Ano ang dapat mong malaman tungkol sa
SHIGELLA

ANO ANG *SHIGELLA?(shuh-geh-luh)*

Ang ***Shigella*** ay bakterya (mikrobyo) na nagdudulot ng sakit sa bituka na tinatawag na shigellosis. Madali itong kumakalat at magkakasakit ka nang malubha, lalo na sa mga bata, mas matanda at mga taong may huminang mga resistensya.

MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS

Pagtatae
(minsan may dugo o mucus)

Masakit na Tiyan o Cramps

Lagnat

Pagduduwal at Pagsusuka

Kadalasang nagsisimula ang mga sintomas 1 hanggang 2 araw pagkatapos ng pagkakalantad dito at maaaring tumagal ng isang linggo.

Magpaggamot kung lulubha ang mga sintomas.

PAANO KUMAKALAT ANG *SHIGELLA*?

Kumakalat ang *Shigella* kapag napunta sa iyong bibig ang mikrobyo mula sa tae. Maaari itong mangyari sa pamamagitan ng:

- Paghawak sa mga ibabaw o mga taong hindi naghugas ng mga kamay
- Pagpapalit ng mga diaper
- Sekswal na aktibidad
- Pagkain o pag-inom ng tubig na nakontamina

Lubhang nakakahawa ang Shigella—magkakasakit ka kahit sa kaunting bakterya

SINO ANG PINAKA-NANGANGANIB?

- Mga bata na kasama sa mga pinaaalagaang bata
- Mga manlalakbay sa mga lugar na marumi
- Mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan
- Mga taong may HIV o huminang resistensya
- Mga lalaking nakikipagtalik sa mga lalaki

PAANO ITO GINAGAMOT?

- Karamihan ng tao ay gumagaling nang walang gamot. **Mahalagang uminom at magpahinga.**
- Maaaring kailanganin ang mga antibiyotiko para sa mga taong may malubhang mga sintomas o mas mataas ang panganib

PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI AT ANG IBA

UMIWAS SA IBANG TAO KUNG MAY SAKIT. Maghintay ng kahit 2 araw pagkatapos bumuti ang pakiramdam mo bago maghanda ng pagkain para sa iba.
Magpaggamot kung malubha ang mga sintomas mo, tatagal nang mahigit 3 araw, o hindi ito gagaling.

MADALAS NA HUGASAN o I-SANITIZE ANG MGA KAMAY. Ng sabon at tubig o hand sanitizer - lalo na pagkatapos gumamit ng banyo o bago magluto at kumain

UGALIIN ANG LIGTAS NA PAGTATALIK. Gumamit ng mga pangharang tulad ng mga condom o dental dam, at hugasan ang iyong mga kamay, katawan (lalo na ang ari at puwit na mga bahagi), at anumang sex toy bago at pagkatapos ng sekswal na aktibidad.

PALAGING LINISIN AT DISIMPEKTAHIN ANG MGA IBABAW. Magtuon sa mga lugar na madalas hawakan tulad ng mga hawakan ng pinto, counter, at mga ibabaw sa banyo.

Para sa higit pang impormasyon:
562.570.4302 | longbeach.gov/shigella

LONG BEACH HEALTH & HUMAN SERVICES