

What is Campylobacteriosis?

Campylobacteriosis is a type of gastro (gastroenteritis) caused by the germ (bacteria) Campylobacter. Campylobacteriosis can affect anyone, however, they are more common in children under five years of age and young adults. The symptoms are often more severe in the elderly and people with other medical conditions.

What are the symptoms of Campylobacteriosis?

The most common symptoms of Campylobacteriosis are diarrhoea (which may contain blood or mucus), fever, stomach cramps, nausea and vomiting.

After the bacteria are taken in by mouth, it usually takes between two and five days before you become ill (although this may range from 1 to 10 days). To trace the cause of the illness, it is necessary to know where you were and what you ate and drank in the week before you became ill.

Where are Campylobacter found?

Campylobacter bacteria are found in animals such as poultry, birds, cattle and household pets including puppies and kittens.

How does Campylobacteriosis spread?

Campylobacteriosis occurs when Campylobacter bacteria are taken in by mouth and it may happen in any of the following ways:

Inadequate cooking

Campylobacter bacteria are often present in uncooked meat, particularly poultry. When the raw meat is prepared for human consumption and is not adequately cooked, the bacteria may survive and infect people who eat it.

Unpasteurised milk can also be contaminated with Campylobacter bacteria.

Cross-contamination

Cross-contamination is the spread of bacteria from something that is contaminated with bacteria, to something that is not.

کمپیلوبکتریوزیس چیست؟

کمپیلوبکتریوزیس یک نوعی از التهاب معده و روده است که توسط یک باکتری که بنام کمپیلوباکتریاد میشود، پیدا میگردد. کمپیلوبکتریوزیس میتواند هرکسی را دچار سازد، اما بیشتر در اطفال زیر 5 سال و نوجوانان معمول است. علائم مرض در افراد مسن که بیماریهای دیگر طبی دارند شدیدتر است.

علائم کمپیلوبکتریوزیس چیست؟

معمول ترین علامه کمپیلوبکتریوزیس اسهال (که ممکن است دارای خون و مخاط باشد) تب، تشنج و گرفتگی معده، دلبدی و استفراغ میباشد.

وقتی باکتری از طریق دهن گرفته شد، معمولاً بین دو تا پنج روز را در بر میگیرد تا شما را مریض سازد (گرچه ممکنست بین یک تا ده روز تغییر کند). برای ردیابی علت مرض مهم است بدانید که در هفته قبل از مریض شدن در کجاها بوده و چه خورده و نوشیده اید.

کمپیلو با کتر در کجا یافت میشود؟

کمپیلوبکتر در حیوانات مانند مرغ خانگی، پرندگان، گاو و گوسفند و حیوانات خانگی به شمول چوپه های سگ و پشک یافت میگردد.

چگونه کمپیلوبکتریوزیس انتشار میکند؟

کمپیلوبکتریوزیس آنگاه رخ میدهد که کمپیلوبکتر توسط دهن گرفته شود که بهر کدام از طریق های ذیل میتواند اتفاق افتد:

پخت نا کافی

کمپیلوباکتر اغلباً در گوشت های خام بخصوص در گوشت مرغ موجود است. وقتی گوشت خوب پخته نشده برای صرف انسانی عرضه میگردد، این باکتری ممکنست زنده مانده و سبب مبتلا کردن کسی که این غذا را میخورد گردد.

شیر پاستوریزه نشده نیز ممکنست با کمپیلوبکتر آلوده باشد.

آلودگی متقاطع

آلودگی متقاطع، انتشار باکتری است از چیزی آلوده شده با باکتری به چیزی که آلوده نشده باشد.

Campylobacter can spread when uncooked foods contaminated with the bacteria cross-contaminate ready-to-eat foods, either directly or via utensils and equipment used to prepare raw foods (eg. knives, chopping boards). Water can also be contaminated with Campylobacter.

To avoid cross-contamination, raw foods should always be handled and stored separately from cooked or ready-to-eat foods.

Person-to-person spread

People with Campylobacteriosis have Campylobacter bacteria in their faeces. If these people do not wash their hands after going to the toilet, then contaminated hands can spread the bacteria to surfaces and objects which will be touched by other people.

Contaminated hands can also spread the bacteria to food which may be eaten by other people.

Hands can also become contaminated with bacteria when a person changes the nappy of an infant with Campylobacter infection.

People and animals can carry Campylobacter in their faeces without having any symptoms at all, or for some weeks after symptoms have stopped. These people and animals can still pass the disease on to others.

I think I may have Campylobacteriosis - what should I do?

If you have symptoms of Campylobacteriosis, report them to your doctor immediately. This will ensure that you receive proper treatment and advice and that steps are taken to avoid the spread of the disease.

Can I still work?

Food handlers, child care workers and health care workers with Campylobacteriosis should not work until symptoms have stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until symptoms have stopped.

How can I stop spreading it to others?

The risk of spreading Campylobacter to others can be reduced.

It is very important that people with Campylobacteriosis do not prepare or handle food which will be eaten by other people, and that no one shares their towel or face washer.

هنگامیکه غذای پخته نشده آلوده شده با باکتری به صورت متقاطع غذای آماده به صرف را آلوده کند، کمپیلوباکتر میتواند انتشار کند، چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم از طریق ظروف و سامانهاییکه برای آماده سازی غذای خام استفاده میشوند (مانند کارد و تخته برش)، آب نیز میتواند با کمپیلوباکتر آلوده شود.

برای جلوگیری از آلودگی متقاطع، در کاربرد غذای خام همیشه باید وسایل جداگانه بکار گرفته شده و به صورت جداگانه از غذای پخته و آماده به صرف، نگهداری شود.

انتشار از شخص به شخص

افراد مبتلا به کمپیلوباکتریوزیس در مواد غایبه خود کمپیلوباکتر را دارند. اگر این افراد دست های خود را بعد از رفتن به توالت نشویند، بعد این دست های آلوده میتوانند باکتری را به سطح ها و چیز هایی که افراد دیگر به آنها دست میزنند انتشار دهند.

دست های آلوده همچنان میتوانند باکتری را به غذاهای که دیگران صرف میکنند انتشار بدهند.

دست ها همچنان و قتیکه شخص نپی(پوشک) اطفال را که دارای عفونت کمپیلوباکتری است تبدیل میکند با باکتری آلوده میگردند.

انسان ها و حیوانات میتوانند کمپیلوباکتر را بدون آنکه هیچگونه علائم نشان دهند و یا هفته ها بعد از آنکه علائم متوقف گردید، در مواد غایبه خود حمل کنند. این افراد و حیوانات، با آنها میتوانند مرض را به دیگران انتقال دهند.

فکر میکنم مبتلا به کمپیلوباکتریوزیس هستم چه باید بکنم؟

اگر علائم کمپیلوباکتریوزیس دارید، به داکتر خود آنرا گزارش دهید. این سبب اطمینان میگردد که تداوی و مشوره مناسب را دریافت دارید و هم قدم های لازم برداشته شود که از شیوع مرض بکاهد.

با آنها میتوانم کار کنم؟

کسانیکه با غذا سر و کار دارند، کارمندان کودکانها و کارمندان صحنه که دچار کمپیلوباکتریوزیس اند تا و قتیکه علائم مرض شان متوقف نشده اند باید کار نکنند.

اطفال تا هنگامیکه علائم مرض شان توقف نکرده است باید به کودکانها، مراکز مراقبت اطفال و مکتب نروند.

چگونه میتوانم از انتشار مرض به دیگران جلوگیری کنم؟

خطر انتشار کمپیلوباکتریوزیس به دیگران را میتوان تقلیل داد.

خیلی مهم اینست که کسانیکه دچار کمپیلوباکتریوزیس هستند غذای را که دیگران صرف میکنند، آماده نکنند، به غذا دست نزنند و دستمال و روشویه خود را با دیگران شریک نسازند.

How can I avoid getting Campylobacteriosis?

