



ટાઈફોઈડ

મુસાફરી કરનારાં માટે આરોગ્યને લગતી સલાહ

આ હકીકત પત્રિકા મુસાફરી કરતી વખતે તંદુરસ્ત કેવી રીતે રહેવું અને ટાઈફોઈડ તેમજ પેરાટાઈફોઈડ થતાં કેવી રીતે ટાળવાં તે વિશે વ્યવહારૂ સલાહ પૂરી પાડે છે.

ટાઈફોઈડ શું છે?

- ટાઈફોઈડ અને પેરાટાઈફોઈડ અટકાવી શકાય તેવા રોગો છે જે સાલમોનેલા નામના બેક્ટેરીયાને કારણે થાય છે.
- ટાઈફોઈડના તાવનાં મુખ્ય અને શરૂઆતનાં ચિહ્નોમાં તાવ, માથાનો દુખાવો, સામાન્ય દુખાવા તેમજ દર્દો, ઉધરસ તેમજ કબજિયાત છે. બાદમાં તમને ઝાડા થઈ શકે છે, પેટમાં અસ્વસ્થતા લાગે, ભૂખ મરી જાય તેમજ ઉલટી થવા જેવું લાગી શકે છે.
- જો તેનો ઈલાજ કરવામાં ન આવે, તો તેના કારણે ગંભીર બીમારી અથવા તો મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- તે માત્ર ટાઈફોઈડની રસી લઈને પણ અટકાવી શકાય છે, જે તમે મુસાફરી કરો તે પહેલાં તમારા જીપી પાસેથી અથવા તો તમે જ્યારે વિદેશમાં હો ત્યારે કોઈ સારી આરોગ્ય સંસ્થા પાસેથી તમે મેળવી શકો છો.

ટાઈફોઈડ ક્યાં જોવા મળે છે?

- ટાઈફોઈડ આખા વિશ્વમાં થાય છે, પરંતુ યુકેમાં થતા મોટા ભાગના કેસો પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ અથવા ભારતથી અથવા આફ્રિકાના અમુક ભાગોમાંથી પાછાં ફરેલાં મુસાફરોના હોય છે.
- યુકેમાં દર વર્ષે આ દેશોમાંથી તાજેતરમાં પાછાં ફરેલાં લોકોમાંથી લગભગ 500 કેસો નોંધાય છે, અને આમાંનાં લગભગ અડધા ભાગના કેસો લંડનમાંથી નોંધાય છે.

ટાઈફોઈડ કોને થાય છે?

- યુકેમાં ટાઈફોઈડ અને પેરાટાઈફોઈડ થયો હોય તેવાં મોટાભાગનાં લોકો પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ અથવા ભારતથી મુસાફરી કરીને પાછાં આવેલાં લોકો છે.
- મોટાભાગના કેસો પાકિસ્તાની, બાંગ્લાદેશી અથવા ભારતીય મૂળનાં એવાં લોકોના છે જેઓ મિત્રો અને સગાંની મુલાકાતે ગયાં હતાં.
- જો તમે ભારત, પાકિસ્તાન અથવા બાંગ્લાદેશની અગાઉ મુસાફરી કરેલી હોય, અને જો તમે છેલ્લાં ત્રણ વર્ષમાં ટાઈફોઈડની રસી ન લીધી હોય, તોયે હજુ પણ તમને ટાઈફોઈડ થઈ શકે છે.

ટાઈફોઈડ કેવી રીતે પકડાય છે?

- ટાઈફોઈડ અને તેની સાથે જોડાયેલ પેરાટાઈફોઈડની બીમારી એવા ખોરાકી પદાર્થો કે પીણાં લેવાથી થાય છે જે ટાઈફોઈડના બેક્ટેરીયાથી પ્રદૂષિત થયેલાં હોય.
- ખોરાક કે પીણાં કદાચ દેખાવમાં ચોખ્ખાં લાગે, પરંતુ તેમાં ટાઈફોઈડના બેક્ટેરીયા હોઈ શકે છે.
- ટાઈફોઈડનું ઝાડા (મળ)માં વહન થાય છે. જ્યારે કોઈ ગંદા હાથ વડે ખોરાક અથવા પીણાંને અડે છે, અથવા તેના પર માખી બેસે છે ત્યારે તેનાથી ખોરાક અને પીણાં પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.
- જ્યારે ચોખ્ખાઈ માટેનાં પૂરતાં નિયંત્રણો અમલમાં ન હોય ત્યારે પાણીમાં ગટરની ગંદકી મિશ્ર થઈને તે પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.
- જો પ્રદૂષિત પાણીમાંથી મેળવવામાં આવી હોય તો શેલફિશ (છીપલાં માછલી) પણ પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.

તમે મુસાફરી કરો ત્યારે ટાઈફોઈડ થતાં કેવી રીતે અટકાવશો?

