කොළරාව - නිතර නැගෙන ප්‍රශ්න

පසු ගිය වසර 100 තුළ, කොළරාව, කාර්මික රටවල ඉතා දුර්ලභ වශයෙන් දක්නයට ලැබුණි. නමුත්, ඉන්දියනු උප මහද්වීපය සහ උප-සහාරා අප්‍රිකානු ප්‍රදේශ ඇතුළුව, ලෝකයේ වෙනත් ප්‍රදේශ වල අද, සුලභව දක්නට ලැබේ. කොළරාව, ජීවිතයට තර්ජනයක් වුවත්, එය පහසුවෙන් වළක්වා ගත හැකි අතර, ඊට නිසි ප්‍රතිකාර ද ඇත.

කොළරාව යනු කුමක්ද?
කොළරාව, *වබ්රියෝ කොළරි* නම් බැක්ටීරියාව මගින්, අන්ත්‍රයේ ඇති කරන, දරුණු ආසාදනයක් වන පාචන රෝගයකි. මෙම ආසාදනය බොහෝ විට එතරම් දරුණු නොවන අතර, රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරයි. නමුත්, සමහර විට ඉතා උග්‍ර ලෙස වැළඳිය හැකිය. ආසන්න වශයෙන්, රෝගය වැළඳී ඇති අය 20 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට, ගලායන දියරු පාචනය, වමනය සහ කෙණ්ඩා පෙරලීම ආදී රෝග ලක්ෂණ සඳහා විදහා පෙන්වන, තද රෝග තත්ත්වයක් පවතී. මෙම රෝගීන්ගේ ශාරීරික දියර, ශීඝ්‍ර ලෙස නැති වී යාම නිසාවෙන්, විජලනයට සහ කම්පනයට ලක් විය හැකිය. ප්‍රතිකාර නොමැතිව, පැය ගණනක් තුළ මරණය සිදු විය හැකිය.

කෙනෙකුට කොළරාව වැළඳෙන්නේ කෙසේ ද?
කොළරා බැක්ටීරියාව මගින් දූෂිත, බීමට ගන්නා ජලය සහ කෑමට ගන්නා ආහාර මගින් කෙනෙකුට කොළරාව වැළඳිය හැකිය. වසංගත රෝග තත්ත්වයක දී, සාමාන්‍යයෙන් රෝග බෝවන මූලාශ්‍රය වන්නේ, රෝගය වැළඳී ඇති තැනැත්තාගේ අසූචි මගිනි. මළ අපවහනය සහ පානීය ජලය පිරිසිදු කිරීම වෙත දක්වන සැලකිල්ල ප්‍රමාණවත් නොවන ප්‍රදේශ වල රෝගය ශීඝ්‍රයෙන් පැතිරී යා හැකිය.

කිවුල් ගංගා සහ වෙරළාශ්‍රිත ජලාශ පරිසර වල ද, කොළරා බැක්ටීරියාව ප්‍රාණවත් ව සිටී. නොපිසින ලද කබ, මත්ස්‍ය වර්ගයන් ආහාරයට ගැනීම, කොළරාව බෝවන එක් මූලාශ්‍රයකි. මෙම රෝගය එක් පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට කෙළින් ම බෝවීම සිදු නොවේ. එම නිසා, රෝගය වැළඳී ඇති අයෙක්, සමග අහම්බෙන් සිදුවන මුණ ගැසීමක් නිසා රෝගාතුර වීමේ අවධානමක් නැත.

කොළරාව වැළඳීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සංචාරකයින කුමක් කළ යුතු ද?
කොළරාව පැවති ප්‍රදේශ වලට යන සංචාරකයින්, පහත සඳහන් නිර්දේශ අනුගමනය කළ යුතුය.

