

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

Τι είναι η Σαλμονέλωση;

Πολλοί διαφορετικοί τύποι Σαλμονέλας (Salmonella) μπορούν να προκαλέσουν νόσους. Η «Σαλμονέλωση» είναι ένας τύπος γαστρίτιδας (γαστρεντερίτιδας), που προκαλείται από το μικρόβιο (βακτηρίδιο) Salmonella.

Η σαλμονέλωση μπορεί να επηρεάσει όλους, ωστόσο είναι πιο συνηθισμένη στα παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών και σε νεαρούς ενήλικους. Συχνά, τα συμπτώματα είναι πιο σοβαρά σε ηλικιωμένα άτομα και σε άτομα με άλλες ιατρικές παθήσεις.

Ποια είναι τα συμπτώματα της Σαλμονέλωσης;

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της σαλμονέλωσης είναι η διάρροια (η οποία περιέχει αίμα ή βλέννα), ο πυρετός, οι κράμπες στο στομάχι, η ναυτία, ο εμετός και ο πονοκέφαλος.

Μπορεί να πάθουν και αφύδρωση, ειδικά τα βρέφη και τα ηλικιωμένα άτομα.

Μετά που καταπιείτε τα βακτηρίδια Salmonella, συνήθως παίρνει έξι με 72 ώρες για να αρρωστήσετε. Για τον εντοπισμό της αιτίας της ασθένειας, είναι απαραίτητο να ξέρετε που ήσασταν και τι φάγατε και τι ήπιατε μέσα στο διάστημα των τριών ημερών πριν αρρωστήσετε.

Η ασθένεια συνήθως διαρκεί μερικές μέρες, αλλά τα βακτηρίδια Salmonella μπορεί να βρίσκονται στα κόπρανα για αρκετές εβδομάδες ή και περισσότερο.

Που βρίσκεται η Salmonella;

Τα βακτηρίδια Salmonella βρίσκονται στους ανθρώπους και στα άγρια ζώα, στα εκτρεφόμενα και στα κατοικίδια ζώα και στα πτηνά, ειδικά στα κοτόπουλα. Καθώς είναι συνηθισμένη η μόλυνση Salmonella στα κοτόπουλα, τα βακτηρίδια μπορεί να βρίσκονται συχνά στα ωμά κοτόπουλα και στα αυγά.

Πώς μεταδίδεται η σαλμονέλωση;

Ανεπαρκές ψήσιμο.

Τα βακτηρίδια Salmonella παρουσιάζονται συχνά στα άψητα κρέατα, ιδιαίτερα στα πουλερικά και στα αυγά. Όταν προετοιμάζεται το ωμό κρέας ή τα αυγά για ανθρώπινη κατανάλωση και δεν είναι καλοψημένα, μπορεί να επιζήσουν τα βακτηρίδια και να μολύνουν τα άτομα που τα τρώνε. Το καλό ψήσιμο αυτών των τροφίμων θα σκοτώσει τα βακτηρίδια Salmonella.

Διασταυρούμενη μόλυνση.

«Διασταυρούμενη μόλυνση» είναι η μετάδοση των βακτηριδίων από κάτι που είναι μολυσμένο από τα βακτηρίδια, σε κάτι που δεν είναι.

Θεωρείστε ότι τα ωμά ή τα μη καλοψημένα τρόφιμα είναι μολυσμένα.

Για την αποφυγή της διασταυρούμενης μόλυνσης, τα ωμά τρόφιμα πρέπει πάντα να χειρίζονται και να αποθηκεύονται ξεχωριστά από τα

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.

μαγειρεμένα ή έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα. Ο εξοπλισμός της κουζίνας όπως οι πλακίδες τεμάχισης, τα μπλέντερ και τα μίξερ που χρησιμοποιούνται για τα ωμά τρόφιμα, πρέπει να πλένονται καλά πριν ξαναχρησιμοποιηθούν.

Μετάδοση από άτομο σε άτομο

Τα άτομα με σαλμονέλωση έχουν τα βακτηρίδια Salmonella στα κόπρανά τους. Αν δεν πλένουν τα χέρια τους καλά μετά που πάνε στην τουαλέτα, τότε, τα μολυσμένα τους χέρια θα μεταδώσουν τα βακτηρίδια στις επιφάνειες και στα αντικείμενα που θα ακουμπήσουν άλλα άτομα. Τα μολυσμένα χέρια, μπορούν επίσης, να μεταδώσουν τα βακτηρίδια στο φαγητό που μπορεί να φαγωθεί από άλλα άτομα.

Επίσης, τα χέρια μπορούν να μολυνθούν από τα βακτηρίδια όταν ένα άτομο αλλάξει τις πάνες ενός μολυσμένου βρέθους.

Οι άνθρωποι και τα ζώα μπορεί να φέρουν στα κόπρανά τους το Salmonella, με απολύτως κανένα σύμπτωμα. Αυτοί οι άνθρωποι και τα ζώα, μπορούν ακόμα να μεταδώσουν τη νόσο σε άλλους.

Από άλλες πηγές.

Τα κατοικίδια ζώα, τα εκτρεφόμενα ζώα και το μολυσμένο πόσιμο νερό, μπορούν επίσης να μεταδώσουν τα βακτηρίδια Salmonella.

Νομίζω ότι έχω σαλμονέλωση – τι θα πρέπει να κάνω;

Αν έχετε συμπτώματα σαλμονέλωσης, να το αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας. Αυτό θα διασφαλίσει το ότι θα λάβετε την κατάλληλη θεραπεία και τις κατάλληλες συμβουλές, και έτσι λαμβάνονται μέτρα για την αποφυγή της μετάδοσης της ασθένειας.

Αν νομίζετε ότι ένα συγκεκριμένο φαγητό προκάλεσε τη νόσο σας, να το πείτε στο γιατρό σας και να το αναφέρετε στο υγειονομικό τμήμα του τοπικού σας δήμου, το συντομότερο δυνατόν. Κρατήστε στο ψυγείο το τυχόν υπόλοιπο φαγητό, σε περίπτωση που αποφασίσει ο δήμος να το πάρει για εργαστηριακή εξέταση.

Μπορώ να εξακολουθώ να εργάζομαι;

Τα άτομα που χειρίζονται τρόφιμα, οι υπάλληλοι παιδικής φροντίδας και οι υπάλληλοι φροντίδας υγείας που έχουν σαλμονέλωση, δεν θα πρέπει να εργαστούν έως ότου σταματήσει η διάρροια.

Τα παιδιά δεν πρέπει να πάνε στα κέντρα παιδικής φροντίδας, στους παιδικούς σταθμούς ή στο σχολείο, έως 24 ώρες μετά που σταματήσει η διάρροια.

Πώς μπορώ να σταματήσω τη μετάδοση στην οικογένειά μου;

Μέσα στο σπίτι σας, ο κίνδυνος να μεταδώσετε τη σαλμονέλωση μπορεί να μειωθεί. Είναι πολύ σημαντικό τα άτομα με σαλμονέλωση ή γαστρεντερίτιδα να μην ετοιμάζουν φαγητό ή να χειρίζονται τα τρόφιμα που θα φαγωθούν από άλλα άτομα, και να μην μοιράζεται κανείς την πετσέτα τους ή το πετσετάκι του προσώπου τους.

How can I avoid getting salmonellosis?

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

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

Πώς μπορώ να αποφύγω την προσβολή της σαλμονέλλωσης;

Ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες, μπορούν όλοι να κάνουν κάτι για να αποφύγουν την προσβολή της σαλμονέλλωσης.

Προσεκτικό πλύσιμο των χεριών.

Όλοι θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους καλά, με σαπούνι και ζεστό τρεχούμενο νερό, τουλάχιστον για δέκα δευτερόλεπτα:

- πριν ετοιμάσουν το φαγητό
- μεταξύ χείρισης ωμών και έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων
- πριν φάνε
- μετά που πάνε στην τουαλέτα ή αλλάξουν πάνες
- μετά το κάπνισμα
- μετά που χρησιμοποιήσουν ένα χαρτομάνδηλο ή ένα μαντήλι
- μετά που εργαστούν στον κήπο
- μετά που παίξουν με τα κατοικίδια ζώα.

Τα άτομα που χειρίζονται τρόφιμα θα πρέπει να χρησιμοποιούν χάρτινες πετσέτες, μιας χρήσης, ή στεγνωτήρα με αέρα για να στεγνώνουν τα χέρια τους. Οι υφασματένιες πετσέτες δεν συνιστώνται, λόγω του ότι λερώνονται γρήγορα και μπορεί να μεταδώσουν τα μικρόβια από το ένα άτομο στο άλλο.

