

Salmonellosis

Salmonella Enfeksiyonu

Turkish

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

Salmonella enfeksiyonu nedir?

Hastalığa neden olabilecek çok değişik türden Salmonella vardır. Salmonella enfeksiyonu, Salmonella mikrobunun (bakteri) neden olduğu bir gastro (gastroenterit) türüdür.

Salmonella enfeksiyonu herkesi etkileyebilir ancak, beş yaşın altındaki çocuklarda ve genç yetişkinlerde daha yaygındır. Hastalığın belirtileri yaşlılarda ve başka hastalıkları olan kişilerde genelde daha şiddetlidir.

Salmonella enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?

Salmonella enfeksiyonunun en yaygın belirtileri ishal (kanlı veya balgamlı olabilir), ateş, mide krampları, bulantı, kusma ve baş ağrısıdır. Özellikle bebeklerde ve yaşlılarda, vücutta su kaybı olabilir.

Salmonella bakterisi yutulduktan sonra genelde altı ve 72 saat içinde kişi hastalanır. Hastalığın nedenini bulmak için hastalanmadan önceki üç gün içinde nerede olduğunuzu ve neler yiyip içtiğinizi bilmeniz gereklidir.

Hastalık genelde birkaç gün sürer ancak Salmonella bakterisi birkaç hafta veya daha uzun süre dışkıda bulunabilir.

Salmonella nerede bulunur?

Salmonella bakterisi insanlarda, yabani, çiftlik ve ev hayvanlarında ve kuşlarda, özellikle tavuklarda bulunur. Tavuklarda Salmonella enfeksiyonu daha yaygın olduğundan, bakteri daha çok çiğ tavuk etlerinde ve yumurtalarda bulunabilir.

Salmonella enfeksiyonu nasıl yayılır?

Yetersiz pişirme

Salmonella bakterisi genelde çiğ etlerde, özellikle de kümes hayvanlarının etinde ve yumurtalarda bulunur. Çiğ et ve yumurta insanların tüketimi için hazırlandığında yeterli pişirilmezse, bakteri canlı kalabilir ve eti yiyen kişiyi etkileyebilir. Bu yiyecekleri iyice pişirmek Salmonella bakterisini öldürecektir.

Mikrop bulaşması (Çapraz kontaminasyon)

Mikrop bulaşması, bakteri taşıyan herhangi bir şeyden, bakteri taşımayan herhangi bir şeye mikrobun bulaşmasıdır.

Çiğ veya az pişmiş yiyecekleri mikrop bulaşmış olarak değerlendirin.

Mikrobun bulaşmasından kaçınmak için, çiğ yiyecekleri her zaman için pişmiş veya yenilmeye hazır yiyeceklerden ayrı olarak ele alın ve muhafaza edin. Doğrama tahtası, blender ve mikser gibi,

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.

çığ yiyecekleri hazırlamak için kullanılan mutfak eşyaları, tekrar kullanılmadan önce iyice yıkanmalıdır.

Kişiden kişiye yayılması

Salmonella enfeksiyonu olan kişilerin dışkılarında Salmonella bakterisi bulunur. Şayet bu kişiler tuvalete gittikten sonra ellerini iyice yıkamazlarsa, mikroplu eller bakteriyi, başka kişiler tarafından dokunulacak yüzeylere ve eşyalara yayabilir. Mikroplu eller aynı zamanda başka kişilerin tüketebileceği yiyeceklere de bakteriyi yayabilir.

Eller aynı zamanda enfeksiyonu olan bir bebeğin bezi değiştirildiğinde de mikropalanabilir.

İnsanlar ve hayvanlar, herhangi bir belirtileri olmadan veya belirtiler durduktan sonra birkaç hafta süre ile dışkılarında Salmonella taşıyabilirler. Bu kişiler ve hayvanlar hastalığı hala başkalarına bulaştırabilirler.

Başka kaynaklardan

Ev hayvanları, çiftlik hayvanları ve mikroplu içecek su da Salmonella bakterisini yayabilir.

Bende salmonella enfeksiyonu olduğumu sanıyorum – ne yapmalıyım?

Salmonella enfeksiyonunun belirtileri sizde varsa, derhal doktorunuzu bilgilendirin. Bu size gerekli tedavinin uygulanmasını ve aynı zamanda hastalığın yayılmaması için gerekli bilgiyi ve yapılması gerekenleri temin edecektir.

Hastalığınıza belirli bir yiyeceğin neden olduğu fkrinde iseniz, bunu doktorunuzu söyleyin ve en kısa zamanda da yerel belediyenin sağlık bakanlığına rapor edin. Belediye yiyeceği alıp laboratuvarıda teste göndermek isteyebilir, bu yüzden yiyeceğin artanını buzdolabında muhafaza edin.

Çalışmaya devam edebilir miyim?

Salmonella enfeksiyonu olan yemekhane personeli, çocuk bakıcıları ve sağlık hizmetleri görevlileri, ishal tümüyle duruncaya kadar çalışmamalıdır.

