

## ሳልሞኔሎሲስ

### ሳልሞኔሎሲስ ምንድን ነው?

ሳልሞኔሎሲስ ሳልሞኔሎሲስ በሚባል ባክቴሪያ የሚመጣ በሽታ ነው። ብዙውን ጊዜ አንጀትን (አንጀትን) ይጎዳል እና ከብዙ ቀናት እስከ አንድ ሳምንት የሚቆይ በሽታ ያስከትላል። የሳልሞኔሎሲስ ባክቴሪያ ወደ ደም ከተሰራጭ የበለጠ ከባድ በሽታ ይከሰታል።

### ሳልሞኔሎሲስ የሚይዘው ማነው?

ማንኛውም ሰው በሳልሞኔሎሲስ ሊያገዝ ይችላል፣ ነገር ግን በጨቅላ ህጻናት እና ልጆች ላይ በብዛት ይታወቃል። አረጋውያን፣ ጨቅላ ሕፃናት እና የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከመ ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ነው።

### ሳልሞኔሎሲስ ባክቴሪያዎች እንዴት ይሰራጫሉ?

ሳልሞኔሎሲስ በሽታን ለማምጣት መዋጥ አለበት። ባክቴሪያው ለምግብነት በሚውሉ እንስሳት (እንደ ዶሮ፣ አሳማ፣ ለም)፣ እንደ የቤት እንስሳት (እንደ እንሽላሊቶች፣ ኤሊዎች፣ ጫጫቶች፣ ዳክዬዎች፣ ውሾች እና ድመቶች) እና በበሽታው በተያዙ ሰዎች ሰገራ (ሰገራ) ውስጥ ሊገኝ ይችላል። ሰገራው ጥሬ ሥጋን፣ ዶሮን፣ እንቁላልን፣ ያልበሰለ ወተት እና አይብ ምርቶችን እና ሌሎች ምግቦችን ሊበክል ይችላል እና ሰዎች እነዚህን የተበከሉ ምግቦችን በመመገብ ሊታመሙ ይችላሉ። በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ወደ መጻዳጃ ቤት ከሄዱ በኋላ ወይም እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን በደንብ ካልታጠቡ እና ሌሎች ሰዎች ወደ አፋቸው የሚያስገቡትን ነገር (ለምሳሌ ምግብ፣ መጫወቻዎች) ሲነኩ ባክቴሪያውን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

### የሳልሞኔሎሲስ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የሳልሞኔሎሲስ ምልክቶች ተቅማጥ (ደም የሌለው)፣ የሆድ ቁርጠት፣ ራስ ምታት፣ ትኩሳት እና አንዳንድ ጊዜ ማስታወክን ያጠቃልላል።

### የበሽታው ምልክቶች፣ ለበሽታው ከተጋለጡ ከስንት ጊዜ በኋላ ይታያሉ?

ምልክቶቹ ከተጋለጡ በኋላ ከስድስት ሰዓት እስከ ሶስት ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ይከሰታሉ፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ ከተጋለጡ በኋላ ከ12-36 ሰዓታት ውስጥ ይታያሉ።

### ሳልሞኔሎሲስ እንዴት ይመረመራል?

ሳልሞኔሎሲስ በሰገራ (ሰገራ) የላብራቶሪ ምርመራ ይገለጻል።

## ለሳልሞኔሎሲስ ሕክምናው ምንድነው?

ሳልሞኔሎሲስ ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ያለ ህክምና ይድናሉ። ተቅማጥ ያለባቸው ሰዎች ድርቀትን ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አለባቸው። አንቲባዮቲክ እና ፀረ-ተቅማጥ መድሐኒቶች በአጠቃላይ ቀላል እና መካከለኛ ለሆኑ በሽታዎች አይመከሩም። ከባድ ሳልሞኔሎሲስ ያለባቸው ሰዎች ለደም ሥር (አይ ሺ) ፈሳሾች እና አንቲባዮቲኮች ወደ ሆስፒታል መግባት ሊኖርባቸው ይችላል።

## ሳልሞኔሎሲስን እንዴት መከላከል ይቻላል?

### የእጅ ንፅህና

- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት እና በኋላ እንዲሁም ከመጸዳጃ ቤት ወይም ዳይፐር መቀየር በኋላ እጅን በሰሙና እና በሞቀ ውሃ በጥንቃቄ ይታጠቡ።

### ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ

- በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉ ምግቦችን ያቀዝቅዙ፤ ምግቦችን በክፍል ሙቀት ውስጥ ማቆየት ይቀንሱ።
- ጥሬ የዶሮ፣ የበሬ ሥጋ፣ የአሳማ ሥጋ እና የእንቁላል ምርቶችን ሁልጊዜ እንደተበከሉ አድርገው ይያዙ።
- በገበያው ላይ ትኩስ ስጋዎችን በፕላስቲክ ከረጢቶች ውስጥ በመጠቅለል በሽቀጣሽቀጥ ጋራው ላይ ፈሳሾች እንዳይንጠባጠቡ ይከላከሉ።
- ጥሬ ወይም በደንብ ያልበሰለ እንቁላል (ወይም በጥሬ እንቁላል የተሰሩ ምግቦችን)፣ የዶሮ እርባታ እና ስጋን ከመብላት ይቆጠቡ።
- ጥሬ (ያልበሰለ) ወተት ከመጠጣት ይቆጠቡ።
- የበሰሉ ምግቦች ትክክለኛ የውስጥ ሙቀት መድረሳቸውን ያረጋግጡ፣ በተለይም ማይክሮዌቭ ሲጠቀሙ። ለበለጠ መረጃ <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html> ይመልከቱ።
- ጥሬ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ከመብላትዎ ወይም ከመቁረጥዎ በፊት ያጠቡ።
- ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ የምግብ መቁረጫ ቦርዶችን ፣ ቆጣሪዎችን እና ዕቃዎችን ያጽዱ (1 ቲኤስፒ. ፈሳሽ የቤት ውስጥ ማጽጃ በአንድ ጋሎን ውሃ ውጤታማ ነው - በየቀኑ ትኩስ የማጽጃ መፍትሄ ያዘጋጁ)። አያለቅልቁ። አየር ይድረቅ።

### ከእንስሳት ጋር መገናኘት

- ጫጫቶችን፣ ዳክዬዎችን፣ ኤሊዎችን እና ሌሎች ተሳቢ እንስሳትን ለትናንሽ ልጆች የቤት እንስሳት ከማረግ ተቆጠብ።
- ልጆች የቤት እንስሳትን ምግቦች ወይም የቤት እንስሳትን መታከሚያዎች እንዲይዙ አትፍቀድ።
- ህጻናትን በእርሻ፣ በእንስሳት መካነ አራዊት እና ሌሎች ከከብቶች (ለምሳሌ ጥጆች፣ በግ፣ ፍየሎች፣ ወዘተ) ጋር ግንኙነት ሊፈጥሩ በሚችሉባቸው አካባቢዎች ይቆጠጡሯቸው።
- ህጻናት እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን እንደሚታጠቡ እርግጠኛ ይሁኑ።

### በበሽታው የተያዘ ሰው ሳልሞኔሎሲስን ባክቴሪያን እስከ መቼ ድረስ መሸከም ይችላል?

ብዙ ሰዎች ከታመሙ በኋላ ለብዙ ቀናት እስከ ብዙ ሳምንታት ባክቴሪያውን ይይዛሉ። በቫይረሱ ከተያዙ ሰዎች ትንሽ መቶኛ የሚሆኑት አንድ አመት ወይም ከዚያ በላይ ባክቴሪያዎችን ይይዛሉ።

### በበሽታው የተያዙ ሰው ከስራ ወይም ከትምህርት ቤት መገለል አለበት?

ተቅማጥ ያለባቸው ሰዎች ከምግብ ጋር ተያያዥ የሆኑ ተግባሮችን፣ ወይም ልጆችን ወይም ታካሚዎችን የመንከባከብ ሥራ መስራት የለባቸውም። ተቅማጥ ያለባቸው ልጆች ወደ ህፃናት እንክብካቤ ወይም ትምህርት ቤት መሄድ የለባቸውም። አብዛኛዎቹ በበሽታው የተያዙ ሰዎች ሽንት ቤት ከገቡ በኋላ እጃቸውን ለመታጠብ ከተጠነቀቁ ተቅማጥ በሚቆዩበት ጊዜ ወደ ሥራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ሊመለሱ ይችላሉ። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ በ ሳልሞኔሪ የተያዙ ሰዎች ምንም አይነት ምልክት ባይኖራቸውም እንኳ ሳልሞኔሪ ሰገራቸው ውስጥ እስከማይገኝ ድረስ ከፍተኛ ተጋላጭ ከሆኑ አካባቢዎች መገለል ሊኖርባቸው ይችላል። የአካባቢ ጤና ዲፓርትመንት በ ሳልሞኔሪ የተጠቁ ከፍተኛ አካባቢያዊ ስጋት ውስጥ ያሉ ሰዎች መቼ ወደ እነዚያ አካባቢዎች በሰላም እንደሚመለሱ በሚመለከት ውይይት ውስጥ መሳተፍ አለበት።

### ስለ ሳልሞኔሪኒስ የበለጠ መረጃ እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

- ስለ ሳልሞኔሪኒስ ስጋት ካለዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- ለአካባቢዎ የጤና መምሪያ ይደውሉ። የአካባቢ ጤና መምሪያዎች ማውጫ እዚህ ይገኛል፡-  
<http://www.vdh.virginia.gov/LHD/index.htm>።
- የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከልን በ<http://www.cdc.gov/salmonella/> ላይ ይጎብኙ።