

## 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

## النزلة المعوية – ما هي، وكيف أصبت بها؟

النزلة المعوية هي اعتلال، قد يسبب بعض أو كل الأعراض الآتية:

- إسهال
- تقلصات بالمعدة
- قيء
- غثيان
- حمى
- صداع

تدخل الجراثيم التي تسبب النزلة المعوية إلى الجسم عن طريق الفم، وعادة يستغرق الأمر عدة أيام حتى تظهر الأعراض. وهذه الفترة تعرف بـ "فترة الحضانة". وأحياناً، تحدث الأعراض خلال ساعات من دخول الجراثيم في الجسم، ولكن عادة تكون أطول من ذلك.

وعندما يصاب الناس بالنزلة المعوية، فغالباً ما يفترضون أن السبب في هذا التسلم الغذائي هو آخر وجبة تناولوها؛ ولكن عادة لا يكون الأمر كذلك.

## ما هي أسباب النزلة المعوية، وكيف تنتقل؟

الميكروبات الأكثر شيوعاً التي تسبب النزلة المعوية هي البكتيريا والفيروسات وبعض الطفيليات. وقد توجد هذه الميكروبات في التربة، والحيوانات البرية، والحيوانات المنزلية الأليفة بما فيها الطيور، كما توجد أيضاً في البشر. وتحدث النزلة المعوية عند دخول هذه الجراثيم عن طريق الفم، وهذا قد يحدث بأي من الطرق الآتية:

- من شخص إلى شخص – وقد يحدث هذا، إما بشكل مباشر عن طريق التلامس الشخصي أو لمس فضلات الشخص المصاب، أو بشكل غير مباشر، عن طريق لمس الأسطح الملوثة بالميكروب كالصنابير، ومقابض صناديق الطرد بالمراحيض، ولعب الأطفال وحفاضاتهم.
- تناول الطعام الملوث بالميكروب.
- شرب الماء الملوث بالميكروب.
- باستنشاق الميكروب المحمول جواً برداذ القيء أو السعال أو العطس (يحدث في حالة الفيروسات أساساً).
- لمس الحيوانات الأليفة، وغيرها من الحيوانات.

يمكن للنشر والحيوانات حمل الميكروبات التي تسبب النزلة المعوية في البراز دون ظهور أي أعراض عليهم. ولكنهم يظلون قادرين على نقل المرض للآخرين.

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.

## كيف يتلوث الطعام والماء؟

يمكن أن يتلوث الطعام عن طريق المصابين بالنزلة المعوية، إذا لم يغسلوا أيديهم جيداً بعد قضاء الحاجة، أو قبل تناول الطعام.

والبكتيريا التي تسبب النزلة المعوية، غالباً ما توجد في الأطعمة النيئة كاللحوم والدواجن والبيض. ومن ثم، يجب دائماً تناول الأطعمة النيئة وتجهيزها وتخزينها بطريقة لا تسمح بتلوث الأطعمة الأخرى. والطهي الجيد يقتل هذه البكتيريا.

إذا لم يتم منع الحشرات والقوارض والحيوانات الأخرى، من دخول مناطق إعداد الطعام، فإنها قد تلوث الطعام والمعدات وأسطح طاولات التحضير والأوعية، بميكروبات النزلة المعوية.

كما يمكن أن تتلوث الجداول والأنهار والبحيرات والسدود ببراز البشر أو الحيوانات. ومن ثم، يجب الامتناع عن شرب الماء من هذه المصادر، ما لم يتم معالجته أو غليه.

## أعتقد أنني مصاب بالنزلة المعوية – فماذا يجب أن أفعل؟

إذا كان لديك أعراض النزلة المعوية، فابلق طبيبك الخاص بذلك فوراً. فإن هذا سيضمن تلقيك العلاج والنصيحة المناسبة، وسيضمن أيضاً اتخاذ الإجراءات اللازمة لتجنب انتشار المرض.

إن كنت تعتقد أن طعاماً معيناً قد سبب لك المرض، فاخبر طبيبك الخاص فوراً بذلك، وابلغ إدارة الصحة ببلديتك بأسرع ما يمكن. احفظ أي بقايا من هذا الطعام في الثلاجة، لعل البلدية تحتاجها للتحليل المعمل.

## هل يمكنني الاستمرار في العمل؟

يجب على مناولي الأغذية والعاملين في مجال رعاية الأطفال والرعاية الصحية المصابين بالنزلة المعوية – يجب عليهم الامتناع عن العمل حتى توقف الأعراض.

يجب على الأطفال المصابين عدم حضور مراكز رعاية الطفل أو رياض الأطفال أو المدارس – حتى 24 ساعة بعد توقف الإسهال.

## كيف يمكنني منع انتشار العدوى للآخرين؟

من الممكن تقليل خطر نشر العدوى بين أفراد المنزل. ومن المهم جداً ألا يشارك المصابون بالنزلة المعوية في تجهيز أو تناول الأغذية التي سيتناولها الآخرون، وعدم مشاركة الآخرين لهم في استعمال مناشفهم أو مناشف وجههم أو فرشاة أسنانهم أو أوعية طعامهم.

## كيف يمكنني تجنب الإصابة بالنزلات المعوية؟

باتباع الإرشادات المذكورة أدناه، يمكن لكل شخص أن يفعل شيئاً لتفادي الإصابة بالنزلة المعوية.

