

English

Gastroenteritis

About gastroenteritis

Gastroenteritis is a very common condition that causes diarrhoea and vomiting. It's usually caused by a bacterial or viral tummy bug.

It affects people of all ages, but is particularly common in young children.

Most cases in children are caused by a virus called rotavirus. Cases in adults are usually caused by **norovirus** (the "winter vomiting bug") or bacterial **food poisoning**.

Gastroenteritis can be very unpleasant, but it usually clears up by itself within a week. You can normally look after yourself or your child at home until you're feeling better.

Try to avoid going to your GP, as gastroenteritis can spread to others very easily. Phone the 111 service or your GP if you're concerned or need any advice.

Urdu

اردو

معدے اور انٹریوں کا ورم

معدے اور انٹریوں کے ورم کے بارے میں

معدے اور انٹریوں کا ورم ایک عام بیماری ہے جو کہ دستوں کی بیماری اور الٹی آنے کا سبب بنتی ہے۔ یہ عام طور پر بکٹیریا یا پیٹ کے ایک زبریلے کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ تمام عمر کے افراد پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن چھوٹی عمر کے بچوں میں خاص طور پر عام ہے۔

بچوں میں بہت سی بیماریاں ایک والنرس کے سبب ہوتی ہیں جس کو روٹولانرس کہتے ہیں۔ بالغ افراد میں عام طور پر بیماریاں **نورووائرس** ("سرما میں الٹیوں کا سبب بتنے والی بگ") کی وجہ یا بکٹیریا کی **غذائی زبریت** کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

معدے اور انٹریوں کا ورم بہت ہی غیر خوشگوار ہوتا ہے لیکن عام طور پر یہ ایک بقیے کے اندر اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ عام طور پر جب آپ بہتر محسوس کرنا شروع کریں تو بذاتِ خود اپنے آپکو یا اپنے بچے کو گھر پر ہی دیکھ بھال فرایم کر سکتے ہیں۔

اپنے جی بی کے پاس جانے سے اجتناب کریں کیونکہ معدے اور انٹریوں کا ورم آسانی کے ساتھ دوسروں تک پہل سکتا ہے۔ اگر آپکو پریشانی لاحق ہو یا مشورے کی ضرورت ہو تو 111 سروس یا اپنے جی بی کو فون کریں۔

Symptoms of gastroenteritis

The main symptoms of gastroenteritis are:

- sudden, watery diarrhoea
- feeling sick
- vomiting, which can be projectile
- a mild fever

Some people also have other symptoms, such as a loss of appetite, an **upset stomach**, aching limbs and headaches.

The symptoms usually appear up to a day after becoming infected. They typically last less than a week, but can sometimes last longer.

What to do if you have gastroenteritis

If you experience sudden diarrhoea and vomiting, the best thing to do is stay at home until you're feeling better. There's not always a specific treatment, so you have to let the illness run its course.

You don't usually need to get medical advice, unless your symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

To help ease your symptoms:

- Drink plenty of fluids to avoid **dehydration** – You need to

معدے اور انٹریوں کے ورم کی علامات

معدے اور انٹریوں کے ورم کی ابھی علامات حسب ذیل ہیں:

- اچانک پانی کی طرح پتلتے دست؟.
- بیمار محسوس کرنا؟
- الٹی جو کہ زور سے اور اچانک آئے؛
- معمولی سا بخار۔

چند ایک افراد میں دیگر علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، مثلاً "بھوک نہ لگنا خراب معدہ" اعضاء میں درد اور سر میں درد۔

عام طور پر علامات انفیکشن سے متاثر ہو جائے کے ایک دن بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ عام طور پر یہ ایک ہفتے سے کم مدت تک جاری رہتی ہیں تاہم بعض اوقات دیر تک جاری رہ سکتی ہیں۔

اگر آپکو معدے اور انٹریوں کا ورم ہو جائے تو کیا کریں؟

اگر آپکو اچانک دست اور الٹی لگ جائے تو بہترین عمل بہتر محسوس کرنے تک گھر پر ہی قیام کرنا ہے۔ اس کا ہمیشہ کوئی مخصوص علاج نہیں ہوتا لہذا آپ بیماری کو فطری انداز میں جاری رہنے دیں۔

جب تک آپکی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں یا آپکو مزید تشویشناک صورتحال کا سامنا نہ ہو عام طور پر طبی مشورہ حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اپنی علامات کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے:

- کافی مقدار میں سیال نوش فرمائیں تاکہ **جسم سے پانی کے زیل سے بچا جاسکے** - الٹی اور پیچش کی وجہ سے ضائع ہو جائے والے پانی کی کمی پوری کرنے کے لیے

drink more than usual to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is best, but you could also try fruit juice and soup.

- Take **paracetamol** for any fever or aches and pains.
- Get plenty of rest.
- If you feel like eating, try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if you have **signs of dehydration**, such as a **dry mouth** or dark urine – read about **treating dehydration**.
- Take anti-vomiting medication (such as metoclopramide) and/or antidiarrhoeal medication (such as loperamide) if you need to – some types are available from pharmacies, but check the leaflet that comes with the medicine. You can also ask your pharmacist or GP for advice about whether they're suitable.

Gastroenteritis can spread very easily, so you should wash your hands regularly while you're ill and stay off work or school until at least 48 hours after your symptoms have cleared, to reduce the risk of passing it on (see **Preventing gastroenteritis**).

When to get medical advice

You don't normally need to see your GP if you think you have gastroenteritis, as it should get better on its own.

Visiting your GP surgery can put others at risk, so it's best to phone 111 or your GP if you're concerned or feel you need advice.

Get medical advice if:

آپکو معمول سے زیادہ پانی پینے کی ضرورت پیش آئے گی۔ پانی کا استعمال بہترین چیز ہے لیکن آپ پہلوں کا جوس اور سوپ بھی ٹھائی کر سکتے ہیں۔

- کسی بھی طرح کے بخار پا دردؤں کے لیے **پیراسیٹامول** استعمال کریں؛
- کافی مقدار میں آرام کریں؛
- اگر آپکو بہوک محسوس ہو رہی ہو تو تھوڑی مقدار میں سادہ خوراک لیں مثلاً سوپ، چاول، پاستہ اور ڈبل روٹی؛
- اگر آپ کوپانی کے زیل کی علامت کا سامنا ہو، مثلاً کے طور پر منہ خشک ہو جائے پا پیشہ کی رنگ سیاہ ہو جائے تو فارمیسی سے خریدے گے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے سائنس استعمال کریں جس سے پانی کے زیل کا علاج کرنے کے بارے میں مطالعہ فرمائیں؛
- اگر آپکو ضرورت پیش آئے تو الٹی بند کرنے والی دوا (مثلاً میٹھو کلپرامائیٹ) اور/یا پیچش ختم کرنے والی دوا (مثلاً لوپرامائیٹ) استعمال کریں۔ چند ایک اقسام فارمیسیوں پر دستیاب ہیں لیکن دوا کے ساتھ آئے والا دسوؤں تک پہنچنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے (ملاحظہ فرمائیں **معدے اور انٹریوں کے ورم کی روک تھام**)۔

معدے اور انٹریوں کا ورم بہت آسانی سے پہلی سکتا ہے لہذا جب آپ بیماربیوں تو اپنے باتھ بقا عدگی کے ساتھ صاف کریں اور اپنی علامات بہتر ہونے تک کام اور اسکول سے کم ازکم 84 گھنٹوں تک دور رہیں تاکہ اس کے دسوؤں تک پہنچنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے (ملاحظہ فرمائیں **معدے اور انٹریوں کے ورم کی روک تھام**)۔

طبی مشورہ کب حاصل کریں؟

عام طور پر اگر آپکے خیال میں آپکو معدے اور انٹریوں کا ورم ہے تو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ خود ہی ٹھیک ہو جانا چاہیے۔