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

Careful hand washing

Everyone should wash their hands thoroughly with soap and warm running water for at least 15 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 contact with animals or their faeces

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 cooked foods with the same implements (tongs, knives, cutting boards) used on raw foods, unless they have been thoroughly washed between uses.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Defrost food by placing it in a container on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly cook all raw foods, particularly poultry. Make sure that the meat is cooked throughout (no longer pink) and that the juices run clear.
- 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 foods below 5 °C or above 60 °C to prevent growth of bacteria.
- 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

چگونه میتوانم از مبتلا شدنم به کمپیلوباکتریوزیس جلوگیری کنم؟

با پیروی از هدایات زیر هرکسی میتواند چیزی انجام دهد که از دچار شدن به کمپیلوباکتریوزیس جلوگیری شود:

شستن دقیق دستها

هرکس باید دست خود را بطور دقیق با صابون و آب جاری و گرم برای حداقل مدت 15 ثانیه بشوید:

- قبل از آماده سازی غذا
 - در بین دست زدن به غذای خام و غذای آماده به صرف.
 - قبل از صرف غذا
 - بعد از رفتن به توالت و یا تبدیل پوشک (نپی)
 - بعد از کار در باغچه
 - بعد از تماس با حیوانات یا فضله آنها
- کسانی که با غذا سروکار دارند باید از دستمالهای کاغذی یکبار مصرف و یا خشک کن هوا بخاطر خشک کردن دست خود استفاده کنند. دستمالهای تکه ای توصیه نمیشوند چون بزودی کثیف شده و میتوانند که میکروبها را از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند.

نگهداری و کاربرد محفوظ غذا

- غذای خام و پخته را با یک سامان (مانند انبورک، چاقو، تخته برش) به کار نبرید، مگر آنکه در بین استفاده خوب شسته شود.
- تمام لوازم و سطوح آشپزخانه را پاک نگهداری کنید.
- غذا را با گذاشتن در قفسه پایین یخچال و یا با استفاده از داش مکرروویف یخزدایی کنید.
- تمام غذاهای خام را خوب بپزید به خصوص گوشت مرغ را. مطمئن شوید که سرتاسر گوشت خوب پخته شده باشد (گلابی کافی نیست) و مایع شفاف باید جاری گردد.
- غذای پخته را در ظرف یک ساعت بعد از پختن در یخچال بگذارید.
- غذای خام را پایین تر از غذای پخته و یا آماده برای صرف، نگهدارید تا از آلودگی متقابل جلوگیری شود.
- غذا را در حرارت پایین تر از 5 درجه سانتی گراد و یا بالاتر از 60 درجه سانتیگراد نگهدارید تا از رشد میکروبها جلوگیری شود.
- سبزیجات خام را پیش از خوردن خوب بشوید.
- غذای پخته را دوباره حرارت دهید تا حرارت داخلی آن به 75 درجه سانتیگراد برسد.
- غذا را از حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات حفاظت کنید.

پختن با مکرروویف

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.

Household cleaning

Bathrooms and toilets must be cleaned often, to avoid the spread of bacteria. 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.

If you think the source of your illness may have been food, it is important that you report it to your local council health department as soon as possible. Retain (and refrigerate) any left over food which you believe may have caused you to become ill.

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

بخشی از عمل پختن با میکروویف شامل زمان معین برای پختن میگردد. در وقت استفاده از میکروویف، هدایات کارخانه سازنده آنرا با دقت بخوانید و زمانهای معین پختن را با دقت در نظر بگیرید تا اطمینان حاصل گردد که غذا قبل از خوردن خوب پخته شده باشد.

پاک کردن خانه

تشناب و توالت را زود زود بشوید تا از انتشار میکروب جلوگیری شود. به سطوح مانند توالت، دستک ها، نلهای آب و میزهای تبدیل کردن پوشک(نپی) بطور خاص توجه کنید.

چاهک های ریگ میتواند توسط فضله و ادرار حیوانات آلوده گردند. ریگهارا با چنگک جمع کنید و فضله حیوانات را برطرف کنید. ساحه را در موقعیکه مورد استفاده نیست بپوشانید.

آب از منابع غیر تصفیه شده

آب غیر تصفیه شده که مستقیما از جهیل ها یا دریاها میآیند ممکنست بافضله انسانی و حیوانی آلوده باشند. آب این منابع را قبل از نوشیدن خوب جوش بدهید.

اگر فکر میکنید که غذای خاصی سبب مرض شما شده است به شعبه صحتی شهرداری هرچه زودتر آنرا گزارش دهید. باقیمانده این غذا را که فکر میکنید سبب مرض شما شده است در یخچال نگهدارید.

معلومات بیشتر

وزارت صحتی

واحد وقایه و کنترول امراض ساری

تلفون: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

کمک زبان از طریق خدمات ترجمه کتبی و شفاهی میسر میباشد. تلفون 13 14 50