ ਕਰ 2-4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਆਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਤਰ ਘਟੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ (ਕਈ ਵਾਰ ਦਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ), ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੜਕੱਲ ਪੈਣੇ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 1-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਰਮ, ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਿਣਕਾ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

## ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ ਜਾਂ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੋਤੜੇ (ਡੈਪਰ) ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ।

## ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ

- ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਟਿਡ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਮੰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ

## ਲਿੰਗਕ ਸਪਰਸ਼

- ਮੁੱਖ-ਗੁਦਾ (ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਗੁਦਾ) ਦੁਆਰਾ ਸਪਰਸ਼ (ਦੇਖੋ [HealthLink BC File \(ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ\) #08n Shigella – an Enteric STD](#))
- ਮਲ ਲੱਗੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ
- ਮਲ ਦੇ ਕਿਣਕੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ

## ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

- ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਧੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੀ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਜੇ ਹਾਲੀ ਪੋਤੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।

- ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਿਗੇਲਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਮੇਲ ਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਰਤੀ ਚੌਕਸੀ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ

ਸਕਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)).

- ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਰਫ਼ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਖਾਓ (ਦੇਖੋ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#41e ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ](#)।)
- ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਓ।

### ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਕਤ

- ਕਦੀ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਦਾ-ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੱਮ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਲ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ!

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੰਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵੀ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਹੂੰ ਥਲਿਓਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਮਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਿਣਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਣ ਇਸ ਤੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
  - ਆਪਣੇ ਨਹੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ;
  - ਸਿਗਰਟ ਜਲਾਉਣ ਨਾਲ;
  - ਖੁੱਲੀ ਹੋਈ ਮਠਿਆਈ, ਗਿਰੀਆਂ, ਚਿੱਪਸ, ਫਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ; ਅਤੇ
  - ਕੱਪ, ਬੋਤਲਾਂ, ਬਰਤਨ, ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਸਭ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੋਤੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਹਾਲੀ ਪੋਤੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।
- ਗੰਦੇ ਪੋਤੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦਿਓ।
- ਪੋਤੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਚਮਚ ਬਲੀਚ ਪਾਓ ਜਾਂ 4 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 60 ਮਿ.ਲਿ. ਬਲੀਚ ਪਾਓ)।

- ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਿਮਾਰਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਦ ਤੱਕ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ (*Communicable Disease Control Manual* – “Exclusion of Enteric Cases and their Contacts from High Risk Settings” at [www.bccdc.ca/dis-cond/comm-manual/CDManualChap1.htm](http://www.bccdc.ca/dis-cond/comm-manual/CDManualChap1.htm) ਦੇਖੋ)।
- ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁੱਖ-ਗੁਦਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ।

### ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

- ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



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](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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