

Campylobacteriosis

Kampilobakter Enfeksiyonu

Turkish

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.

Kampilobakter Enfeksiyonu nedir?

Kampilobakter Enfeksiyonu Kampilobakter adı verilen bir mikrobun (bakteri) neden olduğu, bir tür gastrodur (mide enfeksiyonu). Kampilobakter Enfeksiyonu herkesi etkileyebilir, ancak beş yaşın altında çocuklarda ve genç yetişkinlerde daha yaygın görülür. Yaşlılarda ve başka sağlık sorunları olan kişilerde hastalığın belirtileri genelde daha şiddetlidir.

Kampilobakter Enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?

Kampilobakter Enfeksiyonunun en yaygın belirtileri ishal (kanlı veya balgamlı olabilir), ateş, mide krampları, bulantı ve kusmadır.

Bakteri ağız yoluyla vücuda girdikten sonra, kişinin hastalanması genelde iki ila beş gün sürer (ancak bu zaman 1 – 10 gün arasında da değişebilir). Hastalığın nedenini bulmak için hastalanmadan önceki bir hafta içinde nerede olduğunuzu ve neler yiyip içtiğinizi bilmeniz gereklidir.

Kampilobakter nerede bulunur?

Kampilobakter bakterisi kümes hayvanları, kuşlar, sığır ve yavru köpek ve yavru kedi dahil, ev hayvanları gibi hayvanlarda bulunur.

Kampilobakter Enfeksiyonu nasıl yayılır?

Kampilobakter Enfeksiyonu, Kampilobakter bakterisi ağız yolu ile alındığında oluşur ve aşağıdaki yollardan herhangi biri ile de olabilir:

Yetersiz pişirme

Kampilobakter bakterisi genelde çiğ etlerde, özellikle de kümes hayvanlarının etinde bulunur. Çiğ et insanların tüketimi için hazırlandığında yeterli pişirilmezse, bakteri canlı kalabilir ve eti yiyen kişiyi etkileyebilir.

Pastörize edilmemiş sütte de Kampilobakter bakterisi bulunabilir.

Mikrop bulaşması (Çapraz kontaminasyon)

Mikrop bulaşması, bakteri taşıyan herhangi bir şeyden, bakteri taşımayan herhangi bir şeye mikrobun bulaşmasıdır.

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.

Kampilobakter bakteriyi taşıyan çiğ yiyeceklerin, yenilmeye hazır olan yiyeceklerle mikrobi bulaştırması ile yayılabilir, bu doğrudan da olabilir, kullanılan kap kacak ve alet edevat yolu ile de olabilir (örneğin, bıçak, doğrama tahtası gibi). Kampilobakter suya da bulaşabilir.

Mikrobun bulaşmasından kaçınmak için, çiğ yiyecekleri her zaman için pişmiş veya yenilmeye hazır yiyeceklerden ayrı olarak ele alın ve muhafaza edin.

Kişiden kişiyi yayılması

Kampilobakter Enfeksiyonu olan kişilerin dışkılarında Kampilobakter bakterisi bulunur. Şayet bu kişiler tuvalete gittikten sonra ellerini yıkamazlarsa, mikroplu eller bakteriyi, başka kişiler tarafından dokunulacak yüzeylere ve eşyalara yayabilir.

Mikroplu eller aynı zamanda başka kişilerin tüketebileceği yiyeceklerle de bakteriyi yayabilir.

Eller aynı zamanda Kampilobakter Enfeksiyonu olan bir bebeğin bezi değiştirildiğinde de mikroplanabilir.

İnsanlar ve hayvanlar, herhangi bir belirtileri olmadan veya belirtiler durduktan sonra birkaç hafta süre ile dışkılarında Kampilobakteri taşıyabilirler. Bu kişiler ve hayvanlar hastalığı hala başkalarına bulaştırabilirler.

Bende Kampilobakter Enfeksiyonu olduğunu sanıyorum – ne yapmalıyım?

Kampilobakter Enfeksiyonunun belirtileri sizde varsa, derhal doktorunuzu bilgilendirin. Bu size gerekli tedavinin uygulanmasını ve aynı zamanda hastalığın yayılmaması için gerekli bilgiyi ve yapılması gerekenleri temin edecektir.

Çalışmaya devam edebilir miyim?

Kampilobakter Enfeksiyonu olan yemekhane personeli, çocuk bakıcıları ve sağlık bakım görevlileri, belirtiler tümüyle duruncaya kadar çalışmamalıdır.

Belirtiler duruncaya kadar çocukların kreşe, anaokuluna veya okula gitmemeleri gereklidir.

Hastalığın başkalarına yayılmasını nasıl önleyebilirim?

