

English	اردو
<h2 data-bbox="94 180 546 240">Gastroenteritis</h2> <h3 data-bbox="94 288 575 339">About gastroenteritis</h3> <p data-bbox="94 379 1034 502">Gastroenteritis is a very common condition that causes diarrhoea and vomiting. It's usually caused by a bacterial or viral tummy bug.</p> <p data-bbox="94 536 992 619">It affects people of all ages, but is particularly common in young children.</p> <p data-bbox="94 652 1057 775">Most cases in children are caused by a virus called rotavirus. Cases in adults are usually caused by <b>norovirus</b> (the "winter vomiting bug") or bacterial <b>food poisoning</b>.</p> <p data-bbox="94 809 1086 932">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.</p> <p data-bbox="94 965 1077 1088">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.</p>	<h2 data-bbox="1697 180 2152 240">معدے اور انتڑیوں کا ورم</h2> <h3 data-bbox="1615 288 2152 339">معدے اور انتڑیوں کے ورم کے بارے میں</h3> <p data-bbox="1263 379 2152 454">معدے اور انتڑیوں 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 زہریلے کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔</p> <p data-bbox="1323 488 2152 523">یہ تمام عمر کے افراد پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن چھوٹی عمر کے بچوں میں خاص طور پر عام ہے۔</p> <p data-bbox="1189 557 2152 663">بچوں میں بہت سی بیماریاں ایک وائرس کے سبب ہوتی ہیں جس کو روٹاوائرس کہتے ہیں۔ بالغ افراد میں عام طور پر بیماریاں <b>نورووائرس</b> ("سرما میں الٹیوں کا سبب بننے والی بگ") کی وجہ یا بکٹیریا کی <b>غذائی زہریت</b> کی وجہ سے ہوتی ہیں۔</p> <p data-bbox="1167 697 2152 804">معدے اور انتڑیوں کا ورم بہت ہی غیر خوشگوار ہوتا ہے لیکن عام طور پر یہ ایک ہفتے کے اندر اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ عام طور پر جب آپ بہتر محسوس کرنا شروع کریں تو بذات خود اپنے آپکو یا اپنے بچے کو گھر پر ہی دیکھ بھال فراہم کر سکتے ہیں۔</p> <p data-bbox="1151 837 2152 912">اپنے جی پی کے پاس جانے سے اجتناب کریں کیونکہ معدے اور انتڑیوں کا ورم آسانی کے ساتھ دوسروں تک پھیل سکتا ہے۔ اگر آپکو پریشانی لاحق ہو یا مشورے کی ضرورت ہو تو 111 سروس یا اپنے جی پی کو فون کریں۔</p>

## 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 انتڑیوں کے ورم کی علامات

معدے اور انتڑیوں کے ورم کی اہم علامات حسب ذیل ہیں:

- اچانک پانی کی طرح پتلے **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 ہوجانے 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 انتڑیوں 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 زیاں** سے بچا جا سکے – الٹی اور پیچش کی وجہ سے ضائع ہو جانے 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 آنے لگی۔ پانی کا استعمال بہترین چیز ہے لیکن آپ پھلوں کا جوس اور سوپ بھی ٹرائی کر سکتے ہیں۔

- کسی بھی طرح کے بخار یا دردوں کے لیے **پیراسیٹامول** استعمال کریں؛
- کافی مقدار میں آرام کریں؛
- اگر آپکو بھوک محسوس ہو رہی ہو تو تھوڑی مقدار میں سادہ خوراک لیں مثلاً "سوپ، چاول، پاستہ اور ڈبل روٹی؛
- اگر آپ کو پانی کے زیاں کی علامات کا سامنا ہو، مثال کے طور پر منہ خشک ہو جائے یا پیشاب کی رنگت سیاہ ہو جائے تو فارمیسی سے خریدے گئے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے ساشے استعمال کریں۔ **جسم سے پانی کے زیاں کا علاج کرنے کے بارے میں مطالعہ فرمائیں؛**
- اگر آپکو ضرورت پیش آنے تو الٹی بند کرنے والی دوا (مثلاً "میٹو کلوپرامائیڈ" اور/یا پیچش ختم کرنے والی دوا (مثلاً "لوپرامائیڈ" استعمال کریں - چند ایک اقسام فارمیسیوں پر دستیاب ہیں لیکن دوا کے ساتھ آنے والا دستی اشتہار ملاحظہ فرمائیں۔ آپ اپنے جی پی یا فارماسیسٹ سے بھی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں کہ آیا یہ موزوں ہیں۔

