

# هل تعاني من الإسهال؟

قد يكون سببه بكتيريا تُسمى الشَّيْغِيَّة.



## احم نفسك ومجتمعك

تنتقل الشَّيْغِيَّة بسهولة جداً من شخص إلى آخر. إذا كنت تعاني من الإسهال، فاتبع هذه الخطوات البسيطة:

تجنب السباحة حتى تتعافى تماماً.



لا تُحضّر الطعام للأخرين وأنت مريض.



أجل ممارسة الجنس حتى يزول الإسهال تماماً. استخدم حواجز (مثل الواقي الذكري أو سدود الأسنان) أثناء ممارسة الجنس.



اغسل يديك، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام.



يمكن أن تشمل الأعراض الإسهال، والحمى، والمغص. حتى بعد أن تشعر بالتحسن، لا يزال بالإمكان أن تنتشر الشَّيْغِيَّة في برازك (الغائط) لعدة أسابيع.

## كيف يصاب الأشخاص بالشَّيْغِيَّة

تنتشر الشَّيْغِيَّة عندما ينتقل براز شخص مصاب بها إلى فم شخص سليم. حتى الكميات المجهرية من البراز يمكن أن تنشر العدوى.

### الطعام

تناول طعام أعدّه شخص مصاب (أو كان مصاباً مؤخراً) بالشَّيْغِيَّة.



### اليدين

انتقال بكتيريا الشَّيْغِيَّة إلى يديك ثم أن تلمس بيديك طعامك أو فمك.



### ممارسة الجنس

ملامسة الجراثيم الموجودة بالبراز أثناء الاتصال الجنسي مع شخص مصاب أو كان مصاباً مؤخراً بالشَّيْغِيَّة.



### المياه

بلع الماء أثناء السباحة أو شرب مياه ملوثة ببراز يحتوي على بكتيريا الشَّيْغِيَّة.



إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالشَّيْغِيَّة، فتحدث إلى طبيبك.



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

[www.cdc.gov/shigella](http://www.cdc.gov/shigella)

CS294579-L  
PN300531