Kampilobakterinin başkalarına yayılma riski azaltılabilir.

Kampilobakter Enfeksiyonu olan kişilerin başkalarının tüketeceği yiyecekleri hazırlamaları veya ellememeleri ve kimsenin hasta olan kişi ile aynı el, yüz ve banyo havlularını paylaşmamaları çok önemlidir.

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 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.

Kampilobakter Enfeksiyonuna yakalanmaktan nasıl kaçınabilirim?

Aşağıdaki kuralları takip ederek, herkes Kampilobakter Enfeksiyonuna yakalanmamak için birşeyler yapabilir.

Ellerin dikkatle yıkanması

Herkesin ellerini akan ılık suyun altında, sabunla en az 15 saniye yıkaması gerekir:

- yiyecek hazırlamadan önce
- çiğ yiyeceklerden sonra, tüketilmeye hazır yiyecekleri ellemeden önce
- yemeden önce
- tualete gittikten veya bebeğin bezini değiştirdikten sonra
- bahçede çalıştıktan sonra
- hayvanlarla veya hayvan dışkı ile temastan sonra

Yemekhane personelleri ellerini kurulamak için, kullanıldıktan sonra atılan kağıt havlu veya hava kurutucusu kullanmalıdır. Kumaş havlular çabuk kirlendiğinden ve mikropları bir kişiden diğerine yayabileceğinden, tavsiye edilmez.

Yiyeceklerin güvenli saklanması ve ellenmesi

- Çiğ yiyeceklerle kullandığınız ağıtları (maşa, bıçak, doğrama tahtası), pişmiş yiyecekler için kullanmadan önce iyice yıkadıktan sonra, kullanmayın.
- Tüm mutfak yüzeylerini ve malzemeleri temiz tutun.
- Yiyeceği, buzu çözülmesi için bir kap içinde ya buzdolabının alt raflarına koyun ya da mikrodalga fırın kullanın.
- Çiğ yiyeceklerin tümünü, özellikle tavuk etini iyice pişirin. Etlerin içinin de piştiğinden (renginin pembe olmaması) ve etin suyunun berrak olduğundan emin olun.
- Yemek piştikten sonra bir saat içinde buzdolabına koyun.
- Mikrop bulaşmasını önlemek için çiğ yiyecekleri buzdolabında, pişmiş veya yenilmeye hazır yiyeceklerin altındaki raflarda muhafaza edin.
- Bakterinin üremesini engellemek için yiyecekleri 5 °C'nin altında veya 60 °C'nin üzerinde muhafaza edin.
- Çiğ sebzeleri yemeden önce iyice yıkayın.
- Yiyecekleri ısıtırken iç ısıyı en az 75 °C oluncaya kadar ısıtın.
- Yiyecekleri böceklerden, kemirgenlerden ve diğer hayvanlardan koruyun.

Mikrodalga fırında yemek pişirme

Mikrodalga fırında yemek pişirme işleminin bir bölümü, bekletme zamanını kapsar. Mikrodalga fırın kullanırken, imalatçının talimatlarını dikkatle okuyun ve tüketilmeden önce yiyeceğin tümüyle piştiğinden emin olmak için bu bekletme zamanlarına uyun.

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

Ev temizliđi

Banyolar ve tuvaletler, bakterinin yayılmasını önlemek için, sık sık temizlenmelidir. Tuvalet oturaklarına, kulplara, musluklara ve bebek bezi değiştirme masalarının yüzeylerine özellikle özen gösterin.

Kum havuzları hayvan dışkıları ve idrarla mikroplanmış olabilir. Kumı sık sık tırmıkla tarayın ve tüm hayvan dışkılarından arındırın. Kullanılmadığı zaman üzerini kapatın.

Arıtılmamış kaynaklardan su

Göllerden veya nehirlerden doğrudan gelen arıtılmamış su, insan veya hayvan dışkıları ile mikroplanmış olabilir. Bu kaynaklardan gelen suları içmeden önce kaynatın.

Hastalığınızın kaynağının yiyecek olduğu fıkırinde iseniz, bunu en kısa zamanda yerel belediyenin sağlık bakanlığına rapor etmeniz önemlidir. Sizin hastalanmanıza neden olduğunu inandığınız yiyeceğin artanını muhafaza edin (buzdolabında).

Daha fazla bilgi

Sağlık Bakanlığı (Department of Health)

Bulaşıcı Hastalıkları Önleme ve Kontrol Birimi

(Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Telefon: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Çevirmenlik ve Tercümanlık Hizmeti (Translating and Interpreting Service) yolu ile dil yardımı 13 14 50 numaralı telefondan mevcuttur,