Çocukların kreşe, anaokuluna veya okula gitmeden önce, ishalin durmasından sonra 24 saat geçmesi gereklidir.

Hastalığın aileme yayılmasını nasıl önleyebilirim?

Evinizde salmonella enfeksiyonunun yayılma riski azaltılabilir. Salmonella enfeksiyonu veya gastroenteriti olan kişilerin başkalarının tüketeceği yiyecekleri hazırlamamaları veya ellememeleri ve kimsenin hasta olan kişi ile aynı el, yüz ve banyo havlularını kullanmamaları çok önemlidir.

Salmonella enfeksiyonuna yakalanmaktan nasıl kaçınabilirim?

Aşağıdaki kuralları takip ederek, herkes salmonella enfeksiyonuna yakalanmamak için birşeyler yapabilir.

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.

Ellerin dikkatle yıkanması

Herkesin ellerini akan ılık suyun altında, sabunla en az on saniye yıkaması gerekir:

- yiyecek hazırlamadan önce
- çiğ yiyeceklerden sonra, tüketilmeye hazır yiyecekleri ellemeden önce
- yemeden önce
- tualete gittikten veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra
- sigara içtikten sonra
- mendil veya kağıt mendil kullandıktan sonra
- bahçede çalıştıktan sonra
- ev hayvanları ile oynadıktan sonra

Yemekhane personelleri ellerini kurulamak için, kullanıldıktan sonra atılan kağıt havlu veya hava kurutucusu kullanmalıdır. Kumaş havlular çabuk kirlendiğinden ve mikropları bir kişiden diğerine yayabileceğinden, tavsiye edilmez.

Yiyeceklerin güvenli saklanması ve ellenmesi

- Çiğ yiyeceklerle kullandığınız ağıtları (maşa, bıçak, doğrama tahtası), pişmiş yiyecekler için kullanmadan önce iyice yıkadıktan sonra, kullanmayın.
- Blender, kıyma makinesi ve mikser gibi mutfak eşyaları, yumurta ve et gibi çiğ yiyecekleri hazırlamak için kullanıldıysa, bunları tekrar kullanmadan önce iyice yıkayın.
- Tüm mutfak yüzeylerini ve malzemeleri temiz tutun.
- Mikrop bulaşmasını önlemek için çiğ yiyecekleri buzdolabında, pişmiş veya yenilmeye hazır yiyeceklerin altındaki raflarda muhafaza edin.
- Yiyeceği, buzu çözülmesi için bir kap içinde ya buzdolabının alt raflarına koyun ya da mikrodalga fırın kullanın.
- Çiğ sebzeleri yemeden önce iyice yıkayın.
- Et, tavuk ve yumurtayı ve bunların içinde bulunduğu her türlü yiyeceği iyice pişirin.
- Yemek piştikten sonra bir saat içinde buzdolabına koyun.
- Bakterinin üremesini engellemek için yiyecekleri 5 °C'nin altında veya 60 °C'nin üzerinde muhafaza edin.
- Yiyecekleri ısıtırken iç ısı en az 75 °C oluncaya kadar ısıtın.
- Yiyecekleri böceklerden, kemirgenlerden ve diğer hayvanlardan koruyun.

Salmonella enfeksiyonunu yumurtadan kapma riskinden kaçınmak için tavsiyeler www.health.vic.gov.au/eggs websitesinde bulunabilir

Mikrodalga fırında yemek pişirme

Mikrodalga fırında yemek pişirme işleminin bir bölümü, bekletme zamanını kapsar. Mikrodalga fırın kullanırken, imalatçının talimatlarını dikkatle okuyun ve tüketilmeden önce yiyeceğin tümüyle piştiğinden emin olmak için bu bekletme zamanlarına uyun.

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.

Ev temizliđi

Banyolar ve tuvaletler, bakterinin yayılmasını önlemek için, sık sık temizlenmelidir. Tuvalet oturaklarına, kulplara, musluklara ve bebek bezi değiştirme masalarının yüzeylerine özellikle özen gösterin.

Evin dışında

Kum havuzları hayvan dışkıları ve idrarla mikroplanmış olabilir. Kumu sık sık tırmıkla tarayın ve tüm hayvan dışkılarından arındırın. Kullanılmadığı zaman üzerini kapatın.

Arıtılmamış kaynaklardan su

Göllerden veya nehirlerden doğrudan gelen arıtılmamış su, insan veya hayvan dışkıları ile mikroplanmış olabilir. Bu kaynaklardan gelen suları içmeden önce kaynatın.

Daha fazla bilgi

Bulaşıcı Hastalıkları Önleme ve Kontrol Birimi

(Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Sağlık Bakanlığı (Department of Health)

Telefon: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

Çevirmenlik ve Tercümanlık Hizmeti (Translating and Interpreting Service) yolu ile dil yardımı 13 14 50 numaralı telefondan mevcuttur,