

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

Γαστρεντερίτιδα (Γάστρο) – τι είναι και πώς προσβλήθηκα απ' αυτήν;

Η «γαστρεντερίτιδα» είναι μια νόσος που προκαλεί όλα ή ορισμένα από το ακόλουθα συμπτώματα:

- διάρροια
- κράμπες στομάχου
- εμετό
- ναυτία
- πυρετό
- πονοκέφαλο.

Τα μικρόβια τα οποία προκαλούν τη γαστρεντερίτιδα εισέρχονται στο σώμα σας, μέσω του στόματός σας, και συνήθως παίρνουν αρκετές μέρες για να παρουσιαστούν τα συμπτώματα. Αυτό το χρονικό διάστημα είναι γνωστό ως «περίοδος επώασης». Μερικές φορές, τα συμπτώματα παρουσιάζονται εντός μερικών ωρών από την εισχώρηση των μικροβίων στο σώμα σας, αλλά συνήθως παίρνουν περισσότερο χρόνο.

Όταν οι άνθρωποι προσβάλλονται από τη γαστρεντερίτιδα υποθέτουν συχνά ότι τους έδωσε την τροφική δηλητηρίαση το τελευταίο γεύμα που έφαγαν, αλλά συνήθως δεν συμβαίνει αυτό.

Τι προκαλεί τη γαστρεντερίτιδα και πώς μεταδίδεται;

Τα πιο συνηθισμένα μικρόβια που προκαλούν τη γαστρεντερίτιδα είναι τα βακτηρίδια, οι ιοί και ορισμένα παράσιτα. Μπορεί να βρίσκονται μέσα στο χώμα, στα άγρια και στα κατοικίδια ζώα, συμπεριλαμβανόμενων των πτηνών, και των ανθρώπων.

Η γαστρεντερίτιδα παρουσιάζεται όταν αυτά τα μικρόβια λαμβάνονται από το στόμα, και μπορεί να συμβεί αυτό με οποιοδήποτε από τους ακόλουθους τρόπους:

- από άτομο σε άτομο – αυτό μπορεί να συμβεί άμεσα, από στενή προσωπική επαφή ή επαφή με τα κόπρανα ενός μολυσμένου ατόμου, ή έμεσα, ακουμπώντας μολυσμένες επιφάνειες, όπως τις βρύσες, το καζανάκι της τουαλέτας, τα παιδικά παιχνίδια και τις πάνες.
- τρώγοντας μολυσμένα τρόφιμα
- πίνοντας μολυσμένο νερό
- αερομεταφερόμενα, μέσω σταγονιδίων εμετού, βήχα ή φταρνίσματος (κυρίως οι ιοί).
- χειρίζοντας κατοικίδια και άλλα ζώα.

Οι άνθρωποι και τα ζώα μπορούν να φέρουν τα μικρόβια που προκαλούν τη γαστρεντερίτιδα στα κόπρανά τους,

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.

δίχως κανένα σύμπτωμα. Αυτοί οι άνθρωποι και αυτά τα ζώα μπορούν ακόμα να μεταδώσουν τη νόσο στους άλλους.

Πώς μπορούν να μολυνθούν τα τρόφιμα και το νερό;

Τα τρόφιμα μπορούν να μολυνθούν από τους ανθρώπους που έχουν γαστρεντερίτιδα, αν δεν πλένουν καλά τα χέρια τους μετά που πάνε στην τουαλέτα και πριν χειριστούν τα τρόφιμα.

Τα βακτηρίδια που προκαλούν τη γαστρεντερίτιδα βρίσκονται συχνά σε ωμά τρόφιμα, όπως στα κρέατα, στα πουλερικά και στα αυγά. Αυτά τα τρόφιμα πρέπει πάντα να χειρίζονται, να προετοιμάζονται και να αποθηκεύονται, έτσι ώστε να μην μολύνουν άλλα τρόφιμα. Το κατάλληλο ψήσιμο θα σκοτώσει αυτά τα βακτηρίδια.

Αν τα έντομα, τα τρωκτικά ή τα άλλα ζώα δεν εμποδιστούν να εισχωρήσουν στους χώρους που προετοιμάζεται το φαγητό, μπορούν να μολύνουν με μικρόβια γαστρεντερίτιδας το φαγητό, τον εξοπλισμό, τους πάγκους και τα σκεύη.

Τα ρυάκια, τα ποτάμια, οι λίμνες και τα φράγματα νερού, μπορεί να είναι μολυσμένα από ανθρώπινα κόπρανα ή κόπρανα ζώων. Δεν πρέπει να πίνετε νερό από αυτές τις πηγές, εκτός και αν είναι επεξεργασμένο ή βρασμένο.

Νομίζω ότι έχω γαστρεντερίτιδα–τι θα πρέπει να κάνω;

Αν έχετε συμπτώματα γαστρεντερίτιδας, 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 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 γαστρεντερίτιδα, 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 ότου δεν υπάρχει πια αυξημένη κινητικότητα του εντέρου για 24 ώρες.

Πώς μπορώ να σταματήσω τη μετάδοση σε άλλους;

Ο κίνδυνος να μεταδώσετε τα βακτηρίδια γαστρεντερίτιδας σε άλλους μπορεί να μειωθεί. Είναι πολύ σημαντικό τα άτομα με γαστρεντερίτιδα να μην ετοιμάζουν το φαγητό ή να μην χειρίζονται τα τρόφιμα που θα φαγωθούν από άλλα άτομα, και

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.

να μην μοιράζεται κανείς την πετσέτα τους ή το πετσετάκι του προσώπου τους, την οδοντόβουρτσα ή τα σκεύη που τρώνε.

Πώς μπορώ να αποφύγω την προσβολή της γαστρεντερίτιδας;

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

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 που εργαστούν στον κήπο
- μετά που παίξουν με τα κατοικίδια ζώα
- μετά που έρθουν σε επαφή με τα εκτρεφόμενα 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 ωμά και τα μαγειρέμενα τρόφιμα με τα ίδια σκεύη (π.χ. λαβίδες, μαχαίρια, πλακέτες τεμάχισης), εκτός και αν τα πλένετε καλά μεταξύ χρήσεων.
- Κρατήστε όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό της κουζίνας καθαρό.
- Ξεπαγώστε τα τρόφιμα, τοποθετώντας τα σε ένα δοχείο, στα χαμηλότερα ράφια του ψυγείου ή χρησιμοποιήστε έναν φούρνο μικροκυμάτων.
- Ψήστε καλά όλα τα ωμά τρόφιμα.
- Τοποθετήστε το μαγειρεμένο φαγητό στο ψυγείο, μέσα σε μια ώρα, από τη στιγμή που το μαγειρέψατε.
- Βάλτε στο ψυγείο τα ωμά τρόφιμα, κάτω από τα ψημένα ή τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα για την πρόληψη διασταυρούμενης μόλυνσης.
- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία κάτω των 5 βαθμών Κελσίου ή άνω των 60 βαθμών Κελσίου για την πρόληψη της ανάπτυξης των βακτηριδίων.
- Πλένετε καλά τα λαχανικά πριν τα φάτε.
- Ξαναζέστανετε το φαγητό, ώσπου η εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού φθάσει τουλάχιστον στους 75 βαθμούς Κελσίου.
- Προστατέψτε το φαγητό από τα έντομα, τα τρωκτικά και τα άλλα ζώα

Μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων.

Ένα μέρος της διαδικασίας του μαγειρέματος συμπεριλαμβάνει το χρόνο παραμονής. Όταν χρησιμοποιείτε ένα φούρνο μικροκυμάτων, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες

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.

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 πάνες.

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 κατευθείαν από λίμνες ή ποτάμια μπορεί να είναι μολυσμένο από τα κόπρανα ανθρώπων ή ζώων. Βράστε το νερό από αυτές τις πηγές πριν το πιείτε.

Κέντρα παιδικής φροντίδας

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε ορισμένους τύπους γαστρεντερίτιδας. Η αλλαγή πάνας και η έλλειξη υγιεινής των παιδιών, κάνει τη μετάδοση αυτών των ασθενειών στις εγκαταστάσεις παιδικής φροντίδας, ιδιαίτερα υψηλή. Είναι σημαντικό να διεξάγονται οι διαδικασίες πλυσίματος χεριών και καθαριότητας μέσα σ' αυτά τα κέντρα για τον έλεγχο της μετάδοσης των μικροβίων.

Ταξίδια στο εξωτερικό

Τα μολυσμένα τρόφιμα και τα ποτά, είναι οι πιο κοινές πηγές γαστρεντερίτιδας στους ταξιδιώτες, ιδιαίτερα στις υποανάπτυκτες χώρες. Η προσεκτική επιλογή και η προετοιμασία του φαγητού και του ποτού παρέχουν την καλύτερη προστασία. Τα κυριότερα είδη τροφίμων και ποτών που πρέπει να αποφεύγετε είναι τα άψητα τρόφιμα, τα μη εμφιαλωμένα ποτά και το μη παστεριωμένο γάλα. Σε γενικές γραμμές, το μαγειρεμένο φαγητό που είναι ζεστό, που είναι φρέσκο και καλοψημένο, και τα φρούτα και τα λαχανικά που μπορούν να ξεφλουδιστούν ή να βγει το κέλυφός τους, είναι ασφαλή.

Το πόσιμο νερό θα πρέπει να βραστεί ή να επεξεργαστεί χημικά, αν η αγνότητά του είναι αμφίβολη. Ο πάγος θα πρέπει να αποφευχθεί.

Περαιτέρω πληροφορίες.

Υπουργείο Υγείας (Department of Health)

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

Τηλέφωνο: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Διατίθεται βοήθεια με τη γλώσσα, μέσω της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας, στον αριθμό τηλεφώνου: 13 14 50.