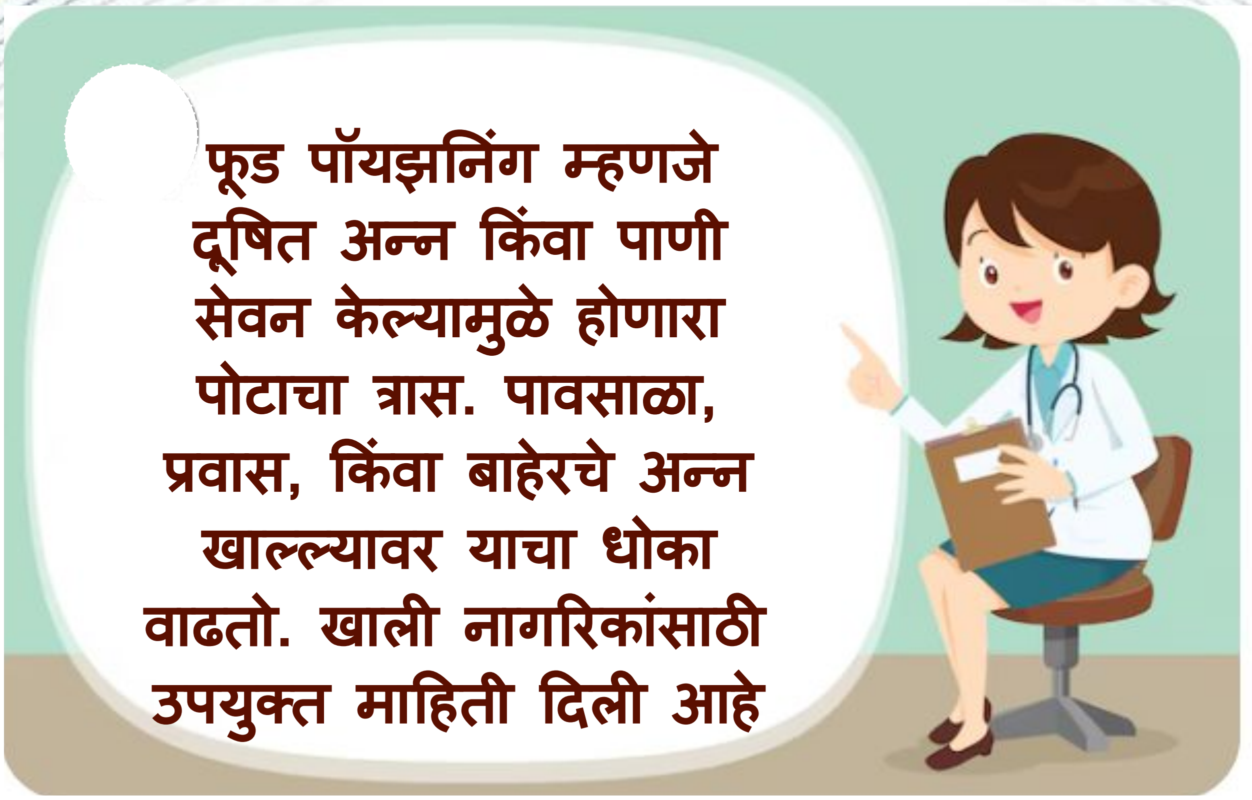
आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद कोल्हापूर मार्फत जनहितार्थ माहिती सादर

नागरिकांसाठी आजारांबद्दल मराठीत माहिती २०२५

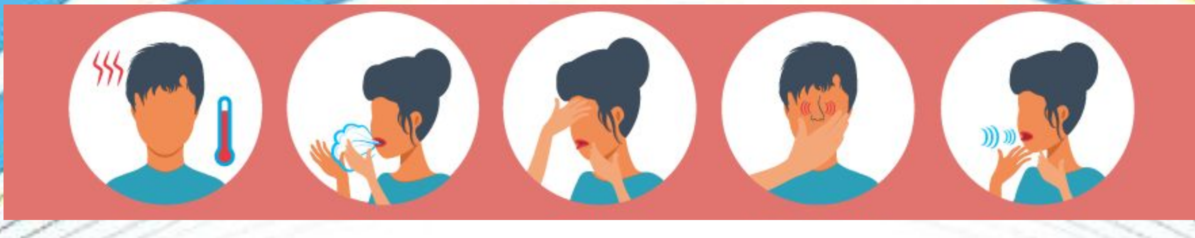
श्री. प्रकाश आबिटकर
माननीय मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण महाराष्ट्र राज्य

फूड पॉयझनिंग (अन्नविषबाधा) माहिती



फूड पॉयझनिंग म्हणजे काय ?

दूषित अन्न, पाणी किंवा बॅक्टेरिया/विषाणूंनी संक्रमित पदार्थ खाल्ल्यामुळे होणारा पोटाचा त्रास म्हणजे फूड पॉयझनिंग



? लक्षणे कोणती असतात ?

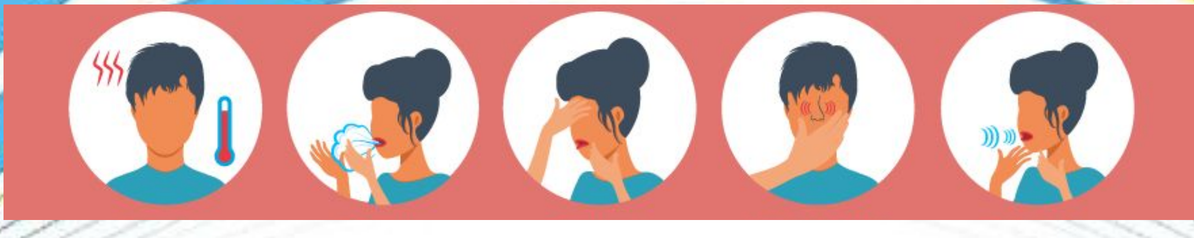
उत्तर:
- तीव्र पोटदुखी
- उलट्या, मळमळ
- वारंवार जुलाब
- ताप, थकवा
- डोकेदुखी, अशक्तपणा
- काही वेळा चक्कर किंवा भोवळ

? फूड पॉयझनिंग कशामुळे होते ?

उत्तर:
- शिळे किंवा उघडे अन्न खाल्ल्याने
- दूषित पाणी वापरल्याने
- स्वयंपाक करताना स्वच्छता न राखल्याने
- बॅक्टेरिया (जसे E. coli, Salmonella) किंवा विषाणू (जसे Hepatitis A)

? टाळण्यासाठी काय करावे ?

उत्तर:
- अन्न तयार करताना आणि खाण्यापूर्वी हात धुवा
- फळे-भाज्या स्वच्छ धुवा
- उकळलेले किंवा फिल्टर केलेले पाणी प्या
- बाहेरचे अन्न शक्यतो टाळा
- फ्रिजमध्ये अन्न योग्य तापमानात ठेवा



❓ **उपचार काय असतात ?**

उत्तर: - भरपूर पाणी , ORS, नारळपाणी

- पॅरासिटामॉल तापासाठी
- दही, सफरचंद, जिरे, लिंबू, तुळस यांचे घरगुती उपाय
- गंभीर स्थितीत डॉक्टरांकडून अँटीबायोटिक्स किंवा IV fluids

❓ **कधी डॉक्टरांकडे जावे ?**

उत्तर: - उलट्या/जुलाब २-३ दिवसांपेक्षा जास्त टिकल्यास

- रक्तस्त्राव , ताप, चक्कर, श्वासोच्छवासात अडचण
- लहान मुले, वृद्ध, गर्भवती महिलांमध्ये लक्षणे दिसल्यास