

Salmonellosis

Bệnh vi khuẩn Salmonella

Vietnamese

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

Bệnh vi khuẩn Salmonella là bệnh gì?

Nhiều loại vi khuẩn Salmonella khác nhau có thể gây ra bệnh này. Bệnh vi khuẩn Salmonella là loại bệnh viêm dạ dày-ruột do vi sinh vật (vi khuẩn) Salmonella gây ra.

Bất kỳ ai cũng có thể bị bệnh vi khuẩn Salmonella, tuy nhiên, trẻ em dưới năm tuổi và thanh thiếu niên dễ bị bệnh này hơn. Các triệu chứng bệnh thường nặng hơn ở người lớn tuổi và người có bệnh tật khác.

Bệnh vi khuẩn Salmonella có những triệu chứng gì?

Các triệu chứng bệnh thường gặp nhất của bệnh vi khuẩn Salmonella là tiêu chảy (có thể có máu hay dịch nhầy), sốt, cơ bụng co rút, buồn nôn, nôn mửa và nhức đầu.

Tình trạng mất nước có thể xảy ra, đặc biệt là ở trẻ sơ sinh và người lớn tuổi.

Sau khi nuốt nhầm vi khuẩn Salmonella, thông thường quý vị ngã bệnh trong vòng từ sáu đến 72 giờ đồng hồ. Để truy tìm nguyên nhân gây bệnh, điều cần thiết là phải biết quý vị đã ở những nơi nào và quý vị đã ăn và uống những thứ gì trong ba ngày trước khi quý vị bị lâm bệnh.

Thông thường bệnh này kéo dài trong một vài ngày nhưng vi khuẩn Salmonella có thể có ở trong phân trong một vài tuần lễ hay lâu hơn.

Vi khuẩn Salmonella có ở đâu?

Vi khuẩn Salmonella có ở trong con người và động vật hoang, nông súc và thú cưng cũng như chim chóc, đặc biệt là gà. Vi khuẩn Salmonella thường xảy ra ở loài gà, vi khuẩn có thể thường có ở trong thịt gà sống và trên vỏ trứng.

Bệnh vi khuẩn Salmonella lây lan theo cách nào?

Nấu nướng chưa kỹ

Vi khuẩn Salmonella thường có ở trong thịt chưa nấu chín, đặc biệt là gia cầm, và ở trên vỏ trứng. Khi thịt sống hoặc trứng được chuẩn bị cho con người tiêu thụ và không nấu kỹ, vi khuẩn có thể còn sống sót và gây bệnh cho người đã ăn chúng vào. Khi nấu kỹ các thực phẩm này, vi khuẩn Salmonella sẽ bị giết chết hết.

Lây nhiễm chéo

Lây nhiễm chéo là trường hợp vi khuẩn lây lan từ vật bị nhiễm vi khuẩn sang vật không bị nhiễm vi khuẩn.

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.

Nên xem thực phẩm tươi sống hay chưa nấu kỹ là bị nhiễm khuẩn.

Để tránh bị lây nhiễm chéo, phải luôn luôn chế biến và tồn trữ thực phẩm tươi sống riêng biệt với thực phẩm đã nấu chín hoặc sẵn sàng để tiêu thụ. Đồ dùng nhà bếp chẳng hạn như thớt, máy xay và máy trộn sử dụng để chuẩn bị thực phẩm tươi sống phải rửa sạch trước khi sử dụng nữa.

Lây lan từ người này sang người kia

Người bị bệnh vi khuẩn Salmonella có vi khuẩn Salmonella trong phân của họ. Nếu họ không rửa tay kỹ sau khi đi tiêu tiểu, thì bàn tay bị dính vi khuẩn có thể lây lan vi khuẩn này sang các bề mặt và đồ vật mà người khác chạm vào. Tay bị nhiễm vi khuẩn cũng có thể lây lan vi khuẩn sang thực phẩm mà người khác có thể tiêu thụ.

Tay cũng có thể bị nhiễm vi khuẩn khi người nào đó thay tã cho em bé bị bệnh này.

Người và vật có thể có vi khuẩn Salmonella trong phân mà không có bất kỳ triệu chứng bệnh nào hết. Những người và vật này vẫn có thể lây bệnh cho người/vật khác.

Từ các nguồn khác

Thú cưng, nông súc và nước uống bị nhiễm khuẩn cũng có thể lây lan vi khuẩn Salmonella.

Tôi cho rằng có lẽ mình bị bệnh vi khuẩn Salmonella – tôi nên làm gì?

Nếu có các triệu chứng bệnh vi khuẩn Salmonella, quý vị hãy báo cho bác sĩ biết ngay, nhờ vậy quý vị sẽ được chữa trị và hướng dẫn đúng đắn cũng như có biện pháp để tránh bệnh này lây lan.

Nếu cho rằng có thức ăn nhất định đã gây ra bệnh cho mình, quý vị báo cho bác sĩ biết và trình báo cho ban y tế của hội đồng thành phố địa phương biết càng sớm càng tốt. Cát bất kỳ phần thức ăn nào còn dư trong tủ lạnh phòng khi hội đồng thành phố quyết định lấy mẫu để làm xét nghiệm.