اپنے جی پی کی سرجری میں جانا دسوؤں کو خطرے سے ہمکنار کر سکتا ہے اس لیے اگر آپکو تشویش محسوس ہو رہی ہو یا آپ مشورے کی ضرورت محسوس کریں تو 111 پر یا اپنے جی پی کو فون کرنا بہتر ہے۔

- you have **symptoms of severe dehydration**, such as persistent **dizziness**, only passing small amounts of urine or no urine at all, or if you're losing consciousness
- you have bloody diarrhoea
- you're vomiting constantly and are unable to keep down any fluids
- you have a fever over 38C (100.4F)
- your symptoms haven't started to improve after a few days
- in the last few weeks you've returned from a part of the world with poor sanitation
- you have a serious underlying condition, such as **kidney disease**, inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your poo to a laboratory to check what's causing your symptoms. **Antibiotics** may be prescribed if this shows you have a bacterial infection.

Looking after a child with gastroenteritis

You can look after your child at home if they have diarrhoea and vomiting. There's not usually any specific treatment and your child should start feeling better in a few days.

You don't normally need to get medical advice unless their symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

طبی مشورہ حاصل کریں اگر:

- آپ کو پانی کے شدید زیاد کی علامت کا سامنا ہے مثلاً کے طور پر سر چکرانا صرف معمولی مقدار میں پیشاب آنا یا بالکل نہ آنا یا آپ بے بوش ہونے لگے ہوں؛
- آپکے دستوں میں خون آیا ہو؛
- آپ کو مسلسل اللہ ہو رہی ہے اور اپنے گلے سے پانی نیچے نہیں اٹھ سکتے؛
- آپ کو 84 سی (10008 ایف) (بخار ہے؛
- چند ایک دنوں کے بعد بھی آپکی علامات میں بہتری نہیں آئی؛
- گزشتہ چند بیغنوں میں آپ دنیا کے کسی ایسے حصے سے واپس لوٹے ہیں جہاں پر صحت و صفائی کا نظام ناقص ہے؛
- آپ ایک شدید قسم کی صورتحال سے دوچار ہیں مثلاً **گردے کی بیماری**، پاخانے کی ورمی بیماری یا کمزور مدافعتی نظام اور آپ کو اللہ اور پیچشہ ہو رہے ہیں۔
- آپکا جی پی آپ کے پاخانے کا نمونہ لیبارٹری میں بھجوڑا کر معلوم کر سکتا ہے کہ کونسی علامات اس کا سبب بن رہی ہیں۔ اگر اس بات کا پتا چل جائے کہ آپ کو بکثیر اس سے افکن ہوا ہے تو ایشی **بلیوٹک** تجویز کی جاسکتی ہے۔

معدے اور انتریوں کے ورم سے متاثرہ بچے کی دیکھ بھال

اگر آپ کے بچے کو پیچش یا اللہ ہے تو آپ گھر پر اس کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ اس کا کوئی بھی مخصوص علاج نہیں ہے اس لیے چند بی دنوں میں آپ کا بچہ بہتر محسوس کرنا شروع کر دے گا۔

جب تک انکی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں یا آپکو مزید تشویشناک خطرے کا سامنا نہ ہو تو عام طور پر طبی مشورہ حاصل کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئی۔

اپنے بچے کی علامت کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے:

To help ease your child's symptoms:

- Encourage them to drink plenty of fluids. They need to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is generally best. Avoid giving them fizzy drinks or fruit juice, as they can make their diarrhoea worse. Babies should continue to feed as usual, either with breast milk or other milk feeds.
- Make sure they get plenty of rest.
- Let your child eat if they're eating solids and feel hungry. Try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Give them **paracetamol** if they have an uncomfortable fever or aches and pains. Young children may find liquid paracetamol easier to swallow than tablets.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if they're dehydrated. Your GP or pharmacist can advise on how much to give your child. Don't give them antidiarrhoeal and anti-vomiting medication, unless advised to by your GP or pharmacist.

Make sure you and your child wash your hands regularly while your child is ill and keep them away from school or nursery until at least 48 hours after their symptoms have cleared (see [Preventing gastroenteritis](#)).

