

What is salmonellosis?

Many different types of Salmonella can cause illness. Salmonellosis is a type of gastro (gastroenteritis) caused by the germ (bacterium) Salmonella.

Salmonellosis can affect anyone, however, it is more common in children under five years of age and young adults. The symptoms are often more severe in older people and people with other medical conditions.

What are the symptoms of salmonellosis?

The most common symptoms of salmonellosis are diarrhoea (which may contain blood or mucus), fever, stomach cramps, nausea, vomiting and headache.

Dehydration may occur, especially in infants and older people.

After Salmonella bacteria have been swallowed, it usually takes between six and 72 hours to become ill. To trace the cause of the illness, it is necessary to know where you were and what you ate and drank in the three days before you became ill.

Illness usually lasts for a few days but Salmonella bacteria may be present in the faeces for several weeks or longer.

Where are Salmonella found?

Salmonella bacteria are found in humans and in wild, farm and pet animals and birds, particularly chickens. As Salmonella infection of chickens is common, the bacteria can often be found in raw chicken meat and on eggs.

How does salmonellosis spread?

Inadequate cooking

Salmonella bacteria are often present in uncooked meat, particularly poultry, and on eggs. When raw meat or eggs are prepared for human consumption and are not adequately cooked, the bacteria may survive and infect people who eat it. Cooking these foods thoroughly will kill Salmonella bacteria.

Cross-contamination

Cross-contamination is the spread of bacteria from something that is contaminated with bacteria, to something that is not.

Consider raw or undercooked foods to be contaminated.

To avoid cross-contamination, raw foods should be handled and stored separately from cooked or ready-to eat foods. Kitchen

سلمونیلوزیس چیست؟

انواع مختلف سلمونیلا سبب مرض شده می‌توانند. سلمونیلوزیس نوعی از التهاب معده و روده است که توسط میکروب بنام سلمونیلا به وجود می‌آید.

سلمونیلوزیس هر کس را دچار ساخته می‌تواند، اما در اطفال زیر پنج سال و نوجوانان بیشتر معمول است. علائم مرض در اشخاص مسن و اشخاصیکه به امراض دیگر دچار اند شدید تر است.

علائم سلمونیلوزیس چیست؟

معمول ترین علامه مرض اسهال (که ممکن است دادی خون یا مخاط باشد) ، تب ، تشنج معده ، دلبدی ، استفراغ و سردردی .

از دست دادن آب بدن ممکنست رخ بدهد بخصوص در اطفال کمتر از هفت سال و اشخاص مسن. بعد از اینکه باکتری سلمونیلا بلعه شد ، شش تا هفتادو دو ساعت را در بر می‌گیرد که شخص مریض شود . برای رد یابی علت مرض ضرور است بفهمید

که سه روز قبل از مریض شدن در کجا بودید و چه خورده و نوشیدید.

مرض برای مدت چند روز دوام میکند اما باکتری سلمونیلا ممکنست در مواد غایبه برای چندین هفته و یا بیشتر وجود داشته باشد.

سلمونیلا در کجا یافت میشود؟

باکتری سلمونیلا در انسانها و در وحش ، حیوانات اهلی و خانگی ، پرندگان ، بخصوص مرغ خانگی یافت میشود. چون عفونت سلمونیلا مرغ خانگی بیشتر است ، باکتری به صورت اغلب در گوشت مرغ خام و در تخم مرغ یافت میشود.

چگونه سلمونیلا انتشار میابد؟

پختن نا کافی

باکتری سلمونیلا به صورت اغلب در گوشت خام، بخصوص گوشت مرغ و تخم مرغ یافت میشود. وقتی گوشت خام و تخم مرغ که برای صرف انسانی آماده میگردند خوب پخته نشده باشند، باکتری ممکنست زنده بماند و اشخاصی را که آنرا میخورند مریض کنند. پختن خوب غذا باکتری سلمونیلا را میکشد.

آلودگی متقاطع

آلودگی متقاطع، انتشار باکتری است از چیزی آلوده شده با باکتری، به چیزی که آلوده نشده باشد.

غذای ناپخته و ناقص پخته شده را آلوده تلقی کنید.

به منظور جلوگیری از آلودگی متقاطع، در بکار بردن غذای خام و پخته از وسایل جداگانه استفاده شود و هم جداگانه نگهداری شوند. لوازم آشپزخانه

equipment such as chopping boards, blenders and mixers used to prepare raw foods must be thoroughly washed before being used again.

Person-to-person spread

People with salmonellosis have Salmonella bacteria in their faeces. If they do not wash their hands properly after going to the toilet, then contaminated hands can spread the bacteria to surfaces and objects which will be touched by other people. Contaminated hands can also spread the bacteria to food which may be eaten by other people.

Hands can also become contaminated with bacteria when a person changes the nappy of an infected infant.

People and animals can carry Salmonella in their faeces without having any symptoms. These people and animals can still pass the disease on to others.

