

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

التهاب معده و روده چیست و چگونه به آن مبتلا میگردیم؟

التهاب معده و روده (اسهال و استفراغ) مرضی است که ممکنست سبب بعضی ویا تمام علائم ذیل گردد:

- اسهال
- گرفتگی و تشنج معده
- استفراغ
- دلبدی
- تب
- سردردی

مکروب که سبب التهاب معده و روده میگردد از طریق دهن وارد وجود شما شده و معمولاً چندین روز را در بر میگیرد تا علائم مرض ظاهر گردد. این مدت بنام دوره نهفتگی مرض یاد میشود. بعضی اوقات علائم ممکنست در ظرف چند ساعت بعد از داخل شدن مکروب در وجود شما ظاهر گردد اما معمولاً طولانی تر است.

وقتی مردم به اسهال و استفراغ دچار میگرددند فکر میکنند که آخرین غذای را که صرف کرده اند ایشان را دچار تسمم غذایی کرده است، اما معمولاً مسئله ازین قرار نیست.

چه سبب التهاب معده و روده میگردد و چگونه انتشار میابد؟

معمولترین میکروبهای که سبب التهاب معده و روده میگرددند باکتری ها، ویروس ها و بعضی پرازیت ها میباشند. اینها ممکنست در خاک، حیوانات وحشی و خانگی به شمول پرندگان، و انسانها یافت گردند.

التهاب معده و روده زمانی رخ میدهد که این میکروبها توسط دهن گرفته شود و این بهر کدام از طرق ذیل انجام گرفته میتواند:

- از شخص به شخص – این ممکنست از طریق تماس مستقیم شخصی ویا با تماس با مواد غایبه شخص آلوده، ویا بطور غیر مستقیم با لمس کردن سطح آلوده مانند نل آب، دسته فلش توالت و بازیچه و پوشک (نپی اطفال).
- خوردن خوراک آلوده.
- نوشیدن آب آلوده
- از طریق هوا با قطرات استفراغ، سرفه و عطسه (بطور عمده ویروس)
- تماس با حیوانات خانگی و دیگر حیوانات.

انسانها و حیوانات میتوانند میکروبهای را که سبب التهاب معده و روده میگرددند در مواد غایبه خود انتقال دهند بدون آنکه کدام علائمی نشان دهند.

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 48 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.

با آنها این انسانها و حیوانات میتوانند مریض را به دیگران انتقال دهند.

چگونه غذا و آب آلوده میگردند؟

غذا توسط افرادی که دچار التهاب معده و روده هستند آلوده میگردند، اگر آنها دستهای خود را بعد از رفتن به توالت و پیش از دست زدن به غذا خوب نشویند.

باکتریهای که سبب التهاب معده و روده میگردند بطور اغلب در مواد خام غذایی مانند گوشت، گوشت مرغ و تخم مرغ موجود اند. این مواد خام غذایی همیشه باید طوری بکار برده، آماده و نگهداری گردند که غذاهای دیگر را آلوده نسازند. پختن مناسب این باکتری هارا نابود میسازند.

اگر از ورود حشرات، جوندگان و حیوانات دیگر در جاییکه غذا تهیه میگردد جلوگیری نگردد ممکنست غذا، سامان، چوکی ها و ظروف را با میکروبهای که سبب التهاب معده و روده میگردند، آلوده کنند.

نهرها، دریاها، جهیل ها و بند های آب ممکنست با مواد غایبه انسانی و حیوانی آلوده گردند. از آب این منابع ننوشید، مگر آنکه تصفیه ویا جوش داده شده باشد.

فکر میکنم دچار التهاب معده و روده شده ام – چه باید بکنم؟

اگر علائم التهاب معده و روده 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.

اگر فکر میکنید که غذای خاصی سبب مرض شما شده است به داکتر خود و شعبه صحتی شهرداری آنرا هرچه زودتر گزارش دهید. باقیمانده این غذا را در یخچال نگهدارید چون ممکنست شهرداری به خاطر معاینات آزمایشگاهی به آن ضرورت پیدا کند.