Getting medical advice for your child

You don't usually need to see your GP if you think your child has gastroenteritis, as it should get better on its own, and

ان کی حرصلہ افزائی کریں کہ وہ کافی مقدار میں پانی نوش کریں. ان کو الٹی اور دستون کی وجہ سے ضائع بوجانے والے پانی کی کمی پوری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی عام طور پر سب سے بہتر ہوتا ہے۔ انہیں غیر صحیت بخش اور پھلوں کا جوس دینے سے اجتناب کریں کیونکہ کہ یہ ان کے پیچس کو بگاڑ سکتا ہے۔ بچوں کو معمول کے مطابق غذا دینا جاری رکھنا چاہیے، خواہ وہ چھاتی کے دودھ سے بیبا دودھ کی بیگر خوراکیں ہوں؛

- ان بات کو یقینی بنائیں کہ ان کو کافی آرام ملے؛
- اگر آپکا بچہ بھوک محسوس کرتا ہے اور ٹھوس غذا کھاربا ہے تو اس کو کھانے دیں۔ تھوڑی مقدار میں سادہ غذا ٹرائی کریں مثلاً سوب، چاؤ، پاسٹہ اور ڈبل روٹی؛
- اگر ان کو نکلیف دہ بخار ہے یا برد اور نکلیفیں ہیں تو پیراسٹامول دیں۔ چھوٹی عمر کے بچے گولیوں کے بجائے سیال پیراسٹامول آسانی سے نگل سکتے ہیں؛
- اگر ان میں پانی کی کمی واقع ہو گئی ہے تو فارماسیس سے خریدے گئے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے خصوصی ساشے ڈرنک استعمال کریں۔ آپکا جی پی اور فارماسیسٹ مشورہ دے سکتا ہے کہ کہ طرح استعمال کرنے ہیں۔ جب تک کہ جی پی یا فارماسیسٹ تجویز نہ کریں ان کو دست ختم کرنے والی یا ٹیلیں بند کرنے والی مواد نہ دیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر آپ اور آپکا بچہ بیماربیوں تو باقاعدگی سے اپنے باتوں صاف کریں اور ان کی علامات دور ہونے تک انکو اسکول یا نرسی سے 84 گھنٹوں تک دور رکھیں (ملاحظہ فرمائیں: [معدے اور انٹریوں کے ورم کی روک تہام](#))۔

اپنے بچے کے لیے طبی امداد حاصل کرنا

اگر آپ محسوس کرنے ہیں کہ آپکے بچے کو معدے اور انٹریوں کا ورم ہے تو آپکو عام طور پر ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ خود بخود ہی ٹھیک ہو جانا چاہیے اور ان کو جی

taking them to a GP surgery can put others at risk.

Phone the 111 service or your GP if you're concerned about your child, or they:

- have **symptoms of dehydration**, such as passing less urine than normal, being unusually irritable or unresponsive, pale or mottled skin, or cold hands and feet
- have blood in their poo or green vomit
- are vomiting constantly and are unable to keep down any fluids or feeds
- have had diarrhoea for more than a week
- have been vomiting for three days or more
- have **signs of a more serious illness**, such as a high fever (over 38C or 100.4F), shortness of breath, rapid breathing, a stiff neck, a rash that doesn't fade when you roll a glass over it or a bulging fontanelle (the soft spot on a baby's head)
- have a serious underlying condition, such as inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your child's poo to a laboratory to confirm what's causing their symptoms. Antibiotics may be prescribed if this shows they have a bacterial infection.