From other sources

Pets, farm animals and contaminated drinking water can also spread Salmonella bacteria.

I think I may have salmonellosis – what should I do?

If you have symptoms of salmonellosis, report them to your doctor immediately. This will ensure that you receive proper treatment and advice and that steps are taken to reduce the spread of the disease.

If you think that a particular food caused your illness tell your doctor and report it to your local council health department as soon as possible. Keep any left over food in the refrigerator in case the council decides to collect it for laboratory testing.

Can I still work?

Food handlers, child care workers and healthcare workers with salmonellosis must not work until diarrhoea has stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until 24 hours after diarrhoea has stopped.

How can I stop spreading it to my family?

In your household, the risk of spreading salmonellosis can be reduced. It is very important that people with salmonellosis or gastroenteritis do not prepare or handle food which will be eaten by other people and that no one shares their towel or face washer.

How can I avoid getting salmonellosis?

By following the guidelines below, everyone can do something to avoid getting salmonellosis.

مانند بلیندر، تخته برش و میکسر که برای تهیه غذای خام از آنها استفاده میشوند، پیش از استفاده دوباره خوب باید شسته شوند.

انتشار از شخص به شخص

افراد مبتلا به سلمونیلوزیس در ماد غایطه خود کمپیلوباکتر را دارند. اگر این افراد دست های خود را بعد از رفتن به توالت نشویند، بعد این دست های آلوده میتوانند باکتری را به سطح ها و چیز هایی که افراد دیگر به آنها دست میزنند انتشار دهند.

دست های آلوده همچنان میتوانند باکتری را به غذاهای که دیگران صرف میکنند انتشار بدهند.

دست ها همچنان با باکتری آلوده میگردند وقتی که شخص نپی(پوشک) اطفال را که دارای این عفونت است، تبدیل میکند.

انسان ها و حیوانات میتوانند سلمونیل را در مواد غایطه خود حمل کنند بدون آنکه هیچگونه علائم نشان دهند و یا هفته ها بعد از آنکه علائم متوقف گردید. این افراد و حیوانات، با آنها میتوان مرض را به دیگران انتقال دهند.

از منابع دیگر

حیوانات خانگی، حیوانات اهلی و آب آشامیدنی آلوده میتواند باکتری سلمونیل را انتشار دهند.

فکر میکنم مبتلا به سلمونیلوزیس هستم – چه باید بکنم؟

گر علائم سلمونیلوزیس دارید فوری به داکتر خود آنرا گزارش دهید. این سبب اطمینان میگردد که تداوی و مشوره مناسب را دریافت دارید و هم قدم های لازم برداشته شود که از شیوع مرض بکاهد.

اگر فکر میکنید که غذای خاصی سبب مرض شما شده است به داکتر خود و شعبه صحتی شهرداری آنرا هر چه زودتر گزارش دهید. باقیمانده این غذا را در یخچال نگهدارید چون ممکنست شهرداری به خاطر معاینات آزمایشگاهی به آن ضرورت پیدا کند.

با آنها میتوانم کار کنم؟

کسانی که با غذا سر و کار دارند، کارمندان کودکانستانها و کارمندان صحتی که دچار التهاب معده و روده اند تا وقتی که اسهال شان متوقف نشده اند باید کار نکنند.

اطفال باید به کودکانستان، مراکز مراقبت اطفال و مکتب، تا 24 ساعت بعد از توقف اسهال نروند

چگونه میتوانم از انتشار مرض به خانواده ام جلوگیری کنم؟

میتوان خطر انتشار مرض را در خانواده خود کاهش داد. خیلی مهم است که افراد دچار التهاب معده و روده غذای را که دیگران صرف میکنند آماده نکنند و یا با آن دست نزنند و از دستمال و رو شوی طور مشترک با دیگران استفاده نکنند.

چگونه از مبتلا شدن به سلمونیلوزیس اجتناب کنم؟

با پیروی از هدایات زیر هرکسی میتواند چیزی انجام دهد که از دچار شدن به التهاب معده و روده اجتناب جلوگیری شود:

Careful hand washing

Everyone should wash their hands thoroughly with soap and hot running water for at least ten seconds:

- before preparing food
- between handling raw and ready-to-eat foods
- before eating
- after going to the toilet or changing nappies
- after smoking
- after using a tissue or handkerchief
- after working in the garden
- after playing with pets

Food handlers should use disposable paper towels or an air dryer to dry their hands. Cloth towels are not recommended as they get dirty quickly and can spread bacteria from one person to another.

Safe food storage and handling

- Do not handle cooked foods with the same implements (tongs, knives, cutting boards) used on raw foods, unless they have been thoroughly washed between uses.
- If equipment such as blenders, mincers and mixers has been used for raw foods such as eggs and meat, wash it thoroughly before using it again.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Refrigerate raw foods below cooked or ready-to-eat foods to prevent cross-contamination.
- Defrost food by placing it on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly wash raw vegetables before eating.
- Thoroughly cook meat, chicken, and eggs, and any foods containing them.
- Place cooked food in a refrigerator within an hour of cooking it.
- Store foods below 5°C or above 60°C to prevent growth of bacteria.
- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75°C.
- Protect food from insects, rodents and other animals.

