

Cryptosporidiosis

Ano ito?

Ang cryptosporidiosis ay sakit na sanhi ng isang parasito na maaaring makaimpeksyon sa bituka ng mga tao, ibon at hayop. Gumagawa ito ng mga cyst (itlog) na maaaring mabuhay sa kapaligirang iyon sa loob ng mahabang panahon. Kapag ang isang tao, ibon o hayop ay may cryptosporidiosis, nailalabas nila ang mga cyst (itlog) sa kanilang dumi (tae).

Paano ka magkakaroon ng cryptosporidiosis?

Maaaring magkasakit ang mga tao pagkatapos kumain o uminom ng isang bagay na may cryptosporidium cyst. Kabilang sa mga maaaring pinagmulan ay ang:

- Pag-inom ng hindi ginamot na tubig mula sa mga ilog, sapa, mababaw na tubig sa balon o tubig-ulan sa bubong.
- Mga swimming pool o water park, na kontaminado.
- Iyong mga kamay makaraang magpalit ng lampin o humawak sa mga hayop, ibon, at iba pa.
- Maaaring magkasakit ang mga bata sa pamamagitan ng pagsipsip sa mga laruan o iba pang bagay na kontaminado.

Paano mo malalaman kung mayroon ka nito?

Tumatagal nang 1 hanggang 12 araw (karaniwan ay 7 araw) bago lumitaw ang mga sintomas. Ang mga sintomas ay matubig na pagtatae at mga pamumulikat sa tiyan. Nangyayari kung minsan ang kawalan ng ganang kumain, pagbaba ng timbang, lagnat, pagduruwal at pagsusuka.

Ang ilang mga taong may cryptosporidiosis ay walang anumang mga sintomas ngunit naipapasa pa rin ang mga cyst (itlog) sa kanilang mga dumi (tae). Ang pagsusuri sa mga dumi (tae) ay magkukumpirma kung may cryptosporidiosis ang isang tao. Maaaring ayusin ng doktor ang mga pagsusuring ito.

Ang mga taong may cryptosporidiosis ay maaaring magpasa ng bakterya sa kanilang mga dumi kahit na maayos ang kanilang pakiramdam. Ito ay magkakaiba sa bawat tao ngunit kadalasan ay ilang linggo mula nang magsimula ang sakit.

Gaano kalubha ito?

Ang mga sintomas ay hindi kanais-nais ngunit karaniwan ay hindi malubha o nagtatagal. Karaniwang gumagaling ang mga tao sa loob ng isang buwan. Ang mga taong may huminang naturalesa (immune system) ay maaaring magkaroon ng mas matinding pangmatagalang sakit. Posibleng magkaroon ng cryptosporidiosis nang mahigit sa isang beses.

Ano ang dapat mong gawin kung mayroon kang cryptosporidiosis?

May mga bagay na dapat mong gawin upang pangalagaan ang iyong sarili at ang iba:

- Tiyaking uminom ka ng maraming likido. Lalo itong mahalaga para sa mga may sakit na bata dahil madali silang mawalan ng likido sa katawan (dehydrate).
- **Huwag bumalik sa trabaho, paaralan o preschool hanggang sa wala nang mga sintomas sa loob ng 48 oras.** Kabilang dito ang mga humahawak sa pagkain, mga manggagawa sa early childhood at mga manggagawa ng pangkalusugang pangangalaga.
- Huwag gumamit ng mga swimming pool, hot tub o splash pad sa loob ng mga 2 linggo makaraang huminto ang iyong mga sintomas.
- Iwasan ang pagbisita sa mga tao sa ospital o sa mga pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga sa loob ng mga 48 oras makaraang huminto ang iyong mga sintomas.
- Regular na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at mainit na tubig lalo na makaraang gamitin ang toilet (kubeta). Patuyuing mabuti ang mga kamay pagkatapos maghugas.
- Hangga't maaari, huwag maghanda ng pagkain para kaninuman hanggang sa 48 oras makaraang huminto ang iyong mga sintomas.
- Regular na magdisimpekta ng mga toilet.
- Gamitin ang sarili mong toilet, huwag itong ipagamit kaninuman.
- Maligo nang hiwalay o paliguan ang mga may sakit na bata pagkatapos makapaligo ang iba.

Cryptosporidiosis

Kailangan ba ng paggamot?

Ang mga taong may cryptosporidiosis ay karaniwang gumagaling nang walang paggamot, gayunpaman, maaaring magreseta ng gamot upang pahupain ang mga sintomas. Uminom ng maraming likido. Kung ang may sakit ay isang bata, humingi ng maagang payo sa kalusugan para sa alinman sa mga sumusunod:

- Ang bata ay tila inaantok o nalilito.
- Ang bata ay hindi umiinom ng mga likido o hindi nakakapagpanatili ng mga likido sa katawan.
- Kung may dugo sa tae o suka ng bata.
- Kung ang bata ay may matinding sakit ng sikmura (tiyan).
- Kung ang sakit ng bata ay lumalala o hindi pumapanatag.

Kung nag-aalala, dalhin sa doktor ang bata o tumawag sa Healthline sa 0800 611 116 para sa libreng payo.

Nangungunang mga Suhestiyon para Maiwasan ang Gastro Enteric na Sakit

- **Laging hugasan at patuyuing mabuti ang mga kamay**, lalo na:
 - Pagkatapos pumunta sa toilet.
 - Pagpapalit sa lampin ng bata.
 - Bago at pagkatapos maghanda ng anumang pagkain.
 - Paghipo sa mga hayop o tae ng hayop.
 - Paghawak ng lupa, compost o tae ng hayop.
- Laging **lutuin nang mabuti ang mga produktong baboy, manok, at giniling na karne** (hanggang sa ang katas ay luminaw).
- Panatiliing **nakahiwalay ang hindi pa lutong karne sa mga pagkaing handa nang kainin** sa pag-iimbak at paghahanda.
- Hugasang mabuti ang mga sangkalan at anumang iba pang mga gamit pagkatapos maghanda ng pagkain, lalo na ang ginamit sa hindi pa lutong karne.
- Hugasan ang mga prutas at gulay, pati mga toge bago kainin.
- Ang mga naka-freezer na imported berries ay dapat pakuluan o painitan nang mahigit 85°C sa loob ng 1 minuto bago kainin.
- Kabilang sa mga pagkaing may malaking panganib ang:
 - Hindi pa naprosesong gatas (unpasteurised) at mga produkto nito.
 - Hindi pa lutong mga pate at mga produkto ng atay.
 - Mga shellfish na nakolekta mula sa mga pook na malapit sa lungsod.
- **Ang tubig na hindi pa nagamot** mula sa mga ilog, sapa, mababang tubig sa balon o tubig-ulan sa tangke ay maaaring may taglay na mga bakterya at parasito. Kung kailangan mong inumin ang tubig na hindi nagamot, halimbawa, kapag nagkakamping o sa panahon ng isang emerhensya, pakuluin ito nang isang minuto man lang bago gamitin. Kung hindi ka makapagpakulo ng tubig, magdagdag ng 5 patak ng karaniwang walang-pabangong bleach sa 1 litro ng tubig (o kalahating kutsarita sa 10 litro) at iwan ito nang 30 minuto man lamang bago inumin.
- Iwasang lumangoy sa dagat o mga ilog sa loob ng 48 oras makaraan ang malakas na pag-ulan.