

क्या आपको डायरिया (दस्त) है?

यह **शिंगेला** नामक बैक्टीरिया के कारण हो सकता है।



अपनी और अपने समुदाय की रक्षा करें

शिंगेला एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बहुत आसानी से फैलता है। यदि आपको दस्त है, तो इन सरल चरणों का पालन करें:



अपने हाथ धोएं,
खासकर बाथरूम
जाने के बाद।



जब तक आपका दस्त
पूरी तरह से समाप्त न हो
जाए तब तक सेक्स करने
की प्रतीक्षा करें। सेक्स
के दौरान बाधाओं (जैसे
कंडोम या डेंटल डैम) का
इस्तेमाल करें।



जब आप बीमार
हों तो दूसरों के
लिए खाना न
बनाएं।



जब तक आप पूरी
तरह से ठीक नहीं
हो जाते तब तक
तैराकी करने से
बचें।

लक्षणों में **दस्त, बुखार** और **ऐंठन** शामिल हो सकते हैं। जब आप बेहतर भी महसूस कर रहे हों, तब
भी आप अपने मल (पूप) में मौजूद शिंगेला को कई हफ्तों तक फैला सकते हैं।

लोग कैसे बीमार होते हैं

शिंगेला तब फैलता है जब कोई बीमार व्यक्ति किसी व्यक्ति के मुंह में मल करता है। यहां तक कि सूक्ष्म
मात्रा में मल भी किसी को बीमार कर सकता है।



हाथ
अपने हाथों पर शिंगेला बैक्टीरिया प्राप्त करना
और फिर अपने भोजन या मुंह को छूना।



पानी
तैरते समय पानी निगलना या शिंगेला बैक्टीरिया
वाले मल से दूषित पानी पीना।



भोजन
शिंगेला से बीमार (या हाल ही में बीमार) किसी
व्यक्ति द्वारा तैयार किया गया भोजन खाना।



संभोग
शिंगेला से बीमार या हाल ही में बीमार किसी
व्यक्ति के साथ यौन संपर्क के दौरान मल के
कीटाणुओं के संपर्क में आना।

अगर आपको लगता है कि आपको शिंगेला हुआ हो सकता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।