

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.

តើ Campylobacteriosis ជាអ្វី?

ជំងឺ Campylobacteriosis គឺជាប្រភេទនៃជំងឺរលាកក្រពះ និងពោះវៀន (gastroenteritis) បណ្តាលមកពីមេរោគ (បាក់តេរី) Campylobacter។ ជំងឺ Campylobacteriosis អាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សគ្រប់រូប ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាកើតមានជាទូទៅច្រើនជាងគេលើកូនក្មេងក្រោមអាយុប្រាំឆ្នាំ និងមនុស្សពេញវ័យក្មេង។ រោគសញ្ញាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានស្ថានភាពរោគដទៃទៀត។

តើជំងឺ Campylobacteriosis មានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាដែលកើតមានជាទូទៅច្រើនជាងគេបំផុតនៃជំងឺ Campylobacteriosis គឺរោគចុះរាគ (ដែលអាចមានឈាម ឬស្បែក) គ្រុនក្តៅ ការឈឺម្នាលក្នុងពោះ ដំណើរឆ្អើយចងក្អាត និងការក្អកចង្ហើរ។

ក្រោយពេលដែលបាក់តេរីត្រូវបានលេបចូលតាមមាត់ តាមធម្មតា គឺវាត្រូវការពេលវេលារវាងពីរថ្ងៃ ទៅប្រាំថ្ងៃមុននឹងលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ (ថ្ងៃបើការនេះអាចមានរយៈពេលពី១ថ្ងៃ ទៅ១០ថ្ងៃក៏ដោយ)។ ដើម្បីតាមដានរកមូលហេតុនៃការឈឺនេះ គឺជាការចាំបាច់ដែលត្រូវដឹងថាលោកអ្នកបាននៅទីណា ហើយលោកអ្នកបានបរិភោគ និងផឹកអ្វីខ្លះនៅក្នុងសប្តាហ៍មុនពេលលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

តើគេរកឃើញបាក់តេរីត្រូវនៅទីណា?

បាក់តេរី Campylobacter ត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងសត្វបក្សបក្សី ដូចជាមាន់ ទា ក្ដាន សត្វស្លាប សត្វពាហនៈ និងសត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះដូចជាតូនីដ្ត កូនឆ្កាជាដើម។

តើជំងឺ Campylobacteriosis ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងដូចម្តេច?

ជំងឺ Campylobacteriosis កើតឡើងនៅពេលបាក់តេរី Campylobacter ត្រូវបានលេបចូលតាមមាត់ ហើយដែលអាចកើតឡើងតាមរបៀបណាមួយ ក្នុងចំណោមរបៀបដូចតទៅនេះ៖

ការចម្អិនអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់

បាក់តេរី Campylobacter ជាញឹកញាប់ មាននៅក្នុងសាច់ដែលពុំធ្វើជាពិសេសសាច់បក្សបក្សីដូចជាមាន់ ទា ក្ដានជាដើម។ នៅពេលដែលសាច់នៅត្រូវគេយកមកចម្អិនឱ្យមនុស្សបរិភោគ ហើយពុំបានធ្វើល្អ បាក់តេរីអាចនៅរស់ ហើយឆ្លងទៅមនុស្សដែលបរិភោគសាច់នោះ។

ទឹកដោះតោដែលពុំបានកំដៅសម្លាប់មេរោគ ក៏អាចឆ្លងដោយបាក់តេរី Campylobacter បានដែរ។

ការឆ្លងរោគ

ការឆ្លងរោគ គឺជាការឆ្លងរាលដាលនៃបាក់តេរីពីវត្ថុមួយដែលបានឆ្លងបាក់តេរីទៅវត្ថុមួយផ្សេងទៀតដែលពុំមានរោគ។

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.

បាក់តេរី Campylobacter អាចឆ្លងរាលដាលនៅពេលអាហារដែលពុំឆ្អិនបានឆ្លងបាក់តេរី ជាមួយបាក់តេរីដែលឆ្លងរោគទៅអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ តាមរយៈការឆ្លងដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយ និងតាមរយៈឧបករណ៍ដែល ប្រើប្រាស់សំរាប់រៀបចំសាច់នៅ (ឧទាហរណ៍ កាំបិត ជ្រូញ)។ ទឹកក៏អាចឆ្លងបាក់តេរី

Campylobacter បានដែរ។

ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរោគ ត្រូវគ្រប់គ្រង និងរក្សាទុកអាហារនៅឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអាហារឆ្អិន ឬអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ។

ការឆ្លងរាលដាលជំងឺពីមនុស្ស ទៅមនុស្ស

មនុស្សដែលមានជំងឺ Campylobacteriosis មានបាក់តេរី Campylobacter នៅក្នុងលាមករបស់គេ។ ប្រសិនបើមនុស្សទាំងនេះពុំបានលាងដៃរបស់គេក្រោយពេលទៅបង្គន់ទេ នោះដៃដែលក្រខ្វក់មានរោគអាចឆ្លងរាលដាលបាក់តេរីទៅផ្ទៃខាងលើ និងវត្ថុដែលនឹងត្រូវប៉ះពាល់ដោយមនុស្សដទៃទៀត។

