

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

Gastroenterite – che cos'è e come l'ho presa?

La gastroenterite (comunemente chiamata 'influenza intestinale') è una malattia che provoca alcuni o tutti i seguenti sintomi:

- diarrea
- crampi allo stomaco
- vomito
- nausea
- febbre
- mal di testa.

I germi che provocano la gastroenterite entrano nel corpo attraverso la bocca e di solito ci vogliono diversi giorni prima che compaiano i sintomi. Questo periodo è detto periodo di incubazione. A volte i sintomi appaiono entro poche ore da quando i germi sono entrati nel corpo, ma di solito ci vuole più tempo.

Quando le persone prendono la gastroenterite spesso danno per scontato che l'ultimo pasto che hanno consumato abbia causato un'intossicazione alimentare, ma di solito non è così.

Che cosa causa la gastroenterite e come si diffonde?

I germi che più comunemente causano la gastroenterite sono batteri, virus e certi parassiti. Essi si possono trovare nel suolo, negli animali selvatici e domestici tra cui gli uccelli, e negli altri esseri umani.

La gastroenterite si verifica quando questi germi entrano nel corpo per via orale. Ciò può avvenire in uno dei seguenti modi:

- da persona a persona - questo può avvenire direttamente da uno stretto contatto con una persona infetta o contatto con le feci di una persona infetta, o indirettamente, toccando superfici contaminate, come rubinetti, maniglie, sciacquone del bagno, giocattoli per bambini e pannolini
- mangiando cibo contaminato
- bevendo acqua contaminata
- per via aerea attraverso le gocce di saliva provocate da vomito, tosse o starnuti (principalmente virus).
- toccando animali domestici e altri animali.

Sia le persone che gli animali possono trasportare i germi che

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 48 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.

causano gastroenterite nelle loro feci, senza alcun sintomo. Tali persone o animali possono ancora trasmettere la malattia ad altri.

Come si contaminano l'acqua e il cibo?

Il cibo può essere contaminato da persone che hanno gastroenterite se non si lavano le mani correttamente dopo essere andati in bagno e prima di toccare il cibo.

I batteri che possono causare gastroenterite sono spesso presenti nei cibi crudi come la carne, il pollame e le uova. Questi cibi crudi devono sempre essere maneggiati, preparati e conservati in modo da non contaminare altri cibi. Con un'adeguata cottura si uccidono questi batteri.

Bisogna tenere lontani gli insetti, i roditori o altri animali dalle zone in cui vengono preparati i cibi, altrimenti possono contaminare gli alimenti, le attrezzature, i banconi e gli utensili con i germi di gastroenterite.

I torrenti, i fiumi, i laghi e le dighe possono essere inquinati da escrementi di uomini o animali. Si consiglia di non bere l'acqua da queste fonti, a meno che non sia stata trattata o bollita.

Penso di avere la gastroenterite – cosa devo fare?

Se si hanno sintomi di gastroenterite, si deve dirlo al proprio medico. In questo modo, si potranno ricevere dei consigli e un trattamento adeguato e verranno adottate misure appropriate per evitare la diffusione della malattia.

Se si pensa che la fonte della malattia possa essere stato del cibo, è importante farlo sapere subito al dipartimento sanitario del proprio comune. Conservare in frigorifero qualsiasi residuo di cibo in caso il comune decida di prelevarlo per fare dei test di laboratorio.

Posso ancora lavorare?

Gli addetti alla preparazione di alimenti, il personale sanitario e coloro che lavorano a contatto con i bambini dovrebbero stare a casa dal lavoro fino a quando la diarrea non sia cessata.

I bambini non devono andare all'asilo nido, all'asilo o a scuola fino a quando non siano trascorse 48 ore dall'ultimo episodio di dissenteria.

Come posso evitare di trasmetterla alla mia famiglia?

Si può ridurre il rischio di trasmettere la gastroenterite al resto della famiglia. È molto importante che le persone con la gastroenterite non preparino o maneggino cibi che verranno consumati da altre persone e che non condividano con gli altri il proprio asciugamano per il viso o da doccia, lo spazzolino da denti o le posate.

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.

Come posso evitare di prendere la gastroenterite?

Seguendo le indicazioni riportate di seguito, tutti possono fare qualcosa per evitare di prendere la gastroenterite.

