

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ

E. coli Infection

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਇਸ਼ਰੀਕੀਆ ਕੋਲਾਈ (*Escherichia coli*) ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਕ ਟ੍ਰੈਕਟ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਈ.ਕੋਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਲ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ।

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਹੜੀ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਈ.ਕੋਲਾਈ O157:H7 ਹੈ। ਅਸਾਨੀ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਈ.ਕੋਲਾਈ O157:H7 ਨੂੰ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਕਹਾਂਗੇ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ, ਜਿਹੜੀ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਉਲਟੀਆਂ;
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਕਲ ਪੈਣੇ; ਅਤੇ
- ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ।

ਲੱਛਣ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸਿਤ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ 5 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਈ.ਕੋਲਾਈ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੀਮੋਲਿਟਿਕ ਯੂਰੇਮਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਚਯੂਐਸ) (hemolytic uremic syndrome (HUS)) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ (ਫੇਲੂ ਹੋ ਜਾਣਾ), ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਆਂਤਰਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਚਯੂਐਸ (HUS) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਗਾਵਾਂ- ਮੱਝਾਂ, ਬਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਹਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਐਲਕ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੇਟਾਂ ਅਤੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਈ.ਕੋਲਾਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੀਟ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਕਾਂ ਜਾਂ ਰੋਸਟਾਂ ਤੇ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਮੀਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੂਰੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਈ.ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਹੈਮਬਰਗਰ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸਾਈਡਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੀਣ ਦਾ ਦੂਸਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਿਕਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਚਰਾਗਾਹ) ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਂ?

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ:

- ਮੀਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਏ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਘਾਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਅੰਸਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਿੰਮੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਈ.ਕੋਲਾਈ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨਾਂ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 200 ਪੀਪੀਐਮ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੌ ਰਿੰਜ ਘੋਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

200 ਪੀਪੀਐਮ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੋ ਰਿੰਜ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ।

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- ਬੀਫ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 63° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (145° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਸਟੇਕ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਲਟੋ।
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰ ਪੈਟੀਆਂ, ਮੀਟਲੇਫ ਅਤੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਰੋਸਟ (ਬੀਫ ਰੋਊਲੇਡ) ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 74° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (164° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੇ ਆਂਤਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰੋਬ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪੋ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸੀ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਤਲ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸ *ਈ.ਕੋਲਾਈ* ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫਿਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟ ਤੇ ਮੈਰੀਨੇਡ ਨੂੰ ਸੌਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 60° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (140° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਿਆ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਵੀ। ਖੁਰਦਰੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰਬੂਜਾ, ਤੇ ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ (ਸਕਰੱਬ) ਬਰੱਸ ਵਰਤੋ।
- ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਸ਼ਮੇ, ਨਦੀ, ਦਰਿਆ, ਝੀਲ, ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੁੱਧ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਓ ਜਾਂ ਵਰਤੋ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ।
- ਐਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਹੈ ਚਰਾਗਾਹ ਵਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਏ।

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ *ਈ.ਕੋਲਾਈ* (ਨੌਨ - O157:H7) ਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨੀ ਦਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁਆ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਐਂਟੀ- ਡਾਇਰੀਆ (ਦਸਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ) ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ (dialysis) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #03 ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ](#)
- [HealthLinkBC File #22 ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ](#)
- [HealthLinkBC File #59a ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਦਮ](#)
- [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 ਦੀ ਕੇਅਰ ਫ੍ਰੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #72 ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਗਰ ਭੋਜਨ](#)



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, 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 ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।