

Campylobacteriosis

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter

Vietnamese

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.

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter là gì?

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter là bệnh viêm dạ dày-ruột do vi khuẩn (vi trùng) Campylobacter gây ra. Bất kỳ ai cũng có thể bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter, tuy nhiên, trẻ em dưới năm tuổi và thