BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

# ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ Shigellosis

ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਿਜੈਲਾ ਨਾਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਾਰਣ Causes

ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਈ ਟੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਾਰਣ ਵੀ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਰੀਮਿੰਗ ਭਾਵ ਜੀਭ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ)
- ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ
- ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਟੱਟੀ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ)

## ਲੱਛਣ Symptoms

ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪਾ ਪਦਾਰਥ ਆਉਣਾ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ, ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਵੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਲਾਗ ਲਗਣ ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਇਲਾਜ Treatment

ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ’ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ (ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਵੀ) ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨੀ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਜੇ ਦਸਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟਾਵੀਂ-ਟਾਵੀਂ ਉਲਝਣ ਹੈ।

## ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਪਾਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਸੰਭੋਗ (ਰੀਮਿੰਗ) ਲਈ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ(ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਿਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਵਰ) ਜਾਂ ਨਿਰੋਧਵਰਤੋ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਅੰਦਰ ਉਂਗਲਾਂ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ ਲੇਟੈਕਸ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੁਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰੋਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਾ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਿਹੜਾ ਗੁਦਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚਆਇਆ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਮੁਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜੋ ਕਿ ਟੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

## ਵਸੀਲੇ Resources

**HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ) – ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ**

https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/shigellosis

**SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਜੇਲੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ**

https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety

**TransCareBC (ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ) – ਹਰ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ**

http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth