

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.

Шта је кампилобактериоза?

Кампилобактериоза је врста стомачног обољења (гастроентеритис) које изазива бактерија Campylobacter. Од кампилобактериозе 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 стањима.

Који су симптоми кампилобактериозе?

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

Након што бактерија уђе у тело на уста, обично прођу два до пет дана пре него се разболите (иако то може да буде у распону од једног до 10 дана). 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.

Где се може наћи Campylobacter?

Бактерија Campylobacter се може наћи у животињама као што су живина, птице, стока и домаћи љубимци као што су штенад и мачићи.

Како се шири кампилобактериоза?

До кампилобактериозе долази када бактерија Campylobacter уђе на уста и до болести може да дође на следеће начине:

Неадекватно кување

Бактерија Campylobacter је често присутна у сировом месу, посебно у живини. Када се сирово месо припрема за исхрану људи и није адекватно скувано, испржено или испечено, бактерија може да преживи и зарази људе који га једу.

Непастеризовано млеко такође може да буде загађено са бактеријом Campylobacter.

Унакрсно загађивање

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

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.

Бактерија Campylobacter може да се пренесе када нескувана храна заражена бактеријом унакрсно загади скувану храну - или директно или преко прибора за јело и опреме коришћене за спремање сирове хране (на пример, ножеви, даске за сечење). Вода такође може да буде загађена бактеријом Campylobacter.

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

Преношење са човека на човека

Лица са кампилобактериозом имају бактерију Campylobacter у њиховом измету. Ако ти људи не перу руке после коришћења тоалета, загађене руке могу да пренесу бактерије на површине и предмете које ће додиривати други људи.

Загађене руке такође могу да пренесу бактерије на храну коју ће можда јести други људи.

Руке такође могу да се загаде бактеријама када се мењају пелене бебе која је инфицирана са бактеријом Campylobacter.

Људи и животиње могу да имају бактерију Campylobacter у измету, а притом да немају никакве симптоме или више недеља након што су симптоми исчезли. Ти људи и животиње и даље могу да пренесу болест на друге.

Мислим да можда имам кампилобактериозу – шта да радим?

Ако имате симптоме кампилобактериозе, одмах се јавите вашем доктору. То ће обезбедити да добијете одговарајуће лечење и савете, и да буду предузети кораци за спречавање ширења болести.

Да ли могу да радим?

Лица која рукују са храном, дечје неговатељице и здравствени радници са кампилобактериозом не треба да иду на посао док не исчезну симптоми.

Деца не смеју да иду у обданиште или школу док не исчезну симптоми.

Како могу да спречим да се болест пренесе на друге?

Ризик од преношења бактерије Campylobacter на друге може да буде смањен.

Веома је важно да лица са кампилобактериозом не кувају или рукују са храном коју ће да једу други људи и да нико други не користи њихове пешкире.

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 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.

Како могу да избегнем да добијем кампилобактериозу?

Ако се поштују следећа упутства, свако може да допринесе у избегавању да се оболи од кампилобактериозе.

Пажљиво прање руку

Свако треба да темељно пере руке сапуном и топлом текућом водом најмање 15 секунди:

- пре спремања хране
- између руковања са сировом и храном спремном за јело
- пре јела
- после коришћења тоалета и мењања пелена
- после рада у башти
- после контакта са животињама и њиховим изметом

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 микроорганизме 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.
- Одржавајте чистим све кухињске површине и опрему.
- Одмрзавајте храну стављајући је у посуду на ниже полице у фрижидеру или користите микроталасну рерну.
- Сва сирова храна, а нарочито живина, треба да буде темељно скувана, испржена или испечена. Обезбедите да је месо темељно скувано/испржено/испечено (да није више ружичасто) и да су се сокови исцедили
- Ставите храну у фрижидер најкасније један сат након спремања.
- Сирову храну стављајте у фрижидер испод спремљене или хране готове за јело, да би се избегло унакрсно загађивање.
- Храну чувајте на температури испод 5 °C или изнад 60 °C да би спречили размножавање бактерија.
- Темељно оперите сирово поврће пре јела.
- Подгревајте храну док њена унутрашња температура не достигне најмање 75°C.
- Заштитите храну од инсеката, глодара и других животиња.

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.

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

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.

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.

Ако мислите да је ваша болест проузрокована храном, важно је да то што пре пријавите здравственом одељењу ваше локалне општине. Задржите (у фрижидеру) сву преосталу храну од које мислите да сте се разболели.

Више информација

Министарство здравља

Одељење за спречавање и контролу заразних болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

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