

**ምንድን ነው?** ሳልምኔላ ተቅማጥ የሚያስከትሉ ባክቴሪያዎች ናቸው። የኢንፌክሽን ምልክቶች ብዙውን ጊዜ የሚጀምሩት ከተጋለጡ ከ 6 ሰዓት እስከ 6 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው። እንዳንድ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡



የሆድ ቁርጠት



ተቅማጥ (አንዳንዴ ደም የቀላቀለ)



ትኩሳት

**እንዴ ይሰራጫል?** ሳልምኔላ በሰዎችና በእንስሳት ዓይነ-ምድር እና በአካባቢ ውስጥ ሊኖር ይችላል። እንዲሁም በምግብ፣ በአፈር እና በውሃ ውስጥ ሊገኝ ይችላል። በሚከተሉት ምክንያቶች ሊታመሙ ይችላሉ፡



ያልበሰለ ስጋ ወይም የተበከለ ምግብ መመገብ



እጅ ባለመታጠብ፣ በተለይም ምግብ ከማብሰልዎ በፊት።



እንስሳትን መሳም ወይም መንካት እንዲሁም አይነ ምድራቸውን እና አካባቢያቸውን መንካት።

**በጠና የመታመም አደጋ የተጋለጠው ማነው?**



አረጋውያን (ከ65+)



ትናንሽ ልጆች ከ5 ዓመት በታች



ደካማ የበሽታ መከላከያ ስርዓት ያላቸው ሰዎች

**ከታመምኩ ምን ማድረግ አለብኝ?**

ተቅማጥ እስኪሻሎት/እስኪቆም ድረስ ቤት ይቆዩ። በተለይ እርስዎ ወይም ልጅዎ በምግብ አገልግሎት፣ በህጻን እንክብካቤ ወይም በጤና እንክብካቤ ውስጥ ከሰሩ ወይም የሕጻናት እንክብካቤን ከተከታተሉ ይህ እውነት ነው።



**እንዴት እንዳይይዘኝ ማድረግ እችላለሁ?**



እጆቼን እና የአካባቢዎን ንጣፎቼን ብዙ ጊዜ ያፅዱ



እንስሳትን አይሳሙ



ጥሬ ሥጋን ከአትክልትና ፍራፍሬ ይለዩ



በትክክለኛው የሙቀት መጠን ያብሰሉ

