

## İSHALLİ HASTALIKLAR

İshal, günlük dışkı sayısının artması ve dışkının her zamankinden daha yumuşak veya sulu olmasıdır.

- İshalli hastalıklar genellikle bir virüs veya bakteri, nadir olarak da bir parazitin vücuda alınmasıyla meydana gelir.

### Bulaşma Yolu:

Hastalık yapan virüslerin, bakterilerin ve parazitlerin bulunduğu dışkıyla kirlenmiş;

- Gıdaların yenilmesi,
- Su veya diğer içeceklerin içilmesi,
- Kirli ellerin ağıza götürülmesi ile bulaşır.

### Belirtiler:

- İshal
- Bulantı
- Kusma
- Karın ağrısı gibi belirtilerin bir veya birkaçı görülebilir. Bazen ateş de olabilir.

### Tedavi:

- Hastalık döneminde yağsız ve posasız gıdalar tüketilmeli ve ağızdan bol miktarda sıvı alınmalıdır.
- Doktor tarafından önerilen ilaçlar kullanılmalıdır.
- İshal kesici ilaçlar kullanılmamalıdır.

# UNUTMAYINIZ!

İshalli hastalıklardan korunmak için ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayınız.



Karın ağrısı, ishal ve kusma belirtilerinden biri veya birkaçı ortaya çıkarsa mutlaka bir sağlık kurumuna başvurunuz.



Doktorunuzun önerilerine mutlaka uyunuz!



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



T.C. Sağlık Bakanlığı







## Korunma:

Kişisel korunma önlemi olarak;

### Ellerinizi;

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Yemeklerinizi hazırlamadan önce ve sonra,
- Tuvaletten önce ve sonra,
- Bebeğinizin altını temizlemeden önce ve sonra, daima sabunla, bol ve temiz su kullanarak yıkayınız.
- Ellerinizi yıkarken her tarafını (içini ve dışını, parmak aralarını, tırnak içlerini) iyice temizlediğine emin olana kadar yıkamaya özen gösteriniz.



## Su Güvenliğiniz İçin;

- Kaynağını bilmediğiniz ve temizliğinden emin olmadığınız suları kullanmayınız.
- İçme ve kullanma suyu olarak şebeke suyu ya da T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan ruhsatlı ambalajlı su (pet, bardak, cam şişe ve damacana) kullanınız.
- Bina ve konutlarınızda kullanılan su depolarının temizliğinin ve bakımının belirli periyotlarda yapılmasına dikkat ediniz.
- Zorunlu hallerde suyunuzu en az 10 dakika kaynatarak kullanınız.



## Gıda Güvenliğiniz İçin;

- Tüm meyve ve sebzeleri yemeden hemen önce bol ve temiz su ile yıkayınız.
- İyiye piştiğinden emin olduğunuz gıdaları tüketiniz.
- Pişirilmiş dahi olsa uygun şekilde saklanmayan gıdalarda mikrop üreyebileceğini unutmayınız. Bu nedenle uygun şekilde saklanan gıdaları tüketiniz.
- Açıkta satılan gıda maddelerini kesinlikle tüketmeyiniz.