- તમે મુસાફરી કરવાનાં હો તેનાં ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડિયાં પહેલાં તમારા જીપીને મળીને પૂછી જુઓ કે તમારે ટાઈફોઈડની રસી લેવાની જરૂર છે કે કેમ.
- જો તમે પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ અથવા ભારતમાં જન્મેલાં અને ઉછરેલાં હો, અથવા તમે અગાઉ ત્યાં ગયેલાં હો, તો પણ તમે મુસાફરી કરો તે પહેલાં તમારે કદાચ ટાઈફોઈડની રસી લેવાની જરૂર પડી શકે. આ રસી લગભગ ત્રણ વર્ષ સુધી તમારું રક્ષણ કરે છે.
- પેરાટાઈફોઈડ ઈન્ફેકશન સામે કોઈ રસી ઉપલબ્ધ નથી, આથી તમે શું ખાઓ અને પીઓ છો તેનું તમારે ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. યાદ રાખો: **ઉકાળો, રાંધો, છાલ ઉતારો અથવા તો ભૂલી જાવ!**
- તાજો તૈયાર કરવામાં આવેલો, રાંધેલો અને પરપોટા નીકળે એટલો ગરમ ખોરાક હોય તે જ અથવા તમે જાતે જ છોલ્યાં હોય તેવાં, જેમ કે કેળાં અને કેરી જેવાં ફળો જ ખાવ.
- માત્ર બાટલીમાં ભરેલું, ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી અથવા પેશ્વરાઈઝ (ઉકાળીને જીવાણુ રહિત કરેલું) દૂધ જ પીવો. બાટલીમાં ભરેલું પાણી પીતી વખતે, ખાતરી કરો કે તેનું સીલ તૂટેલું ન હોય અથવા વાયુના પરપોટા નીકળતું (સ્પાર્કલિંગ) પાણી જ પીવો જેથી તે બાટલી ફરીથી ભરવામાં નથી આવી તેની ખાતરી રહે.
- સાબુ અને પાણી વડે તમારા હાથ વારંવાર ધૂઓ.
- ખોરાક બનાવતાં પહેલાં, ખાતાં કે પીતાં પહેલાં અને ટોઈલેટ વાપર્યા પછી તમારા હાથ ધૂઓ.
- તમારા દાંત ઘસવા માટે બાટલીનું અથવા ઉકાળેલું પાણી વાપરો. નળમાંથી આવતું પાણી વાપરશો નહિ.

તમારે આ ન લેવું જોઈએ:

- રાંધ્યા વગરનો ખોરાક, જેમ કે સેલડ (કચુંબર).
- કાચી અથવા રાંધ્યા વગરની શેલફિશ.
- બફે ભોજન (જો તમારે બફે ભોજન લેવું જ પડે તેમ હોય, તો ત્યાં વરાળ નીકળતી હોય તેવી ગરમ વાનગીઓ જ પસંદ કરો)
- પેશ્વરાઈઝ ન કર્યું હોય તેવું (કાચું) દૂધ અને ચીઝ.
- બરફના ચોસલાં (પીણાં ઠંડાં રાખવા માટે તેનું આખું ડબલું અથવા ગ્લાસ બરફ પર મૂકો, પરંતુ બરફ તમારા પીણાંમાં ઉમેરશો નહિ).
- નળનું પાણી.
- આઈસ-ક્રીમની બનાવટો.
- રેસ્ટોરેન્ટ્સમાં ઠંડી ગળી વાનગીઓ (ડીઝર્ટ્સ)
- આગલા દિવસનો વધેલો ખોરાક.

શું આ બીમારીનો ઈલાજ કરી શકાય છે?

- હા. ટાઈફોઈડનો ઈલાજ તમારા જીપી દ્વારા આપવામાં આવતી એન્ટિબાયોટિક્સ વડે કરી શકાય છે.
- જો ટાઈફોઈડનો ઈલાજ કરવામાં ન આવે, તો તે યુકેમાં રહેતાં કુટુંબનાં સભ્યોમાં તેમજ સંપર્કમાં આવતાં બીજાં લોકોમાં ફેલાઈ શકે છે.
- તમે વિદેશમાં હો ત્યારે અથવા યુકેમાં પાછાં આવી ગયાં પછી જો તમને ટાઈફોઈડના તાવનાં ચિહ્નો અને નિશાનીઓ સાથે અસ્વસ્થતા લાગતી હોય, તો ડોક્ટરને મળો અથવા તમારી નજીકની હોસ્પિટલના એક્સિડેન્ટ એન્ડ ઈમર્જન્સી વિભાગમાં જાવ.

મુખ્ય મુદ્દા

- વિદેશમાં મિત્રો અને સગાંને મળવા ગયાં હો ત્યારે તમને ટાઈફોઈડ લાગે તેવું જોખમ છે.
- જો તમે પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ અથવા ભારતમાં જન્મેલાં અથવા રહેલાં હો, તો પણ તમે જ્યારે આ દેશોમાં ફરવા માટે જાવ ત્યારે તમને ટાઈફોઈડ લાગી શકે તેવું જોખમ રહેલું છે.
- તમે મુસાફરી કરો તે પહેલાં ટાઈફોઈડની રસી લેવા માટે તમારા જીપીને મળો અથવા ટ્રાવેલ ક્લિનિકમાં જાવ.
- વિદેશમાં હો તે દરમિયાન તમારા હાથ તેમજ ખોરાકી સ્વચ્છતા માટે સાવધ રહો - ખાતાં પહેલાં અને ટોઈલેટ વાપર્યા પછી સાબુ અને પાણીથી અથવા આલ્કોહોલયુક્ત જેલ વડે તમારા હાથ ધૂઓ.
- તમારા જીપી દ્વારા આપવામાં આવતી એન્ટિબાયોટિક્સ વડે ટાઈફોઈડનો ઈલાજ કરી શકાય છે.
- જો ટાઈફોઈડનો ઈલાજ કરવામાં ન આવે તો તે યુકેમાં રહેતાં કુટુંબનાં સભ્યોમાં તેમજ સંપર્કમાં આવતાં બીજાં લોકોમાં ફેલાઈ શકે છે.
- તમે વિદેશમાં હો ત્યારે અથવા યુકેમાં પાછાં આવી ગયાં પછી જો તમને ટાઈફોઈડના તાવનાં ચિહ્નો અને નિશાનીઓ સાથે અસ્વસ્થતા લાગતી હોય, તો ડોક્ટરને મળો અથવા તમારી નજીકની હોસ્પિટલના એક્સિડેન્ટ એન્ડ ઈમર્જન્સી વિભાગમાં જાવ.