میتوانم به کار خود ادامه دهم؟

کسانیکه با غذا سر و کار دارند، کارمندان کودکانها و کارمندان صحتی که دچار التهاب معده و روده اند تا وقتیکه اسهال شان متوقف نشده اند باید کار نکنند.

اطفال باید به کودکان، مراکز مراقبت اطفال و مکتب، تا 48 ساعت بعد از توقف اسهال نروند

چگونه میتوانم از انتشار مرض به خانواده ام جلوگیری کنم؟

خطر انتشار مرض را در خانواده خود میتوان کاهش داد. خیلی مهم است که افراد دچار التهاب معده و روده غذای را که دیگران صرف میکنند آماده نکنند ویا با آن دست نزنند و اینکه دیگران از دستمال، رو شوی، برس دندان و ظروف غذای آنها استفاده نکنند.

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.

چگونه میتوانم از دچار شدن به التهاب معده و روده اجتناب کنم؟

با پیروی از هدایات زیر هرکسی میتواند چیزی انجام دهد که از دچار شدن به التهاب معده و روده اجتناب و جلوگیری شود:

شستن دقیق دست

هرکس باید دست خود را بطور دقیق با صابون و آب جاری و گرم برای حد اقل مدت 10 ثانیه بشوید:

- قبل از آماده سازی غذا
- دربین 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 بازی با حیوانات خانگی
- بعد از تماس با دیگر حیوانات اهلی

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 چرکین شده و میتوانند که میکروبها را از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند.

ذخیره و کاربرد محفوظ غذا

- از یک سامان، در کاربرد غذای خام و پخته (مانند انبرک، چاقو، تخته برش) استفاده نکنید، مگر آنکه دربین 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 میکروویف یخزدایی کنید.
- تمام غذاهای خام را خوب ببزید.
- غذای پخته را در ظرف یک ساعت بعد از پختن در یخچال بگذارید. غ غذای خام را پایین تر از غذای پخته و یا آماده برای صرف، نگهداری از آلودگی متقابل جلوگیری شود.
- غذا را در حرارت پایین تر از 5 درجه سانتی گراد و یا بالاتر از 60 درجه سانتیگراد نگهداری 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 میکروویف

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.

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.

پاک کردن خانه

تشناب و توالت را زود زود بشویید تا از انتشار مکروب جلوگیری شود. به سطوح مانند توالت، دستک ها، نلهای آب و میزهای تبدیل کردن پوشک ها 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 مستقیماً از جھیل ها یا دریاها میآیند ممکنست بافضله انسانی و حیوانی آلوده باشند. آب این منابع را قبل از نوشیدن خوب جوش بدهید.

مراکز مراقبت اطفال

اطفال بخصوص در مقابل بعضی از انواع التهاب معده و روده حساس اند. تبدیل نپی و عدم رعایت حفظ الصحه بطور مناسب در اطفال، درجه انتقال این مرض را در محیط مرکز مراقبت اطفال، بطور خاص بالا میبرد. خیلی مهم است که شستن دقیق دستها و عمل پاک کردن درین مراکز انجام شوند تا انتشار مکروبها کنترل گردد.

سفر به خارج

غذا و آب آلوده معمولترین منبع التهاب معده و روده در مسافران میباشد، بخصوص در آنانیکه به کشور های رو به انکشاف سفر میکنند. انتخاب و تهیه محتاطانه غذا و آب بهترین محافظت را ارائه میدارد. از غذاها و نوشیدنی های عمده ایکه باید اجتناب کرد، غذاهای ناپخته و نوشیدنیهای بوظل ناشده و شیر پاستوریزه نا شده اند. بطور عام خوراکیهای پخته که گرم باشند و خوب و تازه پخته شده باشند و میوه جات و سبزیجات که پوست آنها جدا کرده میشوند محفوظ هستند.

آب آشامیدنی در صورتیکه پاکی آنها مورد شک باشد باید جوش داده شود و یا به شیوه کمیای تصفیه گردد. از یخ نباید استفاده گردد.

معلومات بیشتر

وزارت صحبه

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