



SREE NARAYANA COLLEGE, ALATHUR



DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY

In association with NSS units 37 & 117, IQAC and Kaverasery Grama Panchayat



ശീശിഗല്ലതെ

നേരിടാം

ജാഗ്രതയോടെ

കുടലിലെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു ബാക്ടീരിയൽ അന്യോബാധയാണ് ഷിശിഗല്ലതെൻ അഥവാ ഷിശിഗല്ലം. മലിനമായ വെള്ളം, ഭക്ഷണം, കൈകൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്.



രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സ്വാധീനിക്കുന്ന രോഗാണു ബീജങ്ങൾ കൈകൾ മുഖം 1 ദിവസം 3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും

ലക്ഷണങ്ങൾ

- രക്തവും കഹിറും കലർന്ന വയറിളക്കം.
- കഠിനമായ വയറുവേദനയും കുറുക്കലും
- കഠിനമായ കടുത്ത പനി
- തുടർച്ചയായ അമിതമായ വെള്ളവും
- ശരീരം വറ്റിപ്പോകുന്ന നിരീക്ഷലക്ഷണം
- അമിതമായ ക്ഷീണവും മുഗ്ദ്ധതയും
- കുടലിൽ കടുത്ത പനി മുഖമുള്ള അംഗീകാരം (F+)



ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രി ഫോണിൽ വിളിച്ച് ഹോസ്പിറ്റൽ

എങ്ങനെ പകരുന്നത്?

- മലിനമായ വെള്ളം:**
തീളപ്പിക്കാത്ത വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെയും അശുചിരഹിതമായി കുടിക്കുന്നതിലൂടെയും പകരം പാമ്പൻ ക്ഷണാത്മകമായി പകരുന്നത്.
- മലിനമായ ഭക്ഷണം:**
മോശമായതിന്റെ വൃത്തിമൂലമായ പകരം പാമ്പൻ ക്ഷണാത്മകമായി പകരുന്നത്.
- മുടിയിൽനിന്നുള്ള കൈകൾ:**
മലിനമായ കൈകൾക്ക് കൈകൾ തൊട്ട് കഴുകാത്ത ക്ഷണ പാമ്പൻ ക്ഷണാത്മകമായി പകരുന്നത്.
- മോശമായതിലൂടെയും സ്ഥലം:**
മോശമായതിലൂടെയും സ്ഥലം തൊട്ട് കഴുകാത്ത ക്ഷണ പാമ്പൻ ക്ഷണാത്മകമായി പകരുന്നത്.
- ഇഴുകൽ വഴി:**
ആനന്ദപെട്ട മലമുതലിന്റെ മൂലയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഇഴുകൽ വന്ന് ക്ഷണാത്മകമായി പകരുന്നത്.

ശീശിഗല്ല തടയാൻ ചെയ്യേണ്ടവ (Prevention Steps)

- കൈകൾ നോവിട്ട് കഴുകുക:**
ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും മലിനമായ കൈകൾ കൈകൾ 20 സെക്കൻഡ് നോവിട്ട് കഴുകുക.
- തീളപ്പിച്ചാറിയിട്ടുള്ള വെള്ളം മാത്രം:**
കുടിക്കാൻ എപ്പോഴും നന്നായി തീളപ്പിക്കാറിയിട്ടുള്ള വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭക്ഷണം മുടിപ്പിക്കുക:**
ഇഴുകൽ നന്നായിരിക്കാൻ എല്ലാ ഭക്ഷണം പാർക്കുമ്പോഴും എപ്പോഴും മുടി നുഷ്കുക.
- പഴുത്തും പച്ചക്കറികളും കഴുകുക:**
പഴുത്തും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നല്ല വെള്ളത്തിൽ നന്നായി കഴുകുക.
- പഴുകിയ ഭക്ഷണം ശീവിക്കുക:**
തണുത്തതും ആനന്ദപെട്ടതുമായ പഴുകിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- വൃത്തിമൂലമായ പാലിക്കുക:**
നല്ലതരം പാലിയും മുടിപ്പിച്ച വൃത്തിമൂലമായ നുഷ്കിയും കുടിക്കരുത് വയറുവേദനയും നുഷ്കിയുമായി നഷ്ടപ്പെടുക.
- രോഗാണുജീവി മാറ്റിനിൽക്കുക:**
രോഗാണുജീവികൾ മുട്ടിയെടുക്കാൻ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യരുത്.

ആരോഗ്യം തന്നെ സമ്പത്ത്