

## What is Campylobacteriosis?

Campylobacteriosis is a type of gastro (gastroenteritis) caused by the germ (bacteria) Campylobacter. Campylobacteriosis can affect anyone, however, they are more common in children under five years of age and young adults. The symptoms are often more severe in the elderly and people with other medical conditions.

## What are the symptoms of Campylobacteriosis?

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

After the bacteria are taken in by mouth, it usually takes between two and five days before you become ill (although this may range from 1 to 10 days). To trace the cause of the illness, it is necessary to know where you were and what you ate and drank in the week before you became ill.

## Where are Campylobacter found?

Campylobacter bacteria are found in animals such as poultry, birds, cattle and household pets including puppies and kittens.

## How does Campylobacteriosis spread?

Campylobacteriosis occurs when Campylobacter bacteria are taken in by mouth and it may happen in any of the following ways:

### Inadequate cooking

Campylobacter bacteria are often present in uncooked meat, particularly poultry. When the raw meat is prepared for human consumption and is not adequately cooked, the bacteria may survive and infect people who eat it.

Unpasteurised milk can also be contaminated with Campylobacter bacteria.

### Cross-contamination

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

## ما هي الإصابة بعدوى الكامبيلوباكتر؟

الإصابة بعدوى الكامبيلوباكتر هي نوع من النزلات المعدية تسببها جرثومة (بكتيريا) الكامبيلوباكتر. وهي يمكن أن تصيب أي إنسان، إلا أنها أكثر انتشاراً بين الأطفال دون سن الخامسة، وصغار البالغين. وغالباً ما تكون الأعراض أكثر حدة بين المسنين والمصابين بحالات طبية أخرى.

## ما هي أعراض الإصابة بعدوى الكامبيلوباكتر؟

أكثر الأعراض شيوعاً هي الإسهال (الذي قد يحتوي على دم أو مخاط)، وحمى، وتقلصات في المعدة، وغثيان، وقيء.

بعد دخول البكتيريا عن طريق الفم، عادة ما تأخذ ما بين يومين وخمسة أيام قبل ظهور المرض (وإن كان الأمر قد يستغرق ما بين يوم واحد وعشرة أيام). ولتتبع سبب المرض، يكون من الضروري أن تتذكر أين كنت، وماذا أكلت وشربت في الأسبوع السابق لظهور الأعراض.

## أين توجد بكتيريا الكامبيلوباكتر؟

يوجد هذا النوع من البكتيريا في الحيوانات كالدواجن، والطيور، والماشية، والحيوانات المنزلية الأليفة بما في ذلك صغار الكلاب والقطط.

## كيف تنتشر الإصابة بعدوى الكامبيلوباكتر؟

تحدث هذه العدوى عندما يتم تناول بكتيريا الكامبيلوباكتر مع الطعام والشراب عن طريق الفم، وقد تحدث بأي من الطرق الآتية:

### الطهي غير الكافي

غالباً ما توجد بكتيريا الكامبيلوباكتر في اللحوم غير المطهية، ولا سيما الدواجن. فعند تجهيز اللحوم النيئة للاستهلاك الآدمي، ولا يتم طهيها كما يجب، تظل البكتيريا على قيد الحياة، وتصيب من يأكلون هذه اللحوم. الحليب غير المبستر، يمكن أيضاً أن يكون ملوثاً ببكتيريا الكامبيلوباكتر.

### انتشار التلوث بين الأطعمة

يحدث انتشار التلوث بين الأطعمة عندما تنتقل البكتيريا من طعام/ شيء ملوث بالبكتيريا، إلى طعام غير ملوث.

يمكن لبكتيريا الكامبيلوباكتر أن تنتشر من طعام لآخر، عندما تتلوث الأطعمة

Campylobacter can spread when uncooked foods contaminated with the bacteria cross-contaminate ready-to-eat foods, either directly or via utensils and equipment used to prepare raw foods (eg. knives, chopping boards). Water can also be contaminated with Campylobacter.

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

## Person-to-person spread

People with Campylobacteriosis have Campylobacter bacteria in their faeces. If these people do not wash their hands 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 infant with Campylobacter infection.

People and animals can carry Campylobacter in their faeces without having any symptoms at all, or for some weeks after symptoms have stopped. These people and animals can still pass the disease on to others.

## I think I may have Campylobacteriosis - what should I do?

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

## Can I still work?

Food handlers, child care workers and health care workers with Campylobacteriosis should not work until symptoms have stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until symptoms have stopped.