Ασφαλής αποθήκευση και χείριση τροφίμων.

- Μην χειρίζεστε τα μαγειρέμενα τρόφιμα με τα ίδια σκεύη (π.χ. λαβίδες, μαχαίρια, πλακέτες τεμάχισης) που χρησιμοποιείτε για τα ωμά τρόφιμα, εκτός και αν τα πλένετε καλά μεταξύ χρήσεων.
- Αν ο εξοπλισμός όπως τα μπλάντερ, οι κρεατομηχανές και τα μίξερ, έχουν χρησιμοποιηθεί για ωμά τρόφιμα όπως αυγά και κρέας, να τα πλύνετε καλά πριν τα ξαναχρησιμοποιήσετε.
- Κρατήστε όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό της κουζίνας καθαρό.
- Βάλτε στο ψυγείο τα ωμά τρόφιμα, κάτω από τα ψημένα ή τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα για την πρόληψη διασταυρούμενης μόλυνσης.
- Ξεπαγώστε τα τρόφιμα τοποθετώντας στα χαμηλότερα ράφια του ψυγείου ή χρησιμοποιήστε έναν φούρνο μικροκυμάτων.
- Πλένετε καλά τα ωμά λαχανικά πριν να τα φάτε.
- Ψήστε καλά το κρέας, το κοτόπουλο και τα αυγά, και τα οποιαδήποτε φαγητά που τα περιέχουν.
- Τοποθετήστε το μαγειρεμένο φαγητό στο ψυγείο, μέσα σε μια ώρα, από τη στιγμή που το μαγειρέψατε.
- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία κάτω των 5 βαθμών Κελσίου ή άνω των 60 βαθμών Κελσίου για την πρόληψη της ανάπτυξης των βακτηριδίων.
- Ξαναζεστάνετε το φαγητό, ώπου η εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού φθάσει τουλάχιστον στους 75 βαθμούς Κελσίου.
- Προστατέψτε το φαγητό από τα έντομα, τα τρωκτικά και τα άλλα ζώα.

Συμβουλές για να αποφύγετε το κίνδυνο μόλυνσης σαλμονέλλας από τα αυγά, μπορείτε να βρείτε στο: 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 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.

Μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων.

Ένα μέρος της διαδικασίας του μαγειρέματος συμπεριλαμβάνει το χρόνο παραμονής. Όταν χρησιμοποιείτε ένα φούρνο μικροκυμάτων, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες του κατασκευαστή και παρακολουθήστε αυτούς τους χρόνους παραμονής, για να διασφαλιστεί το ότι το φαγητό έχει ψηθεί καλά πριν φαγωθεί.

Καθαριότητα του σπιτιού.

Τα μπάνια και οι τουαλέτες πρέπει να πλένονται τακτικά, για την αποφυγή μετάδοσης των βακτηριδίων. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις επιφάνειες, όπως στα καθίσματα και στις λαβές της τουαλέτας, στις βρύσες και στα τραπέζια όπου αλλάζετε τις πάνες.

Έξω από το σπίτι

Τα σκάμματα με άμμο μπορούν να μολυνθούν από τα κόπρανα και τα ούρα των ζώων. Περάστε τακτικά την άμμο με την τσουγκράνα και αφαιρέστε τα τυχόν κόπρανα των ζώων. Καλύψτε το μέρος όταν δεν χρησιμοποιείται.

Νερό από μη- επεξεργασμένες πηγές.

Το μη- επεξεργασμένο νερό το οποίο προέρχεται από λίμνες ή ποτάμια μπορεί να είναι μολυσμένο από τα κόπρανα ανθρώπων ή ζώων. Βράστε το νερό από αυτές τις πηγές πριν το πιείτε.

Περαιτέρω πληροφορίες

Μονάδα Πρόληψης και Ελέγχου Μεταδοτικών Νόσων (Communicable Disease Prevention and Control Unit)

Υπουργείο Υγείας (Department of Health)

Τηλέφωνο: 1300 651 160

www.betterhealth.vic.gov.au

www.health.vic.gov.au/eggs

Διατίθεται βοήθεια με τη γλώσσα, μέσω της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας,

στον αριθμό τηλεφώνου: 13 14 50.