Punjabi - Number 80
October 2016

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ
Shigellosis

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ *ਸ਼ਿਗੇਲਾ* ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ।ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਨਗੇ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਲੱਗਣਗੇ।

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਿਗੇਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਮਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਡੇਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੇਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਿਗੇਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਡੇਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ।ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ

ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਪਾਣੀ ਗੰਦਮੰਦ ਦੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ *ਸ਼ਿਗੇਲਾ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮੌਖਿਕ-ਗੁਦਾ (ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਗੁਦਾ) ਸੰਪਰਕ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਮਲ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਮਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਲਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ।ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਡੇਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕ ਰੋ ਦੇਖੋ।

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਡੇਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ,ਡਾਇਪਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ।
- ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ।
- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਹਾਇਪੋਕਲੋਰਾਇਟ) ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ○ 4 ਲੀਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1/3 ਕੱਪ ਬਲੀਚ) ਵਿੱਚ 80 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ
- ○ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (4 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ।

- ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਡੇਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ *ਸ਼ਿਗੇਲਾ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਤੋਂ ਦਸਤ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ

- ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਪਾਣੀ) ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਛਿੱਲੇ ਗਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41e ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਜਾਂ ਨਹਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ

- ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਮੌਖਿਕ-ਗੁਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਮੌਖਿਕ-ਗੁਦਾ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਡੈਮ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਲਓ।
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਲ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਵਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ।
- ਨਹੁੰਾਂ ਦੇ ਥਲੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤ ਕੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਗੁਦੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲੇਟੈਕਸ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ *ਸ਼ਿਗੇਲਾ* ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਅਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ 7 ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੂਬ ਦ੍ਰਵ ਪਿਓ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੀਮਾਰਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਿਰਭਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਸ਼ਿਗੇਲਾ* ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority