

# ሺጋ ቶክሲን-ፕሮዲዩሲንግ ኢ ኮሊን (STEC)

## ሺጋ ቶክሲን-ፕሮዲዩሲንግ ኤሽሪችያ ኮሊን (Shiga Toxin-producing Escherichia coli) (STEC) ምንድን ነው?

ኢሽሪችያ ኮሊን (በተጨማሪም ኢ.ኮሊ እየተባሉ የሚጠሩት) በመደበኛነት በሰው ልጅ እና እንደ ላም ባሉ እንስሳት አንጅት ውስጥ የሚኖሩ የባክቴሪያዎች አይነት ነው። የኢ. ኮሊ አብዛኛዎቹ ዝርያዎች ህመም አያስከትሉም። ይሁን እንጂ መርዛማነት ያላቸውን ነገሮች የሚያመርቱት ዝርያዎች ለህመም ይዳርጋሉ። መርዛማነት ያላቸውን ነገሮች የሚያመርቱት በጣም የተለመደው የኢ.ኮሊ አይነት ሺጋ ቶክሲን ፕሮዲዩሲንግ ኢ. ኮሊ (Shiga toxin-producing E. coli) (STEC) ተብሎ ይጠራል። ኢ. ኮሊ (E. coli O157:H7) በጣም የተለመደው የSTEC አይነት ነው። ነገር ግን ሌሎች አይነቶችም አሉ።

### በSTEC የሚያዘው ማነው?

ማናቸውም ሰው በSTEC በሽታ ሊያዘ ይችላል፤ ነገር ግን ህጻናት፣ እድሜያቸው የገፋ አረጋዊያን እና ደካማ በሽታ የመቋቋም አቅም ያላቸው ሰዎች ከባድ ለሆነ ህመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው።

### STEC የሚሠራጨው እንዴት ነው?

STEC ህመም ለማስከተል የግድ ወደ አፍ መግባት አለበት። በSTEC በሽታ የተያዙ ሰዎች እና እንስሳት ባክቴሪያውን ከአዳሪያቸው ጋር ወደመሬት ያስወግዳሉ። ከዚያ በኋላ እዳሪያቸው ቦታዎችን፣ ምግብን ወይም ውሃን ሊበክል ይችላል። ሠዎች የተበከሉ ነገሮችን በመንካት፣ ባክቴሪያውን በእጅ በመንካት እና እጃቸውን ወደአፋቸው ውስጥ በማስገባት ወይም የተበከለ ምግብ በመመገብ ወይም የተበከለ ውሃ በመጠጣት በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ። የተበከለ ምግብ የሚይዙ ሠዎች ወደ መታጠቢያ ክፍል ከገቡ በኋላ እጃቸውን በአግባቡ ሳይታጠቡ ሌሎች ሰዎች የሚመገቡትን ምግብ ከነኩ ምግቡን ሊበክሉት ይችላሉ። በተጨማሪም ባክቴሪያው ሽንት ጨርቅ በመቀየር እጅ በሚበክልባቸው እንደ ህጻናት ማቆያ ባሉ ተቋማት ውስጥ ሊሠራጩ እና በሽታው ሊዘመኑ ይችላሉ።

STEC የተበከሉ ምርቶችን ለምሳሌ ያልበሰለ የተፈጨ ስጋ፣ ያልበሰለ ጥሬ ምርት (ለምሳሌ ሰላጣ፣ ስፒናች፣ ወዘተ) ወይም ጥሬ ሊጥ ከሚመገቡ ወይም ፓስቲራይዝ ያልተደረገ ጥሬ ወተት ወይም ጭማቂ ከሚጠጡ ሰዎች ጋር ይያያዛል። በተጨማሪም በአዳሪ በተበከለ ውሃ ውስጥ ከሚሞኙ ሰዎች ጋርም ይያያዛል። ከእንስሳ ወደ ሠው የሚፈጠር ስርጭት ሊከሰት የሚችለው የተበከሉ ነገሮችን ወይም እንስሳትን (ለምሳሌ በግብርና ምርት ገበያዎች፣ በእንስሳት ማእከሎች ወይም በእርሻ ቦታ ጉብኝቶች) በመንካት እና ከዚያ በኋላ እጅን አፍ ውስጥ በመክተት ነው።

### የSTEC በሽታ ምልክቶች ምን ምንድን ናቸው?

ለSTEC የተጋለጡ አንዳንድ ሰዎች አይታመሙም። ሌሎች ሠዎች ደግሞ ሆድ ቁርጠት እና ደም የቀላቀለ ተቅማጥ ያጋጥማቸዋል። የሚታዩት ምልክቶች ወደላይ ማለትን፣ ትኩሳትን እና ብርድ ብርድ ማለትን ያካትታሉ። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች በሽታው እንደኩላሊት ያሉ አካሎችን ይጎዳል።

### ሰዎች ለበሽታው ከተጋለጡ በኋላ ምልክቶቹ በምን ያህል ፍጥነት ይታያሉ?

ከተጋልጦ በኋላ ምልክቶች ከአንድ እስከ አስር ቀናት ውስጥ በማናቸውም ጊዜ ሊታዩ ይችላሉ፤ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ ከተጋልጦ በኋላ ከሶስት እስከ አራት ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ይታያሉ።

### በSTEC መያዝን ማረጋገጥ የሚቻለው እንዴት ነው?

የSTEC በሽታ መኖሩ የሚረጋገጠው በቤተ ሙከራ የሠገራ ምርመራ ነው።

### ለSTEC የሚሠጠው ህክምና ምንድን ነው?

ተቅማጥ የያዛቸው ሰዎች በሰውነታቸው ውስጥ መኖር ያለበትን የውሃ መጠን ከማጠጥ ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መውሰድ አለባቸው። አብዛኛዎቹ ሰዎች በሀኪም ሳይታዩ በአንድ ሳምንት ውስጥ ይሻላቸዋል፤ ነገር ግን ደም የቀላቀለ ተቅማጥ የያዛቸው ሠዎች ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ አስፈላጊ ነው። አንቲባዮቲክስ ወይም ተቅማጥ የሚያቆሙ መድሃኒቶች (ለምሳሌ ኢሞዲየም) መውሰድ የለባቸውም።

# ሺጋ ቶክሲን-ፕሮዲዩሲንግ ኢ ኮሊን (STEC)

## STECን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የSTEC በሽታን የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች በማድረግ መከላከል ይቻላል፡

- ጥሬ ወይም ያልበሰለ ስጋ ፈጽሞ አይመገቡ።
- የበሰሉ ምግቦች በተለይም ማይክሮዌቭ ሲጠቀሙ ትክክለኛው የውስጥ የሙቀት መጠን ላይ መድረሳቸውን ማረጋገጥ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ስለምግብ ደህንነት ዘዴዎች የCDCን ገጽ (<https://www.cdc.gov/foodsafety/>) ይመልከቱ።
- ጥሬ ስጋን ለመበላት ዝግጁ ከሆኑ ምግቦች ላይተው ይያዙ።
- ከጥሬ ስጋ ጋር ንክኪ ከተፈጠረ በኋላ እጅን መታጠብ፤ ካውንተሮችን፣ ማብሰያ እቃዎችን እና መከተፊያዎችን ይጠቡ።
- ሁልጊዜም የምግብ ምርቶችን ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ።
- ጥሬ ስጋን ፈጽሞ በቤት ውስጥ የሙቀት መጠን ውስጥ አያስቀምጡ።
- ፓስቸራይዝ ያልተደረገ ወተቶችን፣ የወተት ምርቶችን፣ የፍራፍሬ ጭማቂዎችን ወይም የቱፋ ጭማቂዎችን (ሲደሮችን) አይጠቡ።
- ጥሬ ፍራፍሬዎችን ወይም አትክልቶችን ከመመገብ በፊት ሁልጊዜም ይጠቧቸው።
- ሁልጊዜም ምግብ ከማዘጋጀት በፊት እና በኋላ እጆችን ይታጠቡ።
- እንስሳት ከመነኩሱ እና እርሻዎችን፣ የእንስሳት ማቆያ ቦታዎችን እና የግብርና ምርት ገበያዎችን ከጎበኙ በኋላ እጆችን ይታጠቡ።
- መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ ወይም ሽንት ጨርቅ ከቀየሩ በኋላ ሁልጊዜም እጆችን በሰውና እና በሞቀ ውሀ በጥንቃቄ ይታጠቡ።
- ከሽንት ጋር ንክኪ ያላቸውን ቦታዎች፣ መጻዳጃ ቤቶችን፣ የህጻናት ሽንት መሽኛ ወንበሮችን፣ አሻንጉሊቶችን፣ ወዘተ. ቢያንስ በየቀኑ እና ሲቆሽሹ ያጽዱ እና ከበሽታ አማካኝ ያጽዱ።
- ህጻናት በተለይም መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ ወይም እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን በጥንቃቄ መታጠባቸውን ያረጋግጡ።
- ተቅማጥ በያዘዎት ጊዜ የህዝብ የመዋኛ ቦታዎችን አይጠቀሙ።
- የመዋኛ ገንዳ ወይም ከሌሎች የመዋኛ የውሃ አካላት ወደአፋችን የመጣን ውሃ መዋጥን ማስወገድ።

## በበሽታው የተያዘ ሰው STECን ለምን ያህል ጊዜ ተሽከሞ ሊቆይ ይችላል?

በበሽታው የተያዘ ሰው ባክቴሪያው ሰገራ ውስጥ እስካለ ድረስ ባክቴሪያውን ወደሌሎች ሰዎች ሊያሠራጭ ይችላል (አብዛኛውን ጊዜ ለአንድ ሳምንት፣ ነገር ግን ለህጻናት እስከ ሶስት ሳምንት)።

## በበሽታው የተያዘ ሰው ከሱ ወይም ከትምህርት ቤት መገለል አለበት?

ተቅማጥ በያዘዎት ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየቱ የተሻለ ነው። የጤና መምሪያው በSTEC የተያዘው ሰው ምግብ አዘጋጅ፣ የጤና ክብካቤ ሠራተኛ፣ የህጻናት ማቆያ ሠራተኛ ወይም የህጻናት ክብካቤ የሠራተኛ በሚሆንበት በእያንዳንዱ ሁኔታ በእያንዳንዱ ላይ ምክር ይሰጣል። አንዳንድ ሠዎች በሁለት የሠገራ ናሙና ምርመራዎች ከባክቴሪያው ነጻ መሆናቸው እስከሚረጋገጥ ድረስ ወደህጻናት ክብካቤ ወይም ወደስራ እንዲመለሱ አይፈቀድላቸውም።

## ስለSTEC ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው እንዴት ነው?

- የSTEC ስጋት ካለብዎት፣ የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ያናግሩ።
- የአርሊንግተን ካውንቲ የህዝብ ጤና ተላላፊ በሽታ ፕሮግራም (Arlington County Public Health Communicable Disease Program) ድረገጽን ይጎብኙ (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>)።
- የሚጠረጠርን ምግብ ወለድ ህመም ሪፖርት ለማድረግ My Meal Detective ድረገጽን ይጎብኙ (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>)።
- ስለ ኢ. ኮሊ. የሲ.ዲ.ሲ ድረገጽን ይጎብኙ (<http://www.cdc.gov/ecoli/>)።



**ARLINGTON VIRGINIA**  
Public Health

2100 Washington Boulevard  
Arlington, VA 22204  
ወደዚህ ቁጥር ይደውሉ 703-228-5200፣ አማራጭ #1፣ እና የአሉቱን ነርስ ይጠይቁ  
[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)