

Gastroenteritis (gastro) – what is it and how did I get it?

Gastro is an illness which may cause some or all of the following symptoms:

- diarrhoea
- stomach cramps
- vomiting
- nausea
- fever
- headache.

Germs which cause gastro get into your body through your mouth and it usually takes several days for symptoms to appear. This time is known as the incubation period. Sometimes symptoms may occur within hours of the germs entering your body but it is usually longer.

When people get gastro they often assume that the last meal they ate gave them food poisoning, but this is usually not the case.

What causes gastro and how is it spread?

The most common germs that cause gastroenteritis are bacteria, viruses and certain parasites. They may be found in soil, wild and pet animals including birds, and humans.

Gastro occurs when these germs are taken in by mouth and this may happen in any of the following ways:

- from person to person – this may occur directly by close personal contact or contact with the faeces of an infected person, or indirectly by touching contaminated surfaces such as taps, toilet flush handles, children's toys and nappies
- eating contaminated food
- drinking contaminated water
- airborne through droplets of vomit, coughing or sneezing (mainly viruses).
- handling pets and other animals.

People and animals can carry the germs which cause gastro

Gastroenterit (gastro) – nedir ve ben nasıl kaptım?

Gastro aşağıdakilerin bazısına veya hepsine neden olan bir hastalıktır:

- ishal
- mide krampları
- kusma
- bulantı
- ateş
- baş ağrısı.

Gastroya neden olan mikroplar ağız yolu ile vücudunuza girer ve belirtilerin ortaya çıkması genelde birkaç gün alır. Bu zaman kuluçka dönemi olarak bilinir. Bazen belirtiler, mikrop vücudunuza girdikten birkaç saat sonra da ortaya çıkabilir ancak genelde daha uzun sürer.

Kişilerde gastro ortaya çıkınca daha çok son yedikleri yemeğin kendilerini zehirlediğini sanarlar, ancak genelde bu doğru değildir.

Gastro neden olur ve nasıl yayılır?

Gastroenterit'e neden olan mikropların en yaygın olanları bakteriler, virüsler ve belirli parazitlerdir. Bunlar toprakta, kuşlar dahil yabani ve ev hayvanlarında ve insanlarda bulunabilir.

Gastro, mikroplar ağız yolu ile alındığında ortaya çıkar ve aşağıdaki yolların herhangi biri ile de olabilir:

- kişiden kişiye – bu doğrudan kişisel temas ile veya mikrobu kapmış kişinin dışkı ile temas yolu ile veya dolaylı olarak musluklar, tuvaletin sifon kulpları, çocukların oyuncakları ve çocuk bezleri gibi mikroplu yüzeylere temas ile ortaya çıkabilir
- mikroplu yiyecekler tüketerek
- mikroplu su içerek
- kusma, öksürme veya hapşırma (genelde virüsler) damlacıkları yolu ile havada
- ev hayvanlarını veya başka hayvanları tutmak.

İnsanlar ve hayvanlar gastroya neden olan mikropları, herhangi bir belirtileri olmadan, dışkılarında taşıyabilirler.

in their faeces without having any symptoms. These people and animals can still pass the disease on to others.

How can food and water become contaminated?

Food can become contaminated by people who have gastro, if they do not wash their hands properly after going to the toilet and before handling food.

Bacteria which can cause gastro are often present in raw foods such as meats, poultry and eggs. These raw foods must always be handled, prepared and stored so as not to contaminate other foods. Proper cooking will kill these bacteria.

If insects, rodents or other animals are not stopped from entering areas where food is prepared, they may contaminate food, equipment, benches and utensils with gastroenteritis germs.

Creeks, rivers, lakes and dams may be polluted with faeces from humans or animals. You should not drink water from these sources, unless it has been treated or boiled.

I think I may have gastroenteritis – what should I do?

If you have symptoms of gastroenteritis, report them to your doctor. 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 health care workers with gastro should not work until diarrhoea has stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until there has not been a loose bowel motion for 24 hours.

How can I stop spreading it to my family?

In your household, the risk of spreading gastro can be reduced. It is very important that people with gastro do not prepare or handle food that is to be eaten by other people and that no one shares their towel, face washer, toothbrush or eating utensils.

Bu insanlar ve hayvanlar hastalığı hala başkalarına geçirebilirler.

Yiyecek ve su nasıl mikroplanabilir?

Gastrolu kişiler tuvalete gittikten sonra ve yiyecekleri ellemeden önce ellerini gereği gibi yıkamazlarsa, yiyecek mikroplanabilir.

Gastroya neden olabilecek bakteriler daha çok et, kümes hayvanlarının eti ve yumurta gibi çiğ yiyeceklerde bulunur. Bu çiğ yiyecekler her zaman için diğer yiyeceklere mikrop bulaştırmayacak şekilde ele alınıp, hazırlanıp, muhafaza edilmelidir. Gereğine göre pişirilmeleri, bu bakterileri öldürecektir.

Böceklerin, kemirgenlerin veya diğer hayvanların yiyeceklerin hazırlandığı bölgeye girmeleri engellenmezse, yiyeceklere, aygıtlara, tezgah üstlerine ve mutfak eşyalarına gastroenterit mikroplarını bulaştırabilirler.

İrmaklar, nehirler, göller ve barajlar, insan veya hayvan dışkıları ile kirlenmiş olabilir. Arındırılmadıkça veya kaynatılmadıkça, bu kaynaklardan su içilmemelidir.

Bende gastroenterit olduğunu sanıyorum – ne yapmalıyım?

Gastroenterit 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 fikrinde iseniz, bunu doktorunuzu söyleyin ve en kısa zamanda da yerel belediyenin sağlık bakanlığına rapor edin. Belediye yiyeceği alıp laboratuvarında teste göndermek isteyebilir, bu yüzden yiyeceğin artanını buzdolabında muhafaza edin.

Çalışmaya devam edebilir miyim?

Gastrosu olan yemekhane personeli, çocuk bakıcıları ve sağlık bakım görevlileri, ishal tümüyle duruncaya kadar çalışmamalıdır.

Dışkının yumuşaklığının durması üzerinden en az 24 saat geçmedikten sonra çocukların kreşe, anaokuluna veya okula gitmemeleri gereklidir.

Hastalığın aileme yayılmasını nasıl önleyebilirim?

Evinizde gastronun yayılma riski azaltılabilir. Gastrosu olan kişilerin başkalarının tüketeceği yiyecekleri hazırlamamaları veya ellememeleri ve kimsenin hasta olan kişi ile aynı el, yüz ve banyo havlularını, diş fırçalarını ve mutfak eşyalarını kullanmamaları çok önemlidir.

How can I avoid getting gastro?

By following the guidelines below, everyone can do something to avoid getting gastro.

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 working in the garden
- after playing with pets
- after contact with farm animals.

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 raw and cooked foods with the same implements (tongs, knives, cutting boards), unless they have been thoroughly washed between uses.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Defrost food by placing it on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly cook all raw foods.
- 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 food below 5°C or above 60°C to prevent growth of germs.
- 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.

Gastroya yakalanmaktan nasıl kaçınabilirim?

Aşağıdaki kuralları takip ederek, herkes gastroya yakalanmamak için birşeyler yapabilir.

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
- bahçede çalıştıktan sonra
- ev hayvanları ile oynadıktan sonra
- çiftlik hayvanları ile temastan 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 aynıkları (maşa, bıçak, doğrama tahtası), pişmiş yiyecekler için kullanmadan önce iyice yıkadıktan sonra, kullanmayın.
- Tüm mutfak yüzeylerini ve malzemeleri temiz tutun.
- Yiyeceği, buzu çözülmesi için bir kap içinde ya buzdolabının alt raflarına koyun ya da mikrodalga fırın kullanın.
- Bütün çiğ yiyecekleri iyice pişirin.
- Yemek piştikten sonra bir saat içinde buzdolabına koyun.
- Mikrop bulaşmasını (çapraz kontaminasyon) önlemek için çiğ yiyecekleri buzdolabında, pişmiş veya yenilmeye hazır yiyeceklerin altındaki raflarda muhafaza edin.
- Bakterinin üremesini engellemek için yiyecekleri 5 °C'nin altında veya 60 °C'nin üzerinde muhafaza edin.
- Çiğ sebzeleri yemeden önce iyice yıkayın.
- Yiyecekleri ısıtırken iç ısı en az 75 °C oluncaya kadar ısıtın.
- Yiyecekleri böceklerden, kemirgenlerden ve diğer hayvanlardan kuruyun.

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 germs. 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.

Child care centres

Children are particularly susceptible to certain types of gastro. Nappy changing and children's lack of proper hygiene makes the transmission of these diseases in child care settings particularly high. It is important that thorough hand washing and cleaning procedures are carried out in these centres to control the spread of germs.

Overseas travel

Contaminated food and drink are the most common sources of gastro in travellers, particularly those travelling to developing countries. Careful selection and preparation of food and drink offer the best protection. The main types of food and drink to avoid are uncooked food, non-bottled drinks and unpasteurised milk. Generally, cooked food that is hot, which has been thoroughly and freshly cooked, and fruit and vegetables that can be peeled or shelled, are safe.

Drinking water should be boiled or chemically treated if its purity is in doubt. Ice should be avoided.

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.

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.

Kum havuzları hayvan dışkıları ve idrarla mikroplanmış olabilir. Kum 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.

Kreřler

Çocukların özellikle belirli gastro türlerine dirençleri daha azdır. Bezlerinin değiştirilmesi ve çocukların yeterli temizlik alışkanlıklarının olmayışı, bu hastalıkların kreşlerde bulaşmasını özellikle artırır. Bu merkezlerde mikropların yayılmasının kontrol altına alınması için ellerin iyice yıkanması ve temizlik işlemlerinin uygulanması çok önemlidir.

Yurtdışına yolculuk

Yolcular arasında gastronun en yaygın kaynakları mikroplu yiyecek ve içecektir, özellikle az gelişmiş ülkelere yolculuk yapanlar için. Yiyeceklerin ve içeceklerin dikkatle seçilmesi ve hazırlanması, en iyi korunma yoludur. Kaçınılması gereken asil yiyecek ve içecek türleri çiğ yiyecekler, şişelenmemiş içecekler ve pastörize edilmemiş süttür. Genelde sıcak, taze ve iyice pişmiş yiyecekler, kabuğu soyulabilecek meyva ve sebzeler, emniyetlidir.

Temizliđinden emin olunmadığında, içecek su ya kaynatılmalı ya da kimyasal işlemden geçirilmelidir. Buzdan kaçınılmalıdır.

Daha fazla bilgi

Sağlık Bakanlığı (Department of Health)

Bulaşıcı Hastalıkları Önleme ve Kontrol Birimi

(Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Telefon: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

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