

### 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

### Viêm dạ dày-ruột – là bệnh gì và làm sao mà tôi bị bệnh này?

Viêm dạ dày-ruột là bệnh có thể gây ra một số hoặc tất cả triệu chứng dưới đây:

- tiêu chảy
- cơ bụng co rút
- nôn mửa
- buồn nôn
- sốt
- nhức đầu.

Vi sinh vật gây ra bệnh viêm dạ dày-ruột xâm nhập cơ thể qua đường miệng và thông thường triệu chứng bệnh sẽ xuất hiện trong một vài ngày sau đó. Khoảng thời gian này gọi là thời gian ủ bệnh. Đôi khi, triệu chứng bệnh có thể xuất hiện trong vòng một vài tiếng đồng hồ sau khi vi sinh vật xâm nhập cơ thể nhưng thường thì lâu hơn.

Khi bị viêm dạ dày-ruột, người ta thường cứ ngỡ rằng bữa ăn sau chót đã làm cho họ bị ngộ độc thực phẩm nhưng thường không phải là vậy.

### Nguyên nhân gây viêm dạ dày-ruột là gì và bệnh này lây lan như thế nào?

Vi sinh vật thường gây viêm dạ dày-ruột nhất là vi khuẩn, siêu vi khuẩn và ký sinh trùng nhất định. Chúng có thể có ở trong đất, động vật hoang và thú cưng kể cả chim chóc cũng như con người.

Viêm dạ dày-ruột xảy ra khi người ta nuốt nhầm những vi sinh vật này và sự việc này có thể xảy ra theo bất kỳ cách nào dưới đây:

- từ người này sang người kia – sự việc này có thể xảy ra trực tiếp qua chung đụng gần gũi hoặc tiếp xúc với phân của người bị bệnh hay gián tiếp khi đụng chạm vào bề mặt có mầm bệnh, chẳng hạn như vòi nước, nút bấm dội cầu, đồ chơi trẻ em và tã
- ăn nhầm thức ăn có mầm bệnh
- uống nhầm nước có mầm bệnh
- trong không khí qua những giọt nước li ti khi người bị bệnh nôn mửa, ho hoặc hắt hơi (chủ yếu là siêu vi khuẩn).
- đụng chạm vào thú cưng và động vật khác.

Con người và động vật có thể có vi sinh vật gây ra bệnh viêm

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.

dạ dày-ruột trong phân mà họ không có triệu chứng bệnh nào hết. Những người và động vật này vẫn có thể lây bệnh cho người/vật khác.

## Làm thế nào mà thức ăn và nước bị nhiễm vi sinh vật?

Người bị viêm dạ dày-ruột có thể lây lan vi sinh vật sang thức ăn, nếu họ không rửa tay sạch sẽ sau khi đi tiêu tiểu và trước khi cầm bốc thức ăn.

Vi khuẩn có thể gây ra viêm dạ dày-ruột thường có ở trong thực phẩm tươi sống chẳng hạn như thịt, gia cầm và trứng. Những thực phẩm tươi sống này phải luôn luôn được chế biến, chuẩn bị và tồn trữ theo cách không lây lan vi sinh vật sang các thực phẩm khác. Nấu nướng kỹ sẽ giết chết những vi khuẩn này.

Nếu côn trùng, chuột bọ hoặc động vật khác có thể xâm nhập các nơi chuẩn bị thực phẩm, chúng có thể lây lan vi sinh vật gây ra viêm dạ dày-ruột sang thực phẩm, thiết bị, mặt bàn và dụng cụ.

Các sông, lạch, hồ và đập nước có thể bị nhiễm phân người hoặc phân động vật. Quý vị không nên uống nước từ các nguồn này, trừ khi nước đã được xử lý hoặc đun sôi.

## Tôi cho rằng có lẽ mình bị viêm dạ dày-ruột – tôi nên làm gì?

Nếu có triệu chứng viêm dạ dày-ruột, quý vị hãy báo cho bác sĩ biết, nhờ vậy quý vị sẽ được chữa trị và hướng dẫn đúng đắn cũng như có biện pháp để giảm thiểu vấn đề 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. Cất 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 viêm dạ dày-ruột không nên đi làm cho đến khi hết tiêu chảy.

Trẻ em không được tới nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc tới trường cho đến khi hết đi tiêu phân lỏng được 24 tiếng đồng hồ.

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

Tại nhà, nguy cơ lây lan viêm dạ dày-ruột có thể giảm bớt. Điều rất quan trọng là người bị 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, khăn mặt, bàn chải đánh răng hoặc đồ dùng ăn uống với người này.

## 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.

## Làm sao để tôi có thể tránh bị viêm dạ dày-ruột?

Khi làm theo những quy tắc dưới đây, mọi người có thể tự giúp mình tránh bị viêm dạ dày-ruột.

### 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 làm vườn
- sau khi chơi đùa với thú cưng
- sau khi đụng chạm vào nông súc.

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 sinh vật từ người này sang người kia.

### Tồn trữ và chế biến thực phẩm một cách an toàn

- Đừng chế biến thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã nấu chín bằng cùng đồ dùng (kẹp, dao, thớt), trừ khi đã rửa sạch sẽ sau mỗi lần sử dụng.
- Giữ cho các bề mặt và thiết bị nhà bếp sạch sẽ.
- Rã đông thực phẩm bằng cách đặt thực phẩm trong đồ chứa ở ngăn thấp hơn trong tủ lạnh hoặc bằng lò vi sóng.
- Nấu kỹ tất cả thực phẩm tươi sống.
- Cất thực phẩm nấu chín vào tủ lạnh trong vòng một tiếng đồng hồ sau khi nấu nướng.
- 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.
- Tồn trữ thực phẩm ở nhiệt độ thấp hơn 5°C hoặc cao hơn 60°C để ngăn chặn vi khuẩn sinh sôi nảy nở.
- Rửa kỹ rau tươi trước khi ăn.
- 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.

### 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 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.

## Lau dọn trong nhà

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

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.

## Nhà trẻ

Trẻ em đặc biệt dễ bị các loại viêm dạ dày-ruột nhất định. Thay tã và trẻ em vệ sinh không sạch sẽ khiến cho vấn đề lây lan những bệnh này tại nhà trẻ rất dễ xảy ra. Điều quan trọng là phải rửa tay kỹ và làm vệ sinh tại nhà trẻ để khống chế vấn đề lây lan vi sinh vật.

## Đi nước ngoài

Thức ăn và thức uống bị nhiễm vi sinh vật là nguyên nhân gây viêm dạ dày-ruột thường gặp nhất ở người đi du lịch, đặc biệt là những người đi du lịch tới những nước đang phát triển. Việc chọn lựa và chuẩn bị thức ăn và thức uống cẩn thận là cách phòng ngừa hữu hiệu nhất. Các loại thức ăn và thức uống chính nên tránh là thức ăn không nấu chín, thức uống không đóng chai và sữa chưa tiệt trùng. Nói chung, thức ăn đã nấu chín còn nóng hổi, đã được nấu kỹ và mới nấu cũng như trái cây và rau quả có thể lột/bóc vỏ hoặc cạy/nạy vỏ đều an toàn.

Nên đun sôi nước uống hoặc xử lý bằng chất hóa học nếu cho rằng nước không sạch. Nên tránh uống nước đá cục.

## Muốn biết thêm thông tin

Bộ Y tế

Ban Phòng và Khống chế bệnh Truyền nhiễm

Điện thoại: 1300 651 160

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

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