

What is salmonellosis?

Many different types of *Salmonella* can cause illness. Salmonellosis is a type of gastro (gastroenteritis) caused by the germ (bacterium) *Salmonella*.

Salmonellosis can affect anyone, however, it is more common in children under five years of age and young adults. The symptoms are often more severe in older people and people with other medical conditions.

What are the symptoms of salmonellosis?

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

Dehydration may occur, especially in infants and older people.

After *Salmonella* bacteria have been swallowed, it usually takes between six and 72 hours to become ill. To trace the cause of the illness, it is necessary to know where you were and what you ate and drank in the three days before you became ill.

Illness usually lasts for a few days but *Salmonella* bacteria may be present in the faeces for several weeks or longer.

Where are Salmonella found?

Salmonella bacteria are found in humans and in wild, farm and pet animals and birds, particularly chickens. As *Salmonella* infection of chickens is common, the bacteria can often be found in raw chicken meat and on eggs.

How does salmonellosis spread?

Inadequate cooking

Salmonella bacteria are often present in uncooked meat, particularly poultry, and on eggs. When raw meat or eggs are prepared for human consumption and are not adequately cooked, the bacteria may survive and infect people who eat it. Cooking these foods thoroughly will kill *Salmonella* bacteria.

Cross-contamination

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

Consider raw or undercooked foods to be contaminated.

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

Што е салмонелоза?

Болеста може да ја предизвикаат голем број различни видови *Salmonella*. Салмонелоза е вид стомачно заболување (гастроентеритис) предизвикано од бактеријата *Salmonella*.

Од салмонелоза може да заболи секој, но таа почесто се јавува кај деца под пет години и млади возрасни лица. Симптомите се често потешки кај постарите луѓе и кај лицата со други медицински состојби.

Кои се симптомите на салмонелоза?

Најчести симптоми на салмонелозата се пролив (во кој може да има крв или слуз), треска, стомачни грчови, мачнина, повраќање и главоболка.

Може да дојде до дехидрирање, особено кај бебињата и постарите луѓе.

Откако ќе се проголта бактеријата *Salmonella*, обично минуваат шест до 72 часа пред човек да се разболи. За да се најде причината за болеста, потребно е да знаете каде сте биле и што сте јаделе и пиеле во периодот од една недела пред да се разболите.

Болеста обично трае неколку дена, но бактеријата *Salmonella* може да биде присутна во изметот неколку недели или подолго.

Каде има Salmonella?

Бактеријата *Salmonella* се јавува кај луѓето, но и кај диви и домашни животни, домашни миленици и птици, особено кокошки. Бидејќи заразувањето на кокошките со *Salmonella* е често, бактеријата често може да се најде во сурово месо од кокошка и во јајца.

Како се шири салмонелозата?

Несоодветно готвење

Бактеријата *Salmonella* е често присутна во месото што не е сварено, испржено или испечено, особено во живината и јајцата. Кога суровото месо или јајцата се готват за исхрана на луѓето и не се соодветно сварени, испржени или испечени, бактеријата може да преживее и да ги зарази луѓето што ги јадат. Темелното варење, пржење или печење на тие видови храна ќе ја уништи бактеријата *Salmonella*.

Вкрстено загадување

Вкрстено загадување е пренесување на бактерии од нешто што е заразено со бактерии, на нешто што не е.

Храната што не е зготвена или е недоволно готвена сметајте ја за загадена.

За да се одбегне вкрстено загадување, со суровата храна секогаш треба се ракува и да се чува настрана од зготвената или

equipment such as chopping boards, blenders and mixers used to prepare raw foods must be thoroughly washed before being used again.

Person-to-person spread

People with salmonellosis have Salmonella bacteria in their faeces. If they do not wash their hands properly 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 infected infant.

People and animals can carry Salmonella in their faeces without having any symptoms. These people and animals can still pass the disease on to others.

From other sources

Pets, farm animals and contaminated drinking water can also spread Salmonella bacteria.

I think I may have salmonellosis – what should I do?

If you have symptoms of salmonellosis, report them to your doctor immediately. 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 healthcare workers with salmonellosis must not work until diarrhoea has stopped.

Children must not attend child care centres, kindergartens or school until 24 hours after diarrhoea has stopped.

How can I stop spreading it to my family?

In your household, the risk of spreading salmonellosis can be reduced. It is very important that people with salmonellosis or gastroenteritis do not prepare or handle food which will be eaten by other people and that no one shares their towel or face washer.

How can I avoid getting salmonellosis?

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

храната спремна за јадење. Кујнскиот прибор како што се штици за сечење, блендери и миксери користени за подготвување на сурова храна мора темелно да се измијат пред да се употребат повторно.

Пренесување од човек на човек

Луѓето со салмонелоза ја имаат бактеријата Salmonella во нивниот измет. Ако тие луѓе не ги мијат рацете по одење во тоалет, загадените раце може да ги пренесат бактериите на површини и предмети што ќе ги допрат други луѓе. Загадени раце исто така може да ја пренесат бактеријата на храна што можеби ќе ја јадат други луѓе.

Рацете исто така може да бидат загадени со бактерии кога некој ги менува пелените на инфицирано бебе.

Луѓето и животните може да ја носат бактеријата Salmonella во нивниот измет, без да имаат било какви симптоми. Тие луѓе и животни и натаму можат да ја пренесат болеста на други.

Од други извори

Домашни миленици, домашни животни и загадена вода за пиење исто така може да ја пренесат бактеријата Salmonella.

Мислам дека можеби имам салмонелоза – што да правам?

Ако имате симптоми на салмонелоза, веднаш јавете му на вашиот доктор. Тоа ќе обезбеди да добиете правилно лекување и совети, и да бидат преземени чекори да се одбегне ширење на болеста.

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

Дали може да работам?

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

Децата не смеат одат во градинка или училиште додека не поминат 24 часа од престанувањето на проливот.

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

Во вашето домаќинство ризикот од проширување на салмонелозата може да биде намален. Многу е важно луѓето со салмонелоза или гастроентеритис да не готват или ракуваат со храна што ќе ја јадат други луѓе и секој да користи само свој пешкир и крпа за лице.

Како може да одбегнам да добијам салмонелоза?

Со почитување на следните упатства секој може да придонесе да не се заболи од салмонелоза.

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 smoking
- after using a tissue or handkerchief
- after working in the garden
- after playing with pets

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 bacteria 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.
- If equipment such as blenders, mincers and mixers has been used for raw foods such as eggs and meat, wash it thoroughly before using it again.
- Keep all kitchen surfaces and equipment clean.
- Refrigerate raw foods below cooked or ready-to-eat foods to prevent cross-contamination.
- Defrost food by placing it on the lower shelves of a refrigerator or use a microwave oven.
- Thoroughly wash raw vegetables before eating.
- Thoroughly cook meat, chicken, and eggs, and any foods containing them.
- Place cooked food in a refrigerator within an hour of cooking it.
- Store foods below 5°C or above 60°C to prevent growth of bacteria.
- Reheat food until the internal temperature of the food reaches at least 75°C.
- Protect food from insects, rodents and other animals.

Advice on avoiding the risk of Salmonella infection from eggs can be found at www.health.vic.gov.au/eggs

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

Внимателно миене на рацете

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

- пред подготвување храна
- меѓу фаќање сурова и храна готова за јадење
- пред јадење
- по одење во тоалет или менување пелени
- по пушење
- по употреба на книжни или текстилни марамчиња
- по работа во градина
- по играње со домашни миленици

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

Безбедно чување 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.
- Ако опрема како што се блендери, машини за мелење месо и миксери биле користени за работа со сурова храна како што се јајца и месо, темелно измијте ги пред повторно да ги употребите.
- Одржувајте ги чисти сите кујнски површини и опрема.
- Суровата храна ставајте ја во фрижидер под зготвената или храната спремна за јадење, за да се одбегне вкрстено загадување.
- Одмрзнувајте ја храната со ставање во сад на подолните полица на фрижидерот или користете микробранова печка.
- Темелно измијте го суровиот зеленчук пред да го јадете.
- Темелно варете, пржете или печете го месото, живината и јајцата и сите видови храна што ги содржат тие состојки.
- Зготвената храна ставете ја во фрижидер во рок од еден час откако е зготвена.
- Храната држете ја на температура под 5 °C или над 60 °C за да спречите размножување на бактерии.
- Подгревајте ја храната додека нејзината внатрешна температура не достигне најмалку 75°C.
- Заштитете ја храната од инсекти, глодари и други животни.

Совети за одбегнување на ризикот од заразување со Salmonella од јајца може да се најдат на www.health.vic.gov.au/eggs

Готвење во микробранова печка

Дел од процесот на готвење во микробранова печка е и времето на ладење на јадењето по готвење (standing time). Кога користите микробранова печка, внимателно прочитајте го упатството за употреба и придржувајте се на упатствата за

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.

Outside the home

Sandpits can become contaminated with animal faeces and urine. Rake the sand frequently and remove any animal faeces. Cover the area when it is not being used.

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.

Further information

Communicable Disease Prevention and Control Unit

Department of Health

Phone: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

Language assistance is available through the Translating and Interpreting Service, phone 13 14 50.

ладење на јадењето, за да обезбедите дека храната е целосно зготвена пред јадење.

Чистење на домаќинството

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

Надвор од дома

Детските игралишта со песок може да станат загадени со животински измет и урина. Често преминувајте низ песокот 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 пиење.

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.