## 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.

## غسل الأيدي بعناية

يجب على كل شخص أن يغسل يديه بعناية بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن 10 ثوانٍ:

- قبل تحضير الطعام؛
  - بين مناولة الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل؛
  - قبل الأكل؛
  - بعد قضاء الحاجة أو تغيير حفاظات الأطفال؛
  - بعد العمل في الحديقة؛
  - بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة؛
  - بعد لمس حيوانات المزارع.
- يجب على مناولي الأطعمة استعمال المناشف الورقية، أو المجفف الهوائي لتجفيف الأيدي. لا يُوصى بالمناشف القماشية، إذ أنها تتلوث سريعاً، فتنتقل الجراثيم من شخص لآخر.

### سلامة تخزين الأطعمة ومناولتها

- لا تناول الأطعمة المطهية بنفس الأدوات (من ملاقط وسكاكين ولوحات تقطيع) المستخدمة مع الأطعمة النيئة، إلا إذا تم غسلها جيداً بين الاستعمالات المختلفة.
- حافظ على جميع أسطح المطبخ ومعداته نظيفة.
- قم بتسييح الطعام المجمد بوضعه في إناء على أحد الرفوف السفلية للتلاجة، أو باستخدام فرن الميكرويف.
- قم بطهي الأطعمة النيئة طهيًا جيداً.
- ضع الأطعمة المطهية في ثلاجة في خلال ساعة من تمام طهيها.
- ضع الأطعمة النيئة في الثلاجة أسفل الأطعمة المطهية والأطعمة الجاهزة للأكل، لمنع انتقال أي تلوث من الأولى للأخيرة.
- خزّن الأطعمة تحت درجة 5 مئوية أو فوق درجة 60 مئوية، لمنع نمو البكتيريا.
- اغسل الخضروات النيئة غسلًا جيداً قبل تناولها.
- أعد تسخين الطعام إلى أن تصل درجة حرارته الداخلية إلى 75 درجة مئوية على الأقل.
- احفظ الطعام من الحشرات والقوارض والحيوانات الأخرى.

### الطهي بالميكرويف

إن أحد أجزاء عملية الطهي بالميكرويف تتضمن اتباع أوقات عمليات الطهي المختلفة. عند استعمال فرن الميكرويف، اقرأ تعليمات المُصنِّع بعناية، والنزم بأوقات الطهي المُوصى بها، لتضمن طهي الطعام طهيًا جيداً قبل تناوله.

## النظافة المنزلية

## 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](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

يجب تنظيف الحمامات والمراحيز باستمرار، لتفادي انتشار البكتيريا. ويجب إعطاء اهتمام خاص للأسطح كمقاعد المراحيض ومقابضها، والصنابير، وطاولات تغيير حفاضات الأطفال.

كما يمكن لحفر الرمال، التي يلعب فيها الأطفال، أن تتلوث ببراز الحيوانات وبولهم. ومن ثم، يجب تمشيط الرمل باستمرار وإزالة فضلات الحيوانات. كما يجب تغطيتها في حالة عدم استعمالها.

## المياه من المصادر غير المعالجة

إن المياه غير المعالجة التي تأتي مباشرة من البحيرات أو الأنهار، قد تكون ملوثة بفضلات الإنسان والحيوان. ومن ثم، يجب غلي الماء القادم من هذه المصادر قبل شربه.

## مراكز رعاية الطفل

إن الأطفال خصوصاً، هم عرضة لأنواع معينة من النزلات المعوية. فتغيير حفاضات الأطفال وعدم الاهتمام بنظافتهم الشخصية، يجعل معدل انتقال هذه الأمراض مرتفعاً بينهم، ولا سيما في أوساط مراكز رعاية الطفل. ومن المهم تعزيز إجراءات الغسيل والتنظيف الجيد واتباع الحرص في مثل هذه المراكز، للسيطرة على انتشار الميكروبات.

## السفر إلى الخارج

إن الأطعمة والمشروبات الملوثة بالميكروب هي المصادر الأكثر شيوعاً للنزلات المعوية بين المسافرين، ولا سيما أولئك الذين يسافرون للبلاد النامية. ولكن الاختيار الحريص للأطعمة والمشروبات وتجهيزها بعناية، يمنح أفضل حماية من المرض. والأنواع الرئيسية من الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها، هي الأطعمة غير المطهية، والمشروبات غير المعبأة، والألبان غير المبسترة. وعموماً، فالأطعمة المطهية الساخنة الطازجة والمطهية طهيًا جيدًا، والفواكه والخضروات التي يمكن تقشيرها - تُعتبر مأموناً تناولها.

وبالنسبة لماء الشرب، فيجب غليه أو معالجته كيميائياً، إذا كان هناك شك في نقائه. أما الثلج، فيجب تجنبه.

## للمزيد من المعلومات

دائرة الصحة

وحدة منع الأمراض المعدية والسيطرة عليها.

هاتف: 1300 651 160.

موقع: [www.health.vic.gov.au/ideas](http://www.health.vic.gov.au/ideas)

المساعدة اللغوية متوفرة عن طريق "خدمة الترجمة والتفسير TIS"، على رقم 13 14 50.