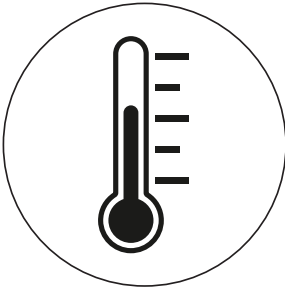


टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार

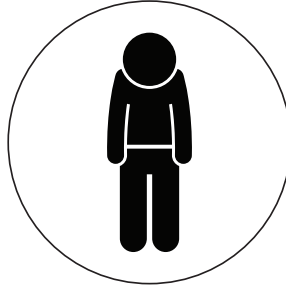
टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार *साल्मोनेला* टाइफी और *साल्मोनेला* पैराटाइफी बैक्टीरिया के कारण होने वाली जानलेवा बीमारियां हैं। ये बैक्टीरिया दूषित भोजन या पानी पीने से फैल सकते हैं। टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार प्रत्येक वर्ष दुनिया भर में लगभग 11-21 मिलियन लोगों को प्रभावित करते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में ये रोग दुर्लभ हैं, लेकिन ये कई देशों में आम हैं।



लक्षण



तेज़ बुखार



कमज़ोरी



सिरदर्द



भूख न लगना



दस्त या कब्ज़



पेट में दर्द

कुछ लोगों को खांसी या दाने भी होते हैं। आंतरिक रक्तस्राव और मृत्यु भी हो सकती है लेकिन ये दुर्लभ हैं।

ये बीमारियां सबसे आम कहाँ हैं?

दक्षिण एशिया सहित दुनिया के कई हिस्सों में टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार आम हैं, इसलिए पाकिस्तान, भारत और बांग्लादेश के यात्रियों को इन संक्रमणों से खुद को बचाने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए। उच्चतम जोखिम वाले अन्य क्षेत्रों में पूर्वी एशिया, अफ्रीका, कैरिबियन, मध्य और दक्षिण अमेरिका और मध्य पूर्व के कुछ हिस्से शामिल हैं। संयुक्त राज्य में, लगभग 425 लोगों का हर वर्ष निदान टाइफाइड के साथ और 125 का पैराटाइफाइड बुखार के साथ किया जाता है, सबसे अधिक बार संयुक्त राज्य के बाहर यात्रा करने के बाद।



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

यात्रियों के लिए रोकथाम युक्तियाँ

विदेश यात्रा करते समय भोजन और पानी के सुरक्षित तरीकों का पालन करें। टाइफाइड बुखार की टीके द्वारा भी रोकथाम की जा सकती है। पैराटाइफाइड बुखार के लिए कोई भी टीका उपलब्ध नहीं है।

1. टाइफाइड बुखार के विरुद्ध टीका लगवाएं।



उन स्थानों की यात्रा करने वाले यात्रियों को जहाँ टाइफाइड बुखार आम है, जिसमें पूर्वी और दक्षिणी एशिया (विशेष रूप से पाकिस्तान, भारत और बांग्लादेश), अफ्रीका, कैरिबियन, मध्य और दक्षिण अमेरिका और मध्य पूर्व शामिल है, टाइफाइड बुखार के लिए टीका लगवाना चाहिए।

संयुक्त राज्य अमेरिका में उपलब्ध टाइफाइड बुखार के वैक्सीन के दो विकल्पों पर चर्चा करने के लिए यात्रा से कम से कम 2 सप्ताह पहले अपने डॉक्टर या यात्रा क्लिनिक पर जाएँ। आपका डॉक्टर यह तय करने में आपकी मदद करेगा कि आपके और आपके परिवार के लिए गोलिएं सबसे अच्छी हैं या शॉट। याद रखें कि आपको यात्रा से कम से कम 1-2 सप्ताह पहले टीकाकरण पूरा करना चाहिए (टीके के प्रकार के आधार पर निर्भर करते हुए)।

टाइफाइड के टीके केवल 50-80% प्रभावी होते हैं, इसलिए आपको अभी भी खाने और पीने के बारे में सावधान रहना चाहिए ताकि आप टाइफाइड बुखार और कई अन्य बीमारियों के होने के जोखिम को कम कर सकें।

2. सुरक्षित खाने और पीने की आदतें अपनाएं।

जब आप यात्रा करते हैं तो ध्यान से चुनें जो भी आप खाते हैं और पीते हैं। उन देशों में यात्रा करते समय आप निम्नलिखित क्रियाएँ करके अपने जोखिम को कम कर सकते हैं जहाँ टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार आम हैं:

- भोजन से पहले भोजन को उबालें, पकाएं या छीलें
- केवल वही पानी पीएं जो बोतलबंद है या 1 मिनट के लिए उबाला हुआ है (6,500 फीट से अधिक ऊंचाई पर 3 मिनट तक)
- बर्फ वाले पेय न पिएं, जब तक कि बर्फ बोतलबंद या उबले हुए पानी से नहीं बनाई गई हो
- भोजन से पहले, पीने या खाना बनाने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं
- जो बीमार है या हाल ही में बीमार था, उसके द्वारा तैयार किया गया भोजन नहीं खाएं



बोतलबंद पानी



पकाया गया भोजन

यदि आप यात्रा के दौरान या बाद में बहुत बीमार महसूस करते हैं, तो चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें।



- यदि आप बहुत बीमार महसूस करते हैं खासकर अगर आपको बुखार है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।
- उन्हें बताएं कि आपने कब और कहाँ यात्रा की थी।
- वे ऐसे परीक्षण कर सकते हैं जो संक्रमण का निदान कर सकते हैं।



- बीमार होने पर अन्य लोगों के संपर्क से बचें।
- अन्य लोगों के लिए भोजन तैयार न करें या न परोसें।



- टाइफाइड और पैराटाइफाइड बुखार का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से किया जाता है।
- जब तक डॉक्टर सलाह देते हैं तब तक उन्हें लेते रहें, भले ही आपके लक्षण दूर हो गए हों तब भी।

यहाँ पर अधिक जानकारी प्राप्त करें: <https://www.cdc.gov/typhoid-fever>