Liệu tôi vẫn có thể đi làm?

Người chế biến thực phẩm, người giữ trẻ và nhân viên y tế bị bệnh vi khuẩn Salmonella không được đi làm cho đến khi hết tiêu chảy.

Trẻ em không được tới nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc tới trường cho đến 24 giờ đồng hồ sau khi hết tiêu chảy.

Làm thế nào để tôi không lây bệnh cho gia đình?

Tại nhà, quý vị có thể giảm bớt nguy cơ lây lan bệnh vi khuẩn Salmonella. Điều rất quan trọng là người bị bệnh vi khuẩn Salmonella hoặc viêm dạ dày-ruột không chuẩn bị hoặc cầm bốc thực phẩm mà người khác sẽ ăn và không một ai sử dụng chung khăn tắm hoặc khăn mặt với người bệnh.

Làm sao để tôi có thể tránh bị bệnh vi khuẩn Salmonella?

Khi làm theo những quy tắc dưới đây, mọi người có thể tự giúp mình tránh bị bệnh vi khuẩn Salmonella.

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.

Rửa tay kỹ

Mọi người nên rửa tay kỹ bằng xà-bông và nước nóng chảy từ vòi trong ít nhất mười giây:

- trước khi chuẩn bị thực phẩm
- giữa những lần chế biến thực phẩm tươi sống và thực phẩm sẵn sàng để ăn
- trước khi ăn
- sau khi đi tiêu tiểu hoặc thay tã
- sau khi hút thuốc
- sau khi sử dụng khăn giấy (tissue) hoặc khăn mu-soa
- sau khi làm vườn
- sau khi chơi đùa với thú cưng

Người chế biến thực phẩm nên lau khô tay bằng khăn giấy thải bỏ sau khi dùng hoặc máy sấy tay. Không nên sử dụng khăn vải bởi lẽ chúng mau bị dơ và có thể lây lan vi khuẩn từ người này sang người kia.

Tồn trữ và chế biến thực phẩm một cách an toàn

- Đừng chế biến thực phẩm đã nấu chín bằng cùng đồ dùng (kẹp, dao, thớt) đã sử dụng với thực phẩm tươi sống, trừ khi đã rửa sạch sẽ giữa những lần sử dụng.
- Nếu thiết bị chẳng hạn như máy xay, máy băm thịt và máy trộn đã sử dụng với thực phẩm tươi sống như trứng và thịt, rửa sạch sẽ trước khi sử dụng nữa.
- Giữ cho các bề mặt và thiết bị nhà bếp sạch sẽ.
- Để thực phẩm tươi sống trong tủ lạnh ở ngăn thấp hơn thực phẩm nấu chín hoặc sẵn sàng để ăn để tránh vấn đề lây nhiễm chéo.
- Rã đông thực phẩm bằng cách đặt thực phẩm ở ngăn thấp hơn trong tủ lạnh hoặc bằng lò vi sóng.
- Rửa kỹ rau tươi trước khi ăn.
- Nấu kỹ thịt, thịt gà, và trứng cũng như bất kỳ thực phẩm nào khác có những thứ này.
- Cất thực phẩm nấu chín vào tủ lạnh trong vòng một tiếng đồng hồ sau khi nấu nướng.
- Tồn trữ thực phẩm ở nhiệt độ dưới 5°C hoặc trên 60°C để ngăn chặn vi khuẩn sinh sôi nảy nở.
- Hâm thực phẩm cho đến khi nhiệt độ bên trong thực phẩm lên đến ít nhất 75°C.
- Bảo vệ thực phẩm tránh bị côn trùng, chuột bọ và các động vật khác đụng chạm vào.

Hướng dẫn về cách tránh rủi ro bị bệnh Salmonella từ trứng được phổ biến tại trang mạng www.health.vic.gov.au/eggs

Nấu nướng bằng lò vi sóng

Một phần của quy trình nấu nướng bằng lò vi sóng bao gồm thời gian đợi. Khi sử dụng lò vi sóng, hãy đọc kỹ chỉ dẫn của nhà sản xuất và tuân theo thời gian đợi để bảo đảm thực phẩm đã được nấu chín hoàn toàn trước khi ăn.

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.

Lau dọn trong nhà

Phải lau dọn phòng tắm và phòng vệ sinh thường xuyên để tránh lây lan vi khuẩn. Đặc biệt chú ý đến các bề mặt như bề ngồi và nút bấm/cần gạt dội cầu, vòi nước và bàn thay tã.

Bên ngoài căn nhà

Bồn cát có thể bị nhiễm phân và nước tiểu động vật. Cào cát thường xuyên và dọn dẹp bất kỳ phân động vật nào. Che phủ nơi này khi không sử dụng.

Nước từ các nguồn chưa xử lý

Nước chưa xử lý lấy thẳng từ sông hay hồ có thể bị nhiễm phân người hoặc phân động vật. Hãy đun sôi nước từ các nguồn này trước khi uống.

Muốn biết thêm thông tin

Ban Phòng và Khống chế bệnh Truyền nhiễm

Bộ Y tế

Điện thoại: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

Muốn có thông ngôn viên, xin gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 13 14 50.