Lavarsi accuratamente le mani

Ci si dovrebbe sempre lavare accuratamente le mani con sapone e acqua calda corrente per almeno dieci secondi:

- prima di preparare il cibo
- tra la manipolazione dei cibi crudi e di quelli pronti da mangiare
- prima di mangiare
- dopo essere andati in bagno o aver cambiato pannolini
- dopo aver lavorato in giardino
- dopo aver giocato con gli animali
- dopo il contatto con gli animali da fattoria.

Gli addetti alla preparazione di alimenti dovrebbero usare della carta da cucina o un asciugatore per le mani per asciugarsi le mani. Gli asciugamani di stoffa non sono consigliati in quanto si sporcano in fretta e possono trasmettere i batteri da una persona all'altra.

Conservazione e manipolazione adeguata dei cibi

- Non maneggiare i cibi cotti con gli stessi utensili (pinze, coltelli, taglieri) utilizzati per i cibi crudi, a meno che non siano stati accuratamente lavati tra gli usi.
- Mantenere pulite tutte le superfici e gli utensili da cucina.
- Scongela gli alimenti mettendoli in un contenitore sugli scaffali più bassi di un frigorifero o usando un forno a microonde.
- Cuocere a fondo tutti gli alimenti crudi.
- Riporre in frigorifero i cibi cotti entro un'ora dalla cottura.
- Refrigerare i cibi crudi sotto a quelli cotti o a quelli pronti per il consumo per evitare la contaminazione crociata.
- Conservare gli alimenti a temperatura inferiore ai 5 °C o superiore ai 60 °C per prevenire la crescita di batteri.
- Lavare attentamente le verdure crude prima di mangiarle.
- Riscaldare gli alimenti finché la temperatura interna del cibo non abbia raggiunto almeno i 75 °C.
- Proteggere il cibo dagli insetti, dai roditori e da altri animali.

Cottura a microonde

Il processo di cottura a microonde comprende anche un tempo di riposo. Quando si utilizza un forno a microonde, leggere le istruzioni con attenzione e osservare questi tempi di riposo per garantire che il cibo sia completamente cotto prima di essere consumato.

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.

La pulizia della casa

Pulire spesso i bagni e i gabinetti per evitare la diffusione di batteri. Prestare particolare attenzione alle superfici, come la tavoletta del water, lo sciacquone, i rubinetti e i fasciatoi.

Le buche di sabbia possono essere contaminate dall'urina e dagli escrementi di animali. Rastrellare la sabbia di frequente e rimuovere eventuali escrementi. Coprire la zona quando non in uso.

Acqua da fonti non trattate

L'acqua non trattata che proviene direttamente da laghi o da fiumi può essere contaminata da escrementi di persone o animali. Bollire l'acqua proveniente da queste fonti prima di berla.

Asili e centri per l'infanzia

I bambini sono particolarmente sensibili a certi tipi di gastroenterite. Il cambio dei pannolini e la mancanza di igiene adeguata da parte dei bambini pone i centri per l'infanzia ad alto rischio di trasmissione di queste malattie. È importante che ci si lavino bene le mani e che si mantenga la pulizia in questi centri per controllare la diffusione dei germi.

Viaggi all'estero

Le fonti più comuni di gastroenterite tra i viaggiatori, in particolare per quelli che viaggiano in paesi in via di sviluppo, sono il cibo e le bevande contaminate. L'accurata selezione e preparazione di cibi e bevande offrono la migliore protezione. I principali tipi di cibi e bevande da evitare sono i cibi crudi, le bevande non imbottigliate e il latte non pastorizzato. Di solito sono sicuri quei cibi cotti che sono ancora caldi e che sono stati completamente cotti e da poco tempo e i tipi di frutta e verdura che possono essere sbucciati o sgucciati.

Se si hanno dubbi sulla purezza dell'acqua potabile, conviene bollirla o trattarla chimicamente. Il ghiaccio si dovrebbe evitare.

Per ulteriori informazioni

Department of Health (Ministero della Sanità) Communicable Disease Prevention and Control Unit

(Unità di controllo e prevenzione delle malattie trasmissibili)

Telefono: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Si può richiedere l'assistenza di un interprete attraverso il Servizio di traduzione e interpretariato, chiamando il numero 13 14 50.