Punjabi - Number 17
June 2018

ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ
Salmonellosis

ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ (salmonellosis) ਕੀ ਹੈ?

ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ (salmonellosis) ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ,ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ।ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 6 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ “ਮਲ-ਮੌਖਿਕ” ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤੋਂ ਝੱੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਹਾਈਜੀਨ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella) ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਈ ਗਈ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਏ ਗਏ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹੀ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ **ਤੁਰੰਤ** ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ **ਬਾਅਦ** ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ
- ਕਈ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਚੇ ਬਤਖਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਹੈਮਸਟਰ, ਜਰਬਿਲ, ਕੱਛੂਕੰਮੇ (turtles), ਸੱਪ ਅਤੇ ਇਗੁਆਨਾਜ਼ (iguanas), *ਸੈਲਮੁਨੋਲੋਸਿਸ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇੰਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।ਪੈਟਿੰਗ ਜ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (Salmonella) ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ
- ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੀਟ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਮੀਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।ਜੇ ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਸਟੱਫਿੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਟੱਫਿੰਗ ਦੋਵੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੇਰਹਹਾਇਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲਾਓ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ “ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਪਕਾਓ (ਕੁਕ ਫਰੌਮ ਫਰੋਜ਼ਨ)” ਨਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਏ।ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਿਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਪਿਘਲਾਓ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰਿਪਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ।ਤੁਸੀਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ

ਹੇਠ, ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਘਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਢੰਗ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਦਰਾਂ ਤੇ ਪਿਘਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਕਿ ਸਾਰਾ ਉਤਪਾਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਸਿਰਫ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹੀ ਵਰਤੋ
- ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਡੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ
- ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ *ਸੈਲਮੁਨੈਲਾ* ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ: ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਗਨੌਗਜ਼, ਕੱਚਾ ਆਟਾ, ਕਈ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ (desserts), ਕਈ ਸੌਸਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ। ਆਪਣੇ *ਸੈਲਮੁਨੈਲਾ* ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਰਲ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤੇ ਪੂਰੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ
- ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਪਰਾਊਟਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਸੈਲਮੁਨੈਲਾ* ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ:
  - ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
  - ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
  - ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
  - ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸ਼ਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਸੈਲਮੁਨੌਲੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਲ ਜਾਂ ਟੱਟੀ (ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਮੁਨੌਲੋਸਿਸ ਦਾ ਤੀਬਰ ਕੇਸ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ
- HealthLinkBC File #61b ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ
- HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਡੂ ਬਗਜ਼ ਨੀਡ ਡਰੱਗਜ਼ (Do Bugs Need Drugs) www.dobugsneeddrugs.org ਤੇ ਜਾਓ।

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