Advice on avoiding the risk of Salmonella infection from eggs can be found at www.health.vic.gov.au/eggs

Microwave cooking

Part of the microwave cooking process includes standing time. When using a microwave, read the manufacturer's instructions carefully and observe these standing times to ensure the food is completely cooked before it is eaten.

شستن دقیق دست

هرکس باید دست خود را بطور دقیق با صابون و آب جاری و گرم برای حداقل مدت 10 ثانیه بشوید:

- قبل از آماده سازی غذا
- در بین دست زدن به غذای خام و غذای آماده به صرف.
- قبل از صرف غذا
- بعد از رفتن به توالت و یا تبدیل پوشک (نپی)
- بعد از کشیدن سگرت
- بعد از استفاده از دستمال یا دستمال کاغذی
- بعد از کار در باغچه
- بعد از بازی با حیوانات خانگی

کسانی که با غذا سروکار دارند باید از دستمالهای کاغذی یکبار مصرف و یا خشک کن هوا بخاطر خشک کردن دست خود استفاده کنند. دستمالهای تکه ای توصیه نمیشوند چون بزودی چرکین شده و میتوانند که میکروبها را از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند.

نگهداری و کاربرد محفوظ غذا

- از یک سامان، در کاربرد غذای خام و پخته (مانند انبرک، چاقو، تخته برش) استفاده نکنید، مگر آنکه در بین استفاده خوب شسته شود.
- اگر لوازم مانند بلندر، ماشین کوفته سازی و مکسر در غذای خام مانند تخم مرغ و گوشت خام استفاده شده باشند، قبل از استفاده دوباره خوب شسته شود.
- تمام لوازم و سطوح آشپزخانه را پاک نگهداری کنید.
- غذا را با گذاشتن در قفسه پایین یخچال و یا با استفاده از داش میکروویف یخزدایی کنید.
- گوشت، گوشت مرغ، تخم مرغ و هر غذایی را که دارای اینها است خوب بپزید.
- غذای پخته را در ظرف یک ساعت بعد از پختن در یخچال بگذارید.
- غذای خام را پایین تر از غذای پخته و یا آماده برای صرف، نگهداری تا از آلودگی متقابل جلوگیری شود.
- غذا را در حرارت پایین تر از 5 درجه سانتی گراد و یا بالاتر از 60 درجه سانتیگراد نگهداری تا از رشد میکروبها جلوگیری شود.
- سبزیجات خام را پیش از خوردن خوب بشویید.
- غذای پخته را دوباره حرارت دهید تا حرارت داخلی آن به 75 درجه سانتیگراد برسد.
- غذا را از حشرات، چوندگان و دیگر حیوانات حفاظت کنید.

رهنمایی در مورد جلوگیری از خطر سلمونلا را میتوانید درین وبسایت پیدا کنید: www.health.vic.gov.au/eggs

پختن با میکروویف

بخشی از عمل پختن با میکروویف شامل زمان معین برای پختن میگردد. در وقت استفاده از میکروویف، هدايات کارخانه سازنده آنها را دقت بخوانید و زمانهای معین پختن را با دقت در نظر بگیرید تا اطمینان حاصل گردد که غذا قبل از خوردن خوب پخته شده باشد.

Household cleaning

Bathrooms and toilets must be cleaned often to avoid the spread of bacteria. Pay particular attention to surfaces such as toilet seats and handles, taps and nappy change tables.

Outside the home

Sandpits can become contaminated with animal faeces and urine. Rake the sand frequently and remove any animal faeces. Cover the area when it is not being used.

Water from untreated sources

Untreated water that comes directly from lakes or rivers may be contaminated with faeces from people or animals. Boil water from these sources before drinking it.

Further information

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Department of Health

Phone: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

پاک کردن خانه

تشناب و توالت را زود زود بشوید تا از انتشار میکروب جلوگیری شود. به سطوح مانند توالت، دستک ها، نل های آب و میز های تبدیل کردن پوشک ها بطور خاص توجه کنید.

خارج از خانه

چاهک های ریگ میتواند توسط فضله و ادرار حیوانات آلوده گردند. ریگهارا با چنگک جمع کنید و فضله حیوانات را برطرف کنید. ساحه را در موقعیکه مورد استفاده نیست بشویند.

آب از منابع تصفیه نشده

آب غیر تصفیه شده که مستقیما از جھیل ها یا دریاها می آیند ممکنست بافضله انسانی و حیوانی آلوده باشند. آب این منابع را قبل از نوشیدن خوب جوش بدهید.

معلومات بیشتر

واحد وقایه و کنترول امراض ساری

وزارت صحیه

تلفون: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

کمک زبان از طریق خدمات ترجمه کتبی و شفاهی میسر میباشد. تلفون 13 14 50