- ක්ලෝරීන් හෝ අයඩීන් මගින් පිරියම් කරන පද හෝ උතුරා ගත් ජලය පමණක් පානය කරන්න. උතුරා ගත් ජලයෙන් පිළියෙළ කළ තේ සහ කෝපි, අයිස් කැට නොයෙදූ කාබනේට් කරන ලද, බෝතල් වල අසුරන ලද පාන, ආරක්ෂිත පාන අතර වේ.
- හොඳින් පිසින ලද, තවමත් උණුසුම් ආහාර හෝ තමන් විසින් ම ලෙල්ල ඉවත් කරන ඔඳ පලතුරු පමණක් අනුභව කරන්න.
- අමු මාළු හෝ ceviche ඇතුළු කබල මත්සය, වර්ග ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- සෑම එළවළු වර්ගයක්ම පිසින ලද ඒවා බව සහතික වන අතර සලාද කෑමට ගැනීමෙන් වළකින්න.
- වීදි වෙළඳුන්ගෙන් ආහාර සහ පාන ලබා ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න.

ඉතාමත් සරල නියමයක් වන්නේ "උතුරවා ගන්න, පිස ගන්න, පොතු හරින්න එසේ නොමැති නම් අමතක කර දමන්න"

කොළරාව සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දිය හැකි ද?
පාචනය නිසා අහිමි වන දියර සහ ලුණු වහාම නැවත ලබා දීමෙන්, කොළරාව සඳහා ඉසා සරල ව සහ සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. මුඛ සජලන ද්‍රාවණයක් වන, කලින් ඇසුරුම් කරන ලද සීනි සහ ලුණු මිශ්‍රණයක් ජලත සමග මිළ කොට විශාල ප්‍රමාණ වලින් පානය සඳහා, දීමෙන් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාරයක් ලබා දිය හැකිය. පාචනයට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන්, මෙම ද්‍රාවණය ලොව පුරා භාවිතා කෙරේ. දරුණු රෝග තත්ත්වයන් සඳහා අන්තශ්ශෛරික ලෙස (රුධිර නාළ තුළින්) දියර නැවත

ලබා දීම අවශ්‍ය වේ. ක්ෂණික සජලනය නිසා, කොළරා රෝගීන් 1% කටත් අඩු ප්‍රමාණයක් මරණයට පත් වේ.

ප්‍රතිජීවක ඖෂධ, අසනීප තත්ත්වය අවම කරන අතර, රෝගයේ දරුණුකම අඩු කරන නමුත් සජලනය මෙන් ඒවා වැදගත් නොවේ. කොළරාව තිබෙන රටවල, තැනැත්තන් හට තද පාචනය සහ වමනය ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පතන්න.

කොළරාව පිළිබඳ විස්තර සංචාරකයකුට ලබා ගත හැක්කේ කුමන ස්ථානයකින් ද?
ලෝකව්‍යාප්තව කොළරාව පිළිබඳ චිත්‍රය, කලින් කලට වෙනස් වන නිසා තමන් සැලකිල්ලක් දක්වන රටවල් පිළිබඳ නවතම තොරතුරු සංචාරකින් විසින් ලබා ගත යුතුය. කොළරාව සහ සංචාරකයින් සැලකිලිමත් විය යුතු වෙනත් රෝග පිළිබඳ අළුත් තොරතුරු අමතන්නට ලබා ගත හැකි, සංචාරකින් සඳහාම විස්තර සපයන දුරකථන අංකයක් රෝග පාලන මධ්‍යස්ථානය මගින් පවත්වා ගෙන යයි. මෙම සේවය සඳහා දත්ත ලබා ගන්නේ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙනි. දුරකථන අංකය 877-FYI-TRIP (394-8747) එසේ නැත්නම් http://www.cdc.gov/travel වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා www.bt.cdc.gov/disasters/tsunamis වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න එසේ නොමැති නම්, CDC හි පොදු ප්‍රතිචාර දුරකථන අංක (888) 246-2675 (ඉංග්‍රීසි), (888) 246-2857 (ස්පාඤ්ඤ), හෝ (866) 874-2646 (TTY) අමතන්න

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™