

Shiga Toxin-producing *Escherichia coli* (STEC)

Ano ang Shiga Toxin-producing *Escherichia coli* (STEC)?

Ang *Escherichia coli* (tinatawag ding *E. coli*) ay mga bacteria na karaniwang nabubuhay sa bituka ng mga tao at hayop tulad ng mga baka. Karamihan sa mga lahi ng *E. coli* na bakteryang ay hindi nagdudulot ng sakit. Gayunpaman, ang mga lahi na gumagawa ng mga lason ay maaaring humantong sa sakit. Ang pinakakaraniwang uri ng *E. coli* na gumagawa ng lason ay tinutukoy bilang Shiga toxin-producing *E. coli* (STEC). Ang *E. coli* O157:H7 ay ang pinakakaraniwang uri ng STEC, ngunit mayroon pang ibang uri.

Sino ang nagkakaroon ng STEC?

Kahit sino ay maaaring makakuha ng impeksyon sa STEC, ngunit ang mga bata, matatanda, at mga may mahinang immune system ay mas malamang na magkaroon ng malubhang karamdaman.

Paano kumakalat ang STEC?

Kailangang pumasok ang STEC sa bibig upang magdulot ng impeksyon. Ang mga tao at hayop na nahawaan ng STEC ay naglalabas ng bakteryang sa kanilang mga dumi. Ang mga dumi ay maaaring makahawa sa mga kagamitan, pagkain, o tubig. Ang mga tao ay maaaring mahawa sa pamamagitan ng paghawak sa mga kontaminadong kagamitan, pagkuha ng bakteryang sa kanilang mga kamay at pagkatapos ay ilagay ang kanilang mga kamay sa kanilang mga bibig, o sa pamamagitan ng pagkain ng kontaminadong pagkain o pag-inom ng kontaminadong tubig. Maaaring mahawahan ng mga nahawa na tagapag asikaso ng pagkain kung hindi nila hinuhugasan ng maayos ang kanilang mga kamay pagkatapos pumunta sa banyo at humawak ng pagkain na kinakain ng ibang tao. Ang bakteryang ay maaari ding kumalat sa mga setting tulad ng mga child care center, kung saan ang mga kamay na kontaminado habang nagpapalit ng lampin ay maaaring kumalat sa sakit.

Ang STEC ay nauugnay sa mga taong kumakain ng mga kontaminadong produkto, tulad ng hilaw na giniling na baka, hilaw na ani (hal., mga tumubo, litsugas, at kangkong), o hilaw na masa o batter, o pag-inom ng hindi pa pasteurized (hilaw) na gatas o juice. Naiugnay din ito sa mga taong naliligo sa tubig na kontaminado ng mga dumi. Ang pagkalat ng hayop-sa-tao ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng paghawak sa mga kontaminadong kagamitan o mga hayop (hal., sa mga perya ng agrikultura, petting zoo, o mga pagbisita sa bukid) at pagkatapos ay ang paglagay ng mga kamay sa bibig.

Ano ang mga sintomas ng STEC na impeksyon?

Ang ilang tao na nalantad sa STEC ay hindi nagkakasakit. Ang iba ay nagkakaroon ng sakit sa tiyan at madugong pagtatae. Ang mga sintomas ay maaari ding magsama ng pagsusuka, lagnat, at panginginginig. Sa malalang kaso, ang impeksyon ay maaaring makapinsala sa mga organo, tulad ng mga bato.

Gaano kabilis lalabas ang mga sintomas pagkatapos ng pagkakalantad?

Maaaring lumitaw ang mga sintomas kahit saan mula isa hanggang sampung araw pagkatapos ng pagkakalantad, ngunit kadalasang lumilitaw sa paligid ng tatlo hanggang apat na araw pagkatapos ng pagkakalantad.

Paano nasuri ang STEC?

Kinakailangan ang espesyal na pagsusuri sa laboratoryo ng muwestra ng dumi upang makumpirma na ang isang tao ay nahawaan ng STEC.

Ano ang gamot para sa STEC?

Ang mga taong may pagtatae ay dapat uminom ng maraming tubig upang maiwasan ang dehydration. Karamihan sa mga tao ay gumagaling sa loob ng isang linggo nang hindi nagpapatingin sa isang manggagamot, ngunit mahalaga para sa sinumang may duguan na pagtatae na humingi ng medikal na atensyon. Ang mga antibiotic o gamot na nagpapahinto sa pagtatae (hal., Imodium) ay hindi dapat gamitin.

Paano maiiwasan ang impeksyon sa STEC?

Maaaring maiwasan ang impeksyon ng STEC sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga sumusunod na pag-iingat:

- Huwag kumain ng hilaw o kulang sa luto na giniling na karne ng baka.
- Magluto ng giniling na karne ng baka at baboy sa pinakamababang panloob na temperatura na 160°F.
- Panatilihin hiwalay ang hilaw na karne sa mga pagkaing handa nang kainin.
- Hugasan ang mga kamay, mesa, kagamitan, at plato pagkatapos madikit sa hilaw na karne.
- Palaging palamigin ang mga produktong karne.
- Huwag kailanman iwanan ang hilaw na karne sa temperatura ng silid.
- Huwag uminom ng gatas, mga produkto ng gatas, mga katas ng prutas, o mga cider na hindi pa pasteurized.
- Palaging hugasan ang mga hilaw na prutas o gulay bago kainin.
- Laging maghugas ng kamay bago at pagkatapos maghanda ng mga pagkain.
- Maghugas ng kamay pagkatapos makipag-ugnayan sa hayop at pagkatapos bumisita sa mga sakahan, petting zoo, at perya ng agrikultura.
- Laging maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig pagkatapos gumamit ng palikuran o magpalit ng lampin.
- Linisin at disimpektahin ang mga lugar ng lampin, palikuran, potty chair, laruan, atbp. kahit araw-araw at kapag marumi.
- Siguraduhing maingat na hinuhugasan ng mga bata ang kanilang mga kamay, lalo na pagkatapos gumamit ng palikuran o hawakan ang mga hayop.
- Huwag gumamit ng mga pampublikong pasilidad sa paglangoy habang nagtatae.
- Iwasan ang paglunok ng tubig mula sa swimming pool o iba pang libangan na tubig.

Gaano katagal maaaring magdala ng STEC ang isang taong may impeksyon?

Ang isang nahawaang tao ay maaaring kumalat ng bakteryang sa iba hangga't ang bakteryang ay nananatili sa dumi (karaniwan ay isang linggo, ngunit hanggang tatlong linggo sa mga bata).

Dapat bang hindi kasama sa trabaho o paaralan ang isang nahawaang tao?

Pinakamabuting manatili sa bahay kapag ikaw ay nagtatae. Ang departamento ng kalusugan ay magbibigay ng payo sa bawat sitwasyon kung saan ang taong may impeksyon sa STEC ay isang tagahawak ng pagkain, manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan, manggagawa sa pangangalaga ng bata, o dadalo sa pangangalaga ng bata. Ang ilang mga tao ay maaaring

hindi payagang bumalik sa pangangalaga ng bata o magtrabaho hanggang sa negatibo ang pagsusuri ng dalawang specimen ng dumi para sa bacteria.

Paano ako makakakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa STEC?

- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa sakit, makipag-ugnayan sa iyong tagapangalaga ng kalusugan.
- Tawagan ang iyong lokal na departamento ng kalusugan. Ang isang direktoryo ng mga lokal na departamento ng kalusugan ay matatagpuan sa <http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/>.
- Bisitahin ang website ng Centers for Disease Control and Prevention sa <http://www.cdc.gov/ecoli/>.

Setyembre 2018