How gastroenteritis is spread

The bugs that cause gastroenteritis can spread very easily

بی کی سرجری میں لیکر جانا دوسروں کو خطرے سے دوچار کر سکتا ہے۔

111 سروس باپنے جی پی کو فون کریں اگر آپکو اپنے بچے کے بارے میں شویش لاحق ہو یا:

- آپ کے جسم کے اندر پانی کے زیال کی علامت موجود ہیں مثلاً "معمول سے کم پیشab آنا، خلاف معمول بدمزاج ہونا یا جواب نہ دینا، پیلی یا دھبے دار جلد ہونا، یا ہاتھ اور پاؤں کا ٹھیٹھا ہونا؛
- پاخانے میں خون ہے یا سبز اللہی ہے؛
- مسلسل اللہی ہو رہی ہے اور اپنے گلے سے نبیجے کوئی بھی سیال یا خوراک نہیں اٹھ سکتے؛
- ایک بچے سے زیادہ دیر سے دست لگے ہوئے ہیں؛
- تین یا زیادہ دنوں سے الٹیاں کر رہے ہیں؛
- آپ میں زیادہ شتویشا بیماری کی علامت ہیں، مثلاً زیادہ بخار (84 سی یا 1000 ایف سے زائد) ہے، سانس پھولا ہوا ہے، سانس نیز نیزا رہی ہے، کوئی خراش ہے جس کے اوپر جب آپ گلاں پھیرتے ہیں تو وہ دھنڈی نہیں ہو رہی یا تالو ابھرا ہوا ہے (بچے کے سر کے اوپر ایک نرم جگہ)؛
- آپ ایک شدید قسم کی صورتحال سے دوچار ہیں مثلاً "پاخانے کا ورمی یا کمزور مدافعتی نظام اور آپ کو اللہی اور پیچش ہو رہے ہیں۔

اپکا جی پی آپ کے بچے کے پاخانے کا نمونہ کسی لیبارٹری کو بھیجا کر تصدیق کر سکتا ہے کہ اس کی علامات کا سب کیا چیز بن رہی ہے۔ اگر اس بات کا پتا چل جائے کہ اس کو بکھیرا سے افیکشن ہوا ہے تو ایشی بیوٹھ نجیز کی جاسکتی ہے۔

معدے اور انٹریوں کا ورم کیسے پہیلتا ہے

وہ بگرجو معدے اور انٹریوں کے ورم کا سبب بنتی ہیں آسانی کے ساتھ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہیل سکتی ہیں۔

from person to person.

You can catch the infection if small particles of vomit or poo from an infected person get into your mouth, such as through:

- close contact with someone with gastroenteritis – they may breathe out small particles of vomit
- touching contaminated surfaces or objects
- eating contaminated food – this can happen if an infected person doesn't wash their hands before handling food, or you eat food that has been in contact with contaminated surfaces or objects, or hasn't been stored and cooked at the correct temperatures (read more about the [causes of food poisoning](#))

A person with gastroenteritis is most infectious from when their symptoms start until 48 hours after all their symptoms have passed, although they may also be infectious for a short time before and after this.

Preventing gastroenteritis

It's not always possible to avoid getting gastroenteritis, but following the advice below can help stop it spreading:

- Stay off work, school or nursery until at least 48 hours after the symptoms have passed. You or your child should also avoid visiting anyone in hospital during this time.
- Ensure you and your child wash your hands frequently and thoroughly with soap and water, particularly after using the toilet and before preparing food. Don't rely on

اگر متاثرہ شخص کی الٹی یا پاخانے کا ایک چھوٹا سا زرہ بی آپ کے منہ میں داخل ہو گیا تو آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے، مثلاً حسب ذیل کے ذریعے:

- معدے اور اننزیوں کے ورم سے متاثرہ کسی شخص کے ساتھ قریب کا رابطہ - وہ سائنس کے ذریعے الٹی کے چھوٹے چھوٹے ذرات باہر نکال سکتے ہیں؛
 - الودہ جگہوں یا اشیاء کو چھونا؛
 - الودہ خوراک تناول کرنا - یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب متاثرہ شخص کھانے کو باتھ لگانے سے قبل ان کو صاف نہ کریں یا آپ وہ خوراک کھالیں جو کسی الودہ جگہ یا اشیاء کے ساتھ لگی تھی یا اس کو درست درج حرارت پر ذخیرہ نہیں کیا گیا یا پکایا نہیں کیا) **غذائی زبریت کی وجہات** کے بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں (
- کوئی بھی شخص معدے اور اننزیوں کے ورم سے اس وقت تک بہت زیادہ متاثر رہتا ہے جب تک 84 گھنٹے نہیں گزر جاتے تاہم جب اسکی تمام علامات ختم ہو جائیں وہ اس سے قبل اور بعد میں بھی تھوڑی سی مدت کے لیے انفیکشن سے متاثر رہتا ہے۔

