

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

Шта је салмонелоза?

Болест могу да изазову велики број различитих врсти бактерије *Salmonella*. Салмонелоза је врста стомачног обољења (гастроентеритис) које проузрокује бактерија *Salmonella*.

Од салмонелозе може да оболи свако, али се она чешће јавља код деце испод пет година и код младих одраслих особа. Симптоми су често тежи код старијих људи и код лица са другим медицинским тешкоћама.

Који су симптоми салмонелозе?

Најчешћи симптоми салмонелозе су пролив (може да садржи крв или слуз), грозница, грчеви у стомаку, мучнина, повраћање и главобоља.

Може да дође до дехидрирања, посебно код беба и старијих људи.

Када се прогута *Salmonella*, обично прође шест до 72 часа пре него што се човек разболи. Да би се утврдио узрок болести, потребно је да знате где сте били и шта сте јели и пили у периоду од недељу дана пре него што сте осетили да сте болесни.

Болест обично траје неколико дана, али бактерија *Salmonella* може да биде присутна у измету неколико недеља или дуже.

Где живи Salmonella?

Бактерија *Salmonella* се јавља код људи, али и код дивљих и домаћих животиња, домаћих љубимаца и птица, посебно код кокошака. Будући да је зараживање кокошака салмонелом често, бактерија се често може наћи у сировој пилетини и јајима.

Како се шири салмонелоза?

Неадекватно спремање

Бактерија *Salmonella* је често присутна у месу које није скувано, испржено или испечено, посебно у месу живине и у јајима. Када се сирово месо или јаја спремају за исхрану људи, а нису адекватно скувани, испржени или испечени, бактерија може да преживи и зарази људе који их једу. Темељито спремање тих врсти хране ће уништити бактерију *Salmonella*.

Унакрсно загађивање

Унакрсно загађивање је преношење бактерија са нечег што је загађено бактеријама, на нешто што није загађено.

Сирову или недовољно скувану храну сматрајте загађеном.

Да би се избегло унакрсно загађивање, са сировом храном увек треба да се рукује и да се држи подаље од скуване или хране

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.

спремне за јело. Кухињски прибор као што су даске за сечење, блендери и миксери који се користе за спремање сирове хране, морају да се темељито оперу пре поновне употребе.

Преношење са човека на човека

Лица са салмонелозом имају бактерију Salmonella у измету. Ако ти људи не перу руке после коришћења тоалета, загађене руке могу да пренесу бактерије на површине и предмете које ће да користе други људи. Загађене руке такође могу да пренесу бактерије на храну коју ће можда да једу други људи.

Руке такође могу да буду загађене бактеријама када се мењају пелене инфициране бебе.

Људи и животиње могу да носе бактерију Salmonella у измету, а притом да немају никаквих симптома. Ти људи и животиње и даље могу да пренесу болест на друге.

Из других извора

Домаћи мезимци, домаће животиње и загађена вода за пиће такође могу да пренесу бактерију Salmonella.

Мислим да можда имам салмонелозу – шта да радим?

Ако имате симптоме салмонелозе, одмах се јавите вашем доктору. То ће обезбедити да добијете адекватно лечење и савете, и да буду предузети кораци да се избегне ширење болести.

Ако мислите да је ваша болест проузрокована храном, реците то вашем доктору и пријавите што пре здравственом одељењу ваше локалне општине. Задржите у фрижидеру преосталу храну у случају да је општина узме на лабораториско испитивање.

Да ли могу да радим?

Људи који раде са храном, децје неговатељице и здравствени радници са салмонелозом не смеју да иду на посао док не престане пролив.

Деца не смеју да иду у обданиште или школу док не прођу 24 часа после престанка пролива.

Како могу да спречим да се болест пренесе на моју породицу?

Ризик да се гастро прошири на ваше домаћинство може да буде смањен. Веома је важно да лица са салмонелозом или гастроентеритисом не кувају или рукују са храном коју ће јести други људи и да свако користи само свој убрус и пешкир за лице.

Како могу да избегнем да добијем салмонелозу?

Ако се поштују следећа упутства, свако може да допринесе за избегавање да се оболи од салмонелозе.

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.

Пажљиво прање руку

Свако треба да темељно пере руке сапуном и топлом текућом водом најмање десет секунди:

- пре спремања хране
- између руковања сировом и храном спремном за јело
- пре јела
- после коришћења тоалета и мењања пелена
- после пушења
- после употребе папирних или текстилних марамича
- после рада у башти
- после играња са домаћим љубимцима

Лица која раде са храном треба да бришу руке папирним убрусима за једнократну употребу или да их суше у апаратима са топлим ваздухом. Убруси од тканине се не препоручују јер се брзо прљају и могу да пренесу бактерије са једне особе на другу.

Безбедно складирање и руковање са храном

- За спремљену храну не користите исти прибор (машице, ножеве, даске за сечење) који је био коришћен за сирову храну, ако претходно није опран између две употребе.
- Ако је опрема као што се блендери, машине за млевено месо и миксери била коришћена за сирову храну као што су јаја и месо, темељно их оперите пре поновне употребе.
- Одржавајте чистим све кухињске површине и опрему.
- Сирову храну стављајте у фрижидер испод спремљене или хране готове за јело, да би се избегло унакрсно загађивање.
- Одмрзавајте храну стављајући је у суд на ниже полице фрижидера или користите микроталасну рерну.
- Темељно перите сирово поврће пре јела.
- Темељно кувајте, пржите или пеците месо, живину и јаја и све врсте хране која садржи те састојке.
- Скувану храну ставите у фрижидер најкасније један сат након спремања.
- Храну чувајте на температури испод 5 °C или изнад 60 °C да би спречили размножавање бактерија.
- Подгревајте храну док њена унутрашња температура не достигне најмање 75°C.
- Заштитите храну од инсеката, глодара и других животиња.

Савети за избегавање ризика да се јајима заразите бактеријом Salmonella могу да се нађу на www.health.vic.gov.au/eggs

Кување у микроталасној рерни

Део процеса спремања хране у микроталасној рерни је и време хлађења јела после грејања (standing time). Када користите микроталасну рерну, пажљиво прочитајте упутство за употребу и придржавајте се упутстава за хлађење јела да би се обезбедило да је храна комплетно припремљена пре јела.

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.

Чишћење домаћинства

Купатила и тоалети морају често да се чисте, да би се избегло размножавање бактерија. Посебну пажњу посветите површинама као што су седиште тоалетне шоље и кваке, славине и столови за мењање пелена.

Ван куће

Дечја игралишта са песком могу да буду загађена животињским изметом и мокраћом. Често прелазите грабуљама преко песка и одстраните сав животињски измет. Покријте површину када се не користи.

Вода из непречишћених извора

Непречишћена вода која долази директно из језера или река може да буде загађена људским и животињским изметом. Прокувајте воду из тих извора пре него што је пијете.

Више информација

Министарство здравља

Одељење за спречавање и контролу заразних болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Језичка помоћ је на располагању преко Службе за писмено и усмено превођење, телефон 13 14 50.