## How can I stop spreading it to others?

The risk of spreading Campylobacter to others can be reduced.

It is very important that people with Campylobacteriosis do not prepare or handle food which will be eaten by other people, and that no one shares their towel or face washer.

الجاهزة للأكل، بالبكتريا الموجودة في الأطعمة غير المطهية الملوثة بها، إما مباشرة، أو عن طريق الأوعية والمعدات المستخدمة في تجهيز الأطعمة النيئة (كالكسكاكين ولوحات التقطيع). كما أن الماء أيضاً، يمكن أن يكون ملوثاً ببكتريا الكامبيلوباكتر.

ولتجنب انتقال التلوث، يجب دائماً تناولاً وتغذية الأطعمة النيئة، بعيداً عن الأطعمة المطهية والأطعمة الجاهزة.

## انتشار العدوى من شخص لآخر

تتواجد بكتريا الكامبيلوباكتر في براز الأشخاص المصابين بالمرض. فإذا أهملوا غسل أيديهم بعد قضاء الحاجة، فإن أيديهم الملوثة تنتشر البكتريا على الأسطح والأشياء التي سيلمسها الآخرون من بعدهم.

كما أن الأيدي الملوثة بالبكتريا يمكنها أن تنقل البكتريا إلى الأطعمة التي سيأكلها الآخرون.

ويمكن أيضاً أن تتلوث اليدين بالبكتريا عند تغيير حفاضة طفل مصاب بعدوى الكامبيلوباكتر.

كما يمكن أن يحمل البشر والحيوانات بكتريا الكامبيلوباكتر في البراز دون ظهور أي أعراض للمرض عليهم إطلاقاً، كما أنهم يحملون العدوى لمدة بضعة أسابيع بعد توقف الأعراض. وبظل هؤلاء البشر والحيوانات قادرين على نقل العدوى إلى الآخرين.

## أعتقد أنني مصاب بعدوى الكامبيلوباكتر – ماذا يجب أن أفعل؟

إذا كان لديك أعراض الإصابة بالكامبيلوباكتر، فابلق طبيبك الخاص بذلك فوراً. فإن هذا سيضمن تلقيك العلاج والنصيحة المناسبة، وسيضمن أيضاً اتخاذ الإجراءات اللازمة لتجنب انتشار المرض.

## هل يمكنني الاستمرار في العمل؟

يجب على مناولي الأطعمة والعاملين في مجال رعاية الأطفال والرعاية الصحية المصابين بعدوى الكامبيلوباكتر – يجب عليهم الامتناع عن العمل حتى توقف الأعراض.

يجب على الأطفال المصابين عدم حضور مراكز رعاية الطفل أو رياض الأطفال أو المدارس – حتى توقف الأعراض.

## كيف يمكنني منع انتشار العدوى للآخرين؟

من الممكن تقليل خطر نقل العدوى للآخرين.

من المهم جداً ألا يشترك المصابون بعدوى الكامبيلوباكتر في تجهيز أو تناول الأطعمة التي سيتناولها الآخرون، وعدم مشاركة الآخرين لهم في استعمال مناشفهم أو مناشف وجههم.

## How can I avoid getting Campylobacteriosis?

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

### Careful hand washing

Everyone should wash their hands thoroughly with soap and warm running water for at least 15 seconds:

- before preparing food
- between handling raw and ready-to-eat foods
- before eating
- after going to the toilet or changing nappies
- after working in the garden
- after contact with animals or their faeces

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 germs 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.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Defrost food by placing it in a container on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly cook all raw foods, particularly poultry. Make sure that the meat is cooked throughout (no longer pink) and that the juices run clear.
- Place cooked food in a refrigerator within an hour of cooking it.
- Refrigerate raw foods below cooked or ready-to-eat foods to prevent cross-contamination.
- Store foods below 5 °C or above 60 °C to prevent growth of bacteria.
- Thoroughly wash raw vegetables before eating.
- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75 °C.
- Protect food from insects, rodents and other animals.

### Microwave cooking

Part of the microwave cooking process includes standing

## كيف يمكنني تجنب العدوى بالكامبيلوباكتر؟

باتباع الإرشادات المذكورة أدناه، يمكن لكل شخص أن يفعل شيئاً لتفادي الإصابة بعدوى الكامبيلوباكتر.