معدے اور انتڑیوں کا ورم بہت آسانی سے پھیل سکتا ہے لہذا جب آپ بیمار ہوں تو اپنے ہاتھ باقاعدگی کے ساتھ صاف کریں اور اپنی علامات بہتر ہونے تک کام اور اسکول سے کم از کم 84 گھنٹوں تک دور رہیں تاکہ اس کے دوسروں تک پھیلنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے (ملاحظہ فرمائیں **معدے اور انتڑیوں کے ورم کی روک تھام**)۔

## طبی مشورہ کب حاصل کریں؟

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

اپنے جی پی کی سرجری میں جانا دوسروں 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۔

طبی مشورہ حاصل کریں اگر:

- آپ کو پانی کے شدید زیاں کی علامات کا سامنا ہے مثال کے طور پر سر چکرانا صرف معمولی مقدار میں پیشاب آنا یا بالکل نہ آنا یا آپ بے ہوش ہونے لگے ہوں؛
- آپ کے دستوں میں خون آیا ہو؛
- آپ کو مسلسل الٹی ہو رہی ہے اور اپنے گلے سے پانی نیچے نہیں اُتار سکتے؛
- آپ کو 84 سی (10008 ایف) بخار ہے؛
- چند ایک دنوں کے بعد بھی آپ کی علامات میں بہتری نہیں آئی؛
- گزشتہ چند ہفتوں 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 الٹی اور پیچش ہو رہے ہیں۔
- آپکا جی پی آپ کے پاخانے کا نمونہ لیبارٹری میں بھجوا کر معلوم کر سکتا ہے کہ کونسی علامات اس کا سبب بن رہی ہیں۔ اگر اس بات کا پتا چل جائے کہ آپ کو بکٹیریا سے انفیکشن ہوا ہے تو ایٹھی بائیوٹک تجویز کی جاسکتی ہے۔

## معدے اور انتڑیوں کے ورم سے متاثرہ بچے کی دیکھ بھال

اگر آپ کے بچے کو پیچش یا الٹی ہے تو آپ گھر پر اس کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ اس کا کوئی بھی مخصوص علاج نہیں ہے اس لیے چند ہی 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 آتی۔

- 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.

## 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

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

- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کافی مقدار میں پانی نوش کریں۔ ان کو الٹی اور دستوں کی وجہ سے ضائع ہوجانے والے پانی کی کمی پوری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی عام طور پر سب سے بہتر ہوتا ہے۔ انہیں غیرصحت بخش اور پھلوں کا جوس دینے سے اجتناب کریں کیونکہ کہ یہ ان کے پیچش کو بگڑ سکتا ہے۔ بچوں کو معمول کے مطابق غذا دینا جاری رکھنا چاہیے، خواہ وہ چھاتی کے دودھ سے ہویا دودھ کی دیگر خوراکیں ہوں؛
- ان بات کو یقینی بنائیں کہ ان کو کافی آرام ملے؛
- اگر آپکا بچہ بھوک محسوس کرتا ہے اور ٹھوس غذا کھا رہا ہے تو اس کو کھانے دیں۔ تھوڑی مقدار میں سادہ غذا ٹرائی کریں مثلاً "سوپ، چاول، پاسٹہ اور ٹبل روٹی؛
- اگر ان کو تکلیف دہ بخار ہے یا درد اور تکلیفیں ہیں تو پیراسیٹامول دیں۔ چھوٹی عمر کے بچے گولیوں کے بجائے سیال پیراسیٹامول آسانی سے نگل سکتے ہیں؛
- اگر ان میں پانی کی کمی واقع ہو گئی ہے تو فارمیسی سے خریدے گئے پانی کی کمی کو پورا کرنے والے خصوصی سائے ڈرنک استعمال کریں۔ آپکا جی پی اور فارماسیسٹ مشورہ دے سکتا ہے کہ کس طرح استعمال کرنے ہیں۔ جب تک کہ جی پی یا فارماسیسٹ تجویز نہ کریں ان کو دست ختم کرنے والی یا الٹیاں بند کرنے والی دوا نہ دیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر آپ اور آپکا بچہ بیمار ہوں تو باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صاف کریں اور ان کی علامات دور ہونے تک انکو اسکول یا نرسری سے 84 گھنٹوں تک دور رکھیں (ملاحظہ فرمائیں: [معدے اور انتڑیوں کے ورم کی روک تھام](#))۔

## اپنے بچے کے لیے طبی امداد حاصل کرنا

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپکے بچے کو معدے اور انتڑیوں کا ورم ہے تو آپکو عام طور پر ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتا 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

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

111 سروس یا اپنے جی پی کو فون کریں اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں تشویش لاحق ہو یا:

- آپ کے جسم کے اندر پانی کے زیاں کی علامات موجود ہیں مثلاً معمول سے کم پیشاب آنا، خلاف معمول ہدمزاج ہونا یا جواب نہ دینا، پیلی یا دھبے دار جلد ہونا، یا ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا؛
- پاخانے میں خون ہے یا سبز الٹی ہے؛
- مسلسل الٹی ہو رہی ہے اور اپنے گلے سے نیچے کوئی بھی سیال یا خوراک نہیں اُتار سکتے؛
- ایک ہفتے سے زیادہ دیر سے دست لگے ہوئے ہیں؛
- تین یا زیادہ دنوں سے الٹیاں کر رہے ہیں؛
- آپ میں زیادہ تشویشنا بیماری کی علامات ہیں، مثلاً زیادہ بخار (84 سی یا 100.8 ایف سے زائد) ہے، سانس پھولا ہوا ہے، سانس تیز تیز آ رہی ہے، کوئی خراش ہے جس کے اوپر جب آپ گلاس پھیرتے ہیں تو وہ دھندلی 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 الٹی اور پیچش ہو رہے ہیں۔

آپکا جی پی آپ کے بچے کے پاخانے کا نمونہ کسی لیبارٹری کو بھیجا کر تصدیق کر سکتا ہے کہ اس کی علامات کا سبب کیا چیز بن رہی ہے۔ اگر اس بات کا پتا چل جائے کہ اس کو بکٹیریا سے انفیکشن ہوا ہے تو اینٹی بائیوٹک تجویز کی جاسکتی ہے۔

## معدے اور انتڑیوں کا ورم کیسے پھیلتا ہے

وہ بگڑ جو معدے اور انتڑیوں کے ورم کا سبب بنتی ہیں آسانی کے ساتھ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پھیل 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 ہی آپ کے منہ میں داخل ہو گیا تو آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے، مثلاً "حسب ذیل کے ذریعے:

- معدے اور انتڑیوں کے ورم سے متاثرہ کسی شخص کے ساتھ قریب کا رابطہ - وہ سانس کے ذریعے الٹی کے چھوٹے چھوٹے ذرات باہر نکال سکتے ہیں؛
- آلودہ جگہوں یا اشیاء کو چھونا؛

• آلودہ خوراک تناول کرنا - یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب متاثرہ شخص کھانے کو ہاتھ لگانے سے قبل ان کو صاف نہ کریں یا آپ وہ خوراک کھالیں جو کسی آلودہ جگہ یا اشیاء کے ساتھ لگی تھی یا اس کو درست درجہ حرارت پر ذخیرہ نہیں کیا گیا یا پکایا نہیں گیا (غذائی زہریت کی وجوہات کے بارے میں مزید مطالعہ فرمائیں)

کوئی بھی شخص معدے اور انتڑیوں 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 انتڑیوں کے ورم کی روک تھام

معدے اور انتڑیوں کے ورم سے بچنا ہر وقت ممکن نہیں ہوتا لیکن ذیل میں دیے گئے مشورے پر عمل کر کے اس کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے:

- جب علامات دور ہو جائیں تو کم از کم 84 گھنٹوں تک کام، اسکول یا نرسری سے دور رہیں۔ اس دوران آپ یا آپ کے بچے کو ہسپتال میں کسی بھی شخص سے ملنے سے اجتناب کرنا چاہیے؛
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اور آپکا بچہ خاص طور پر ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے قبل صابن اور پانی کے ساتھ بار بار اور اچھی طرح سے ہاتھ دھوئے۔ الکحل ہینڈ جل پر انحصار نہ کریں کیونکہ یہ ہمیشہ مؤثر نہیں ہوتی؛
- کوئی بھی جگہ یا اشیاء جو کہ آلودہ ہو سکتی ہوں اس 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 ہوا بلیچ والا ہونچھا استعمال کرنا سب سے بہتر ہے؛

- بستر یا کپڑوں کی آلودہ اشیاء کو گرم واش کے ساتھ الگ سے صاف کریں؛
  - جب آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہو تو تولیے، فلائین، کٹلری یا برتنوں کو شینر نہ کرنا؛
  - ٹوائلٹ یا بچوں کے پاخانے کے برتن میں پڑا ہوا کوئی بھی پاخانہ یا الٹی فلش کر دیں 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 ہمیشہ 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 زہریت کی روک تھام](#)۔
- جب آپ دنیا کے کسی ایسے حصے کا سفر کر رہے ہوں جہاں پر صحت و صفائی کا نظام ناقص ہو تو اضافی احتیاط برٹیں کیونکہ آپ کے معدے میں بگ آ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر نلکے کا پانی 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 انتڑیوں کے ورم کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