ដៃក្រខ្វក់មានរោគ ក៏អាចឆ្លងរាលដាលបាក់តេរីទៅអាហារដែលអាចត្រូវបានបរិភោគដោយមនុស្សដទៃទៀតដែរ។

ដៃក៏អាចក្លាយទៅជាក្រខ្វក់ដោយមានបាក់តេរីដែរ នៅពេលមនុស្សផ្លាស់ប្តូរកន្ទួបទារកដែលបានឆ្លងបាក់តេរី Campylobacter ។

មនុស្ស និងសត្វអាចមានបាក់តេរី Campylobacter ក្នុងលាមករបស់គេដោយពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ឬនៅច្រើនសប្តាហ៍ ក្រោយពេលរោគសញ្ញាលែងកើតមានទៀត។ មនុស្ស និងសត្វទាំងនេះក៏នៅតែអាចចម្លងជំងឺទៅឱ្យមនុស្ស និងសត្វដទៃទៀតដែរ។

ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំប្រហែលជាមានជំងឺ Campylobacteriosis - តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ Campylobacteriosis សូមរាយការណ៍ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកជាបន្ទាន់។ ការនេះនឹងធានាថាលោកអ្នកទទួលបានការព្យាបាល និងជំនួយឆាប់រហ័ស ហើយត្រូវប្រកាន់យកវិធានការដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ។

តើខ្ញុំនៅតែអាចធ្វើការបានដដែលឬ?

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ បុគ្គលិកថែទាំកុមារ និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាពដែលមានជំងឺ Campylobacteriosis ពុំគួរធ្វើការឡើយ រហូតទាល់តែគេលែងកើតមានរោគសញ្ញាទៀត។

គ្រូរៀនពុំគួរទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារ សាលាមត្តេយ្យ ឬសាលារៀនឡើយ រហូតទាល់តែគេលែងកើតមានរោគសញ្ញាទៀត។

តើខ្ញុំអាចបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាលជំងឺទៅអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

លោកអ្នកអាចកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដោយការឆ្លងរាលដាលបាក់តេរី Campylobacter ទៅអ្នកដទៃបាន។

វាជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលកុំឱ្យមនុស្សកើតជំងឺ Campylobacteriosis រៀបចំ ឬចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដែលអ្នកដទៃនឹងបរិភោគ និងកុំឱ្យនរណាម្នាក់ប្រើប្រាស់កន្លែង ឬប្រដាប់ជូតមុខមុខជាមួយអ្នកជំងឺឡើយ។

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.

តើខ្ញុំអាចជៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺ Campylobacteriosis ដោយរបៀបណា?

ដោយធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ មនុស្សគ្រប់រូបអាចធ្វើកិច្ចការមួយចំនួនដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងជំងឺ Campylobacteriosis ។

ការលាងសំអាតដៃដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែលាងសំអាតដៃរបស់គេជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅអ៊ុន។ ឱ្យបានហ្មត់ចត់ ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់១៥វិនាទី:

- មុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ
- ពេលប្តូរពីការចាប់កាន់អាហារនៅ ទៅចាប់កាន់អាហារដែលរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ
- មុនពេលបរិភោគអាហារ
- ក្រោយពេលទៅបង្គន់ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទួប
- ក្រោយពេលធ្វើការក្នុងសួនច្បារ
- ក្រោយពេលប៉ះពាល់សត្វ ឬលាមកសត្វ។

អ្នកចាប់កាន់ម្ហូបអាហារគួរប្រើប្រាស់កន្សែងជូត ធ្វើពីក្រដាសដែលអាចបោះចោលក្រោយពេលប្រើរួច ឬប្រដាប់សម្បត្តិប្រើខ្យល់ ដើម្បីសម្ងាត់ដៃរបស់គេ។ ពុំបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់កន្សែងជូតធ្វើពីក្រណាត់ឡើយ ដោយសារវាឆាប់ក្រខ្វក់ ហើយអាចឆ្លងរាលដាលមេរោគពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតផងដែរ។

ការរក្សាទុក និងការចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដោយសុវត្ថិភាព

- កុំចាប់កាន់ម្ហូបអាហារឆ្អិនជាមួយនឹងគ្រឿងសម្ភារៈដូចគ្នាដែលប្រើសំរាប់ចាប់កាន់ម្ហូបអាហារនៅ (ដង្ហៀប កាំបិត គ្រឿង) លើកលែងតែសម្ភារៈទាំងនេះត្រូវបានលាងសំអាតយ៉ាងហ្មត់ចត់ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់រួចមួយលើក។
- រក្សាផ្ទៃលើចង្ក្រាន និងឧបករណ៍ឱ្យបានស្អាតល្អ។
- ធ្វើឱ្យអាហាររលាយទឹកកក ដោយដាក់វាលើផ្ទៃក្នុងខាងក្រោមគេក្នុងទូទឹកកក ឬដោយប្រើចង្ក្រានម៉ាយត្រូវវើ។
- ចំអិនអាហារនៅទាំងអស់ឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេសសាច់បក្សបក្សីដូចជាមាន់ ទា ក្ដាន។ សូមឱ្យប្រាកដថាសាច់បានឆ្អិនសព្វទីកន្លែង (លែងមានពណ៌ផ្កាឈូកទៀត) ហើយទឹកដក់ក្នុងសាច់មានពណ៌ថ្លា។
- ដាក់អាហារឆ្អិនទៅក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរង្វង់ពេល១ម៉ោងបន្ទាប់ពីការចំអិន។
- ទុកដាក់សាច់នៅក្នុងទូទឹកកកនៅផ្ទៃដែលទាបជាងអាហារឆ្អិន ឬអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងមេរោគ។
- រក្សាទុកអាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្រោម៥អង្សា ឬលើស៦០អង្សា ដើម្បីការពារកុំឱ្យបាក់តេរីកណ្តាលសាច់បាន។
- លាងបន្លែនៅឱ្យបានហ្មត់ចត់មុនពេលបរិភោគ។
- កំដៅអាហារឡើងវិញ រហូតទាល់តែសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងអាហារឡើងដល់យ៉ាងហោចណាស់៧៥អង្សា។
- ការពារអាហារពីសត្វល្អិត សត្វកករ និងសត្វដទៃទៀត។

ការចំអិនអាហារដោយប្រើចង្ក្រានម៉ាយត្រូវវើ

ផ្នែកនៃដំណើរការចំអិនអាហារដោយចង្ក្រានម៉ាយត្រូវវើ មានរាប់បញ្ចូលទាំងរយៈពេលដែលម្ហូបចំណីត្រូវបានទុកឱ្យនៅត្រជាក់ក្រោយពីបានចំអិនរួច។ នៅពេលប្រើចង្ក្រានម៉ាយត្រូវវើ សូមអានរបៀបណែនាំរបស់ឧស្សាហករណ៍ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងសង្កេតមើលរយៈពេលដែលម្ហូបចំណីត្រូវបានទុកឱ្យនៅត្រជាក់ក្រោយពីបានចំអិនរួច ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអាហារបានចំអិនយ៉ាងពេញលេញមុននឹងបរិភោគ។

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

ការព្យាបាលផ្ទះសម្បែង

ត្រូវធ្វើការសម្អាតបន្ទប់ទឹក និងបង្គន់ឱ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងរាលដាលបាក់តេរី។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសចំពោះផ្ទៃ ខាងលើដូចជាកន្លែងអង្គុយលើបង្គន់ ប្រដាប់សំរាប់ចាប់កាន់ដោយដៃ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងតុសំរាប់បង្ហូរកន្ទួបជាដើម។

ខ្សាច់ក្នុងអង្គុយសំរាប់ក្មេងលេង អាចក្លាយទៅជាក្រឡក់ឆ្លងរោគដោយសារលាមក និងទឹកនោមសត្វ។ ត្រូវរកសំខ្សាច់និងរនាស់ឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយយកលាមកសត្វចេញ។ ក្រាលដណ្តប់ទឹកក្នុង នៅពេលមិនប្រើវា។

ទឹកមកពីប្រភពមិនបានសម្អាតឱ្យឆាប់មេរោគ

ទឹកយកចេញមកពីបឹង ឬស្ទឹងដោយផ្ទាល់ដែលមិនបានសម្អាតឱ្យឆាប់មេរោគអាចឆ្លងរោគដោយសារលាមកមនុស្ស ឬសត្វ។ ចូរដាំទឹកដែលយកចេញមកពីប្រភពទាំងនេះឱ្យពុះសិន មុននឹងផឹកវា។

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថា ប្រភពនៃជំងឺរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាមកពីអាហារ វាជាការសំខាន់ដែលលោកអ្នកត្រូវរាយការណ៍ទៅក្រសួងសុខាភិបាលរបស់សាលាក្រុងលោកអ្នកឱ្យបានឆាប់បំផុត តាមអាចធ្វើបាន។ រក្សាទុក (ធ្វើឱ្យត្រជាក់) នូវអាហារដែលនៅសល់ណាមួយ ដែលលោកអ្នកជឿថាអាចនាំឱ្យលោកអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម

ក្រសួងសុខាភិបាល

អង្គភាពការពារ និងគ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លង

ទូរស័ព្ទ: 1300 651 160

វិបសាយ: www.health.vic.gov.au/ideas

មានផ្តល់ជំនួយផ្នែកភាសា តាមរយៈកិច្ចបម្រើបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ ទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50