

MAYROON BA KAYONG DIARRHEA?

Posibleng idinudulot ito ng bacteria na tinatawag na *Shigella*.



Protektahan Ang Inyong Sarili at Inyong Komunidad

Ang *Shigella* ay kumakalat **NANG MADALI** mula sa isang tao patungo sa iba. Kung mayroon kayong diarrhea, **SUNDIN ANG** mga simpleng hakbang na ito:



HUGASAN ANG INYONG MGA KAMAY, lalo na kapag ginamit ninyo ang banyo.



HUWAG MUNANG makipagtalik hanggang ganap na mawala ang inyong diarrhea. Gumamit ng mga barrier (tulad ng mga condom o dental dam) habang nakikipagtalik.



HUWAG maghanda ng pagkain para sa iba kung may sakit pa kayo.



IWASANG lumangoy hanggang ganap na kayong gumaling.

Puwedeng kasama sa mga sintomas ang **diarrhea, lagnat, at pagkakaroon ng cramps**. Kahit na mabuti na ang pakiramdam ninyo, puwede pa rin ninyong mahawaan ang iba dahil sa *Shigella* sa inyong pagbabawas (dumi) sa loob ng ilang linggo.

PAANO NAGKAKASAKIT ANG MGA TAO

Kumakalat ang *Shigella* kapag napunta ang dumi ng taong may sakit sa bungaga ng isang tao. Kahit ang microscopic na dami ng dumi ay puwedeng magdulot ng pagkakasakit ng isang tao.



Mga Kamay

Pagkakaroon ng *Shigella* bacteria sa inyong kamay bago hawakan ang inyong pagkain o bibig.



Pagkain

Pagkain ng pagkaing inihanda ng isang taong may sakit (o kamakailang nagkasakit) dahil sa *Shigella*.



Tubig

Pag-inom ng tubig habang lumalangoy o pag-inom ng tubig na contaminated ng duming may *Shigella* bacteria.



Pakikipagtalik

Contact sa mga mikrobyo mula sa dumi habang nakikipagtalik sa isang taong may sakit o kamakailang nagkasakit dahil sa *Shigella*.

Kung sa palagay ninyo ay mayroon kayong *Shigella*, makipag-usap sa inyong doktor.