معدے اور اننزیوں کے ورم کی روک تھام

معدے اور اننزیوں کے ورم سے بچنا بر وقت ممکن نہیں بونا لیکن ذیل میں دیے گئے مشورے پر عمل کر کے اس کو پہیانے سے روکا جا سکتا ہے:

- جب علامات دور بوجائیں تو کم از کم 84 گھنٹوں تک کام، اسکول یا نرسری سے دور رہیں۔ اس دوران آپ یا آپ کے بچے کو بسپتال میں کسی بھی شخص سے ملنے سے اجتناب کرنا چاہیے؛
- اس بات کو بقینی بنائیں کہ آپ اور اپکا بچہ خاص طور پر ٹوٹاٹ کا استعمال کرنے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے قبل صابن اور پانی کے ساتھ بار اور اچھی طرح سے باتھ دھوئے۔ الکھل بیٹھ جل پر انحصار نہ کریں کیونکہ یہ بھیش مؤثر نہیں ہوتی؛
- کوئی بھی جگہ یا اشیاء جو کہ الودہ ہو سکتی ہوں کو جراثیموں سے صاف کریں۔ گھر

alcohol hand gels, as they're not always effective.

- Disinfect any surfaces or objects that could be contaminated. It's best to use a bleach-based household cleaner.
- Wash contaminated items of clothing or bedding separately on a hot wash.
- Don't share towels, flannels, cutlery or utensils while you or your child is ill.
- Flush away any poo or vomit in the toilet or potty and clean the surrounding area.
- Practice good food hygiene. Make sure food is properly refrigerated, always cook your food thoroughly, and never eat food that is past its use-by date – read more about [preventing food poisoning](#).

Take extra care when travelling to parts of the world with poor sanitation, as you could pick up a stomach bug. For example, you may need to boil tap water before drinking it.

Young children can have the [rotavirus vaccination](#) when they're 2 to 3 months old, which can reduce their risk of developing gastroenteritis.

میں رکھا بوا بلج والا پونچہ استعمال کرنا سب سے بہتر ہے؛

- بستہ یا کپڑوں کی الودہ اشیاء کو گرم واش کرے ساتھ الگ سے صاف کریں؛
- جب آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہون تو لیے، فلاں، کلڑی یا برتنوں کو شیئر نہ کریں؛
- ٹولٹ یا بچوں کے پاخانے کے برتن میں پڑا بوا کوئی بھی پاخانہ یا الٹی فلاش کر دین اور ارد گرد کی جگہ کو صاف کر دیں؛

خوراک سے متعلق صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ خوراک درست طور پر تیار کی گئی ہو، اپنی خوراک کو بہمیہ پوری طرح سے پکائیں اور وہ خوراک کبھی نہ کھائیں جو اپنی حتمی تاریخ سے گزر چکی ہو۔ اس بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں [غذائی زبریت کی روک تہام](#)۔

جب آپ دنیا کے کسی ایسے حصے کا سفر کر رہے ہوں جہاں پر صحت و صفائی کا نظام ناقص ہو تو اضافی احتیاط برتنیں کیونکہ آپ کے معدے میں بگ آ سکتی ہے۔ مثلاً کے طور پر نلکے کاپانی پینے سے قبل آپکو اسے ابالنے کی ضرورت ہو گی۔

چھوٹی عمر کے بچے جب وہ 2 تا 8 ماہ کی عمر کے ہوں تو ان کو [روٹا وائرس ویکسی نیشن](#) دی جا سکتی ہے جو کہ معدے اور انتریوں کے ورم کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