

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

Гастроентеритис (гастро) – шта је то и како сам га добио?

Гастро је болест која може да изазове неке или све ове симптоме:

- пролив
- грчеве у стомаку
- повраћање
- мучнину
- грозницу
- главобољу.

Микроорганизми који изазивају гастро улазе у ваше тело кроз ваша уста и обично пролази неколико дана пре него се појаве симптоми. То време се назива период инкубације. Некада симптоми могу да се појаве неколико часова након што су микроорганизми ушли у ваше тело, али то обично траје дуже.

Када људи добију гастро, они често мисле да су тровање храном добили од последњег оброка који су појели, али то обично није тачно.

Шта изазива гастро и како се шири?

Најчешћи микроорганизми који изазивају гастроентеритис су бактерије, вируси и неки паразити. Њих има у земљи, у дивљим и домаћим животињама, укључујући птице, и у људима.

Гастро се дешава када ти микроорганизми уђу у тело кроз уста, а то се може десити на један од следећих начина:

- са човека на човека – до тог може да дође директно преко блиског личног контакта или преко контакта са изметом заражене особе, или индиректно преко додиривања загађених површина као што су славине, ручице на тоалетном казанчету, дечје играчке и пелене.
- ако се једе загађена храна
- ако се пије загађена вода
- кроз ваздух преко сићушних капљица избачених повраћањем, кашљањем или кијањем (углавном вируси).
- контакт са домаћим љубимцима и другим животињама.

Људи и животиње могу да имају микроорганизме који изазивају гастро у измету, а да притом немају никакве

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.

симптоме. Ти људи и животиње могу да пренесу болест на друге.

Како храна и вода постају загађени?

Храну могу да загаде људи који имају гастро, ако добро не оперу руке после одласка у тоалет и пре него што дотакну храну.

Бактерије које могу да изазову гастро су често присутне у сировим прехранбеним производима као што су месо, живина и јаја. Са том неспремљеном храном увек мора да се рукује, да се спрема и чува тако да не загади другу храну. Правилним спремањем те бактерије ће бити уништене.

Ако инсекти, глодари или друге животиње не буду спречене да уђу у простор где се спрема храна, они могу храну, опрему, столове и прибор да загаде микроорганизмима који изазивају гастроентеритис.

Потоци, реке и природна и вештачка језера могу да буду загађена људским и животињским изметом. Воду из тих извора не треба да пијете ако није пречишћена или прокувана.

Мислим да имам гастроентеритис – шта да радим?

Ако имате симптоме гастроентеритиса, реците то вашем доктору. То ће обезбедити да добијете одговарајуће лечење и савете, и да ће бити предузети кораци за спречавање ширења болести.

Ако мислите да је ваша болест проузрокована храном, реците то вашем доктору и пријавите што пре здравственом одељењу ваше локалне општине. Задржите у фрижидеру преосталу храну у случају да је општина узме ради лабораториског испитивања.

Да ли могу да радим?

Лица која рукују са храном, дечје неговатељице и здравствени радници који имају гастро не смеју да долазе на посао док не престане пролив.

Деца не смеју да долазе у обданиште или школу док немају меку столицу 24 сатима.

Како могу да спречим да се болест пренесе на моју породицу?

Ризик да се гастро прошири у вашем домаћинству може да буде смањен. Веома је важно да лица са гастроентеритисом не кувају или рукују са храном коју ће јести други људи и да свако користи само свој убрус, пешкир за лице, четкицу за зубе и прибор за јело.

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.

Како могу да избегнем да добијем гастро?

Ако се поштују следећа упутства, свако може да допринесе у избегавању да се оболи од гастроентеритиса.

Пажљиво прање руку

Свако треба да темељно пере руке сапуном и топлом текућом водом најмање 15 секунди:

- пре спремања хране
- између руковања са сировом и храном спремном за јело
- пре јела
- после коришћења тоалета и мењања пелена
- после рада у башти
- после играња са домаћим љубимцима
- после контакта са домаћим животињама.

Лица која раде са храном треба да бришу руке са папирним убрусима за једнократну употребу или да их суше у апаратима са топлим ваздухом. Убруси од тканине се не препоручују јер се брзо прљају и могу да пренесу микроорганизме са једне особе на другу.

Безбедно складирање и руковање са храном

- За спремљену храну не користите исти прибор (машице, ножеве, даске за сечење) који је био коришћен за сирову храну, ако претходно није опран између две употребе.
- Одржавајте чистим све кухињске површине и опрему.
- Одмрзавајте храну стављајући је на ниже полице у фрижидеру или користите микроталасну рерну.
- Темељно кувајте, пржите или пеците све сирове прехранбене производе.
- Ставите храну у фрижидер најкасније један сат након спремања.
- Сирову храну стављајте у фрижидер испод спремљене или хране готове за јело, да би се избегло унакрсно загађивање.
- Храну чувајте на температури испод 5 °C или изнад 60 °C да би спречили размножавање микроорганизма.
- Темељно оперите сирово поврће пре јела.
- Подгревајте храну док њена унутрашња температура не достигне најмање 75°C.
- Заштитите храну од инсеката, глодара и других животиња.

Кување у микроталасној рерни

Део процеса спремања хране у микроталасној рерни је и време хлађења јела после грејања (standing time). Када

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.

користите микроталасну рерну, пажљиво прочитајте упутство за употребу и придржавајте се упутстава за хлађење јела да би се обезбедило да је храна комплетно припремљена.

Чишћење домаћинства

Купатила и тоалети морају често да се чисте, да би се избегло размножавање бактерија. Посебну пажњу посветите површинама као што су седиште тоалетне шоље и кваке, славине и столови за мењање пелена.

Дечја игралишта са песком могу да буду загађена животињским изметом и мокраћом. Често прелазите грабуљама преко песка и одстраните сав животињски измет. Покријте површину када се не користи.

Вода из непречишћених извора

Непречишћена вода која долази директно из језера или река може да буде загађена људским и животињским изметом. Прокувајте воду из тих извора пре него што је пијете.

Дечје установе

Деца су посебно осетљива на неке врсте гастроентеритиса. Због мењања пелена и зато што деца не воде рачуна о хигијени, преношење те болести у дечјим установама је веома често. Да би се спречило ширење микроорганизама у дечјим установама важно је темељито прање руку и спровођење поступака за чишћење.

Путовање у иностранство

Загађена храна и вода су најчешћи узроци гастроентеритиса код путника, посебно оних који путују у земље у развоју. Пажљив избор и спремање хране и напитака пружа најбољу заштиту. Главне врсте хране и напитака које треба да се избегавају су некувана храна, напитци који нису флаширани и непастеризирано млеко. Углавном, безбедна је скувана храна која је врућа, која је тек спремљена и то темељито, и воће и поврће које може да се ољушти или има љуску која се ломи.

Ако је чистоћа воде за пиће сумњива, треба је прокувати или хемиски пречистити. Треба избегавати лед.

Више информација

Министарство здравља

Одељење за спречавање и контролу заразних болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Језичка помоћ је на располагању преко Службе за писмено и усмено превођење, телефон 13 14 50.