

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) – што е тоа и како го добив?

Гастро е болест која може да предизвика некои или сите овие симптоми:

- пролив
- стомачни грчови
- повраќање
- мачнина
- треска
- главоболка.

Микроорганизмите кои предизвикуваат гастро влегуваат во вашето тело низ вашата уста и обично минуваат неколку дена пред да се појават симптоми. Тоа време се нарекува период на инкубација. Понекогаш симптоми може да се појават неколку часа откако микроорганизми влегле во вашето тело, но обично тоа трае подолго.

Кога луѓето ќе добијат гастро, тие често мислат дека труење со храна добиле од последниот оброк што го изеле, но тоа обично не е точно.

Што предизвикува гастро и како се шири?

Најчести микроорганизми кои предизвикуваат гастроентеритис се бактерии, вируси и некои паразити. Нив ги има во земјата, дивите и домашните животни, вклучувајќи ги птиците, и кај луѓето.

Гастро се случува кога тие микроорганизми ќе влезат во телото низ устата, а тоа може да случи на еден од следните начини:

- од човек на човек – тоа може да се случи директно преку близок личен контакт или преку контакт со измет на заразено лице, или индиректно преку допирање загадени површини како што се чешми, рачки на тоалетно казанче, детски играчки и пелени
- јадење загадена храна
- пиење загадена вода
- низ воздухот преку ситни капки исфрлени со повраќање, кашлање или кивање (главно вируси).
- контакт со домашни миленици и други животни.

Луѓето и животните може да носат микроорганизми кои

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.

предизвикуваат гастро во нивниот измет без да имаат било какви симптоми. Тие луѓе и животни може да ја пренесат болеста на други.

Како храната и водата стануваат загадени?

Храната може да ја загадат луѓе кои имаат гастро, ако добро не ги измијат рацете по одењето во тоалет и пред да допираат храна.

Бактериите кои може да предизвикаат гастро се често присутни во неготвени прехранбени продукти како што се месото, живината и јајцата. Тие незготвени прехранбени продукти секогаш мора да се допираат, готват и чуваат така да не се загади друга храна. Правилното готвење ќе ги уништи тие бактерии.

Ако инсекти, глодари или други животни не се спречат да влезат во простор каде се подготвува храна, тие може храната, опремата, масите и приборот да ги загадат со микроорганизми што предизвикуваат гастроентеритис.

Потоци, реки и природни и вештачки езера може да бидат загадени со измет на луѓе или животни. Водата од тие извори не треба ја пиете, ако не е пречистена или преварена.

Мислам дека можеби имам гастроентеритис – што треба да сторам?

Ако имате симптоми на гастроентеритис, кажете му го тоа на вашиот доктор. Тоа ќе обезбеди да добиете соодветно лекување и совети, и дека ќе бидат преземени чекори за спречување на ширење на болеста.

Ако мислите дека сте се разболеле од некоја храна, кажете му го тоа на вашиот доктор и пријавете што поскоро во здравствениот оддел на вашата општина. Задржете во фрижидер од преостаната храна за случај општината да одлучи да ја земе заради лабораториско испитување.

Дали може да работам?

Луѓето што работат со храна, детски негувателки и здравствени работници со гастро не смеат да доаѓаат на работа додека не им престане проливот.

Децата не смеат одат во градинка или училиште додека немаат мека столица 24 часа.

Како може да спречам болеста да се прошири на моето семејство?

Ризикот од проширување на гастрото во вашето домаќинство може да биде намален. Многу е важно луѓето со гастроентеритис да не готват или ракуваат со храна што ќе ја јадат други луѓе и секој да користи само свој пешкир, крпа за лице, четкичка за заби и прибор за јадење.

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 може да одбегнам да добијам гастро?

Со почитување на следните упатства секој може да одбегне да добие гастро.

Внимателно миеење на рацете

Секој треба темелно да ги мие рацете најмалку десет секунди со сапун и топла вода што тече:

- пред подготвување храна
- меѓу фаќање сурова и храна готова за јадење
- пред јадење
- по одење во тоалет или менување пелени
- по работа во градина
- по играње со домашни миленици
- по контакт со домашни животни.

Луѓето што работат со храна треба рацете да ги бришат со хартиени пешкири за еднократна употреба или да ги сушат во апарати со топол воздух. Пешкири од ткаенина не се препорачуваат, зашто брзо се валкаат и може да пренесат микроорганизми од еден човек на друг.

Безбедно држење и ракување со храна

- За зготвена храна не користете ист прибор (маши, ножови, штици за сечење) што бил користен за сурова храна, ако не бил темелно измиен меѓу две користења.
- Одржувајте ги чисти сите кујнски површини и опрема.
- Одмрзнувајте ја храната со ставање во сад на подолните полица на фрижидерот или користете микробранова печка.
- Темелно варете, пржете или печете ги сите сурови прехранбени продукти.
- Зготвената храна ставете ја во фрижидер во рок од еден час откако е зготвена.
- Суровата храна ставајте ја во фрижидер под зготвената или храната спремна за јадење, за да се одбегне вкрстено загадување.
- Храната чувајте ја на температура под 5 °C или над 60 °C за да спречите размножување на микроорганизми.
- Темелно измијте го суровиот зеленчук пред јадење.
- Подгревајте ја храната додека нејзината внатрешна температура не достигне најмалку 75°C.
- Заштитете ја храната од инсекти, глодари и други животни.

Готвење во микробранова печка

Дел од процесот на готвење во микробранова печка е и времето на ладење на јадењето по греењето (standing time). Кога користите микробранова печка, внимателно

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.

прочитајте го упатството за употреба и придржувајте се на упатствата за ладење на јадењето, за да обезбедите дека храната е целосно зготвена пред да се јаде.

Чистење на домаќинството

Бањите и тоалетите мора често да се чистат за да се одбегне размножување на микроорганизми. Посветете особено внимание на површините како што се седиштето на тоалетната шолја и рачките, чешмите и масите за менување пелени.

Детските игралишта со песок може да станат загадени со животински измет и урина. Преминувајте го песокот често со гребло и отстранете секаков животински измет. Покријте ја површината кога не се користи.

Вода од непречистени извори

Непречистената вода што доаѓа директно од езера или реки може да биде загадена со измет од луѓе и животни. Преварете ја водата од тие извори пред да ја пиете.

Детски градинки

Децата се особено чувствителни на некои видови гастро. Менувањето пелени и неводењето сметка за хигиена од страна на децата го прави пренесувањето на тие болести во детските градинки особено често. За да се спречи размножувањето на микроорганизми во детските градинки важно е темелно миење на рацете и спроведување на постапки на чистење.

Патување во странство

Загадената храна и вода се најчестите извори на гастро кај патниците, особено кај тие кои патуваат во земји во развој. Внимателниот избор и готвење на храна и пијалоци пружа најдобра заштита. Главни видови храна и пијалоци што треба да се одбегнуваат се неготвената храна, пијалоците што не се во шише и непастеризираното млеко. Општо земено, безбедна е зготвената храна што е жешка, која била темелно и штотуку зготвена, и овошје и зеленчук кои може да се лупат или имаат лушпа што се крши.

Ако чистотата на водата за пиење е сомнителна, треба да се превари или хемиски пречисти. Мраз треба да се одбегнува.

Повеќе информации

Министерство за здравство

Одделение за спречување и контрола на заразни болести

Телефон: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Јазичка помош е на располагање преку Службата за писмено и усно преведување, телефон 13 14 50.