### غسل الأيدي جيداً

يجب على كل شخص أن يغسل يديه جيداً بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن 10 ثوانٍ:

- قبل تحضير الطعام؛
- بين تناول الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل؛
- قبل الأكل؛
- بعد قضاء الحاجة أو تغيير حفاظات الأطفال؛
- بعد العمل في الحديقة؛
- بعد لمس الحيوانات أو برازهم.

يجب على مناولي الأطعمة استعمال المناشف الورقية، أو المجفف الهوائي – لتجفيف الأيدي. المناشف القماشية لا يوصى بها، إذ أنها تتلوث بسرعة، تنتقل الجراثيم من شخص لآخر.

### سلامة تخزين الأطعمة ومناولتها

- لا تناول الأطعمة المطهية بنفس الأدوات (من ملاقط وسكاكين ولوحات تقطيع) المستخدمة مع الأطعمة النيئة، إلا إذا تم غسلها جيداً بين الاستعمالات المختلفة.
- حافظ على جميع أسطح المطبخ ومعداته نظيفة.
- قم بتسييح الطعام المجمد بوضعه في إناء على أحد الرفوف السفلية للثلاجة، أو باستخدام فرن الميكرويف.
- قم بطهي الأطعمة النيئة طهيًا جيداً، ولا سيما الدواجن. تأكد من أن اللحم قد تم طهيه جيداً في جميع أجزائه (فلا يُعد أي جزء منه أحمر اللون)، وأن العصائر الخارجة منه لا لون لها.
- ضع الأطعمة المطهية في ثلاجة في خلال ساعة من تمام طهيها.
- ضع الأطعمة النيئة في الثلاجة أسفل الأطعمة المطهية والأطعمة الجاهزة للأكل، لمنع انتقال أي تلوث من الأولى للأخيرة.
- خزن الأطعمة تحت درجة 5 مئوية أو فوق درجة 60 مئوية، لمنع نمو البكتيريا.
- اغسل الخضروات النيئة غسلاً جيداً قبل تناولها.
- أعد تسخين الطعام إلى أن تصل درجة حرارته الداخلية إلى 75 درجة مئوية على الأقل.
- احفظ الطعام من الحشرات والقوارض والحيوانات الأخرى.

### الطهي بالميكرويف

إن أحد أجزاء عملية الطهي بالميكرويف تتضمن اتباع أوقات عمليات الطهي

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.

### 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.

Sandpits can become contaminated with animal faeces and urine. Rake the sand frequently and remove any animal faeces. Cover the area when not in use.

### 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.

If you think the source of your illness may have been food, it is important that you report it to your local council health department as soon as possible. Retain (and refrigerate) any left over food which you believe may have caused you to become ill.

## Further information

Department of Health

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Phone: 1300 651 160

[www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

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

المختلفة. عند استعمال فرن الميكرويف، اقرأ تعليمات المُصنَّع بعناية، والتزم بأوقات الطهي المُوصى بها، لتضمن طهي الطعام طهيًا جيدًا قبل تناوله.

### النظافة المنزلية

يجب تنظيف الحمامات والمرحاض كثيرًا، لتفادي انتشار البكتيريا. ويجب إعطاء اهتمام خاص للأسطح كمقاعد المراحيض ومقابضها، والصنابير، وطاولات تغيير حفاظات الأطفال.

كما يمكن لحفر الرمال، التي يلعب فيها الأطفال، أن تتلوث ببراز الحيوانات وبولهم. ومن ثم، يجب تمشيط الرمل باستمرار وإزالة فضلات الحيوانات. كما يجب تغطيتها عند عدم استعمالها.

### المياه من المصادر غير المعالجة

إن المياه غير المعالجة التي تأتي مباشرة من البحيرات أو الأنهار، قد تكون ملوثة بفضلات الإنسان والحيوان. ومن ثم، يجب غلي الماء القادم من هذه المصادر قبل شربه.

إن كنت تعتقد أن مصدر مرضك هو الطعام، فمن المهم أن تبلغ ذلك لإدارة الصحة ببلديتك بأسرع ما يمكن. احفظ (وثِّج) أي بقايا للطعام الذي تعتقد أنه تسبب في مرضك.

## للمزيد من المعلومات

دائرة الصحة

وحدة مراقبة الأمراض المعدية والوقاية منها.

هاتف: 1300 651 160

موقع: [www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

المساعدة اللغوية متوفرة عن طريق "خدمة الترجمة والتفسير TIS"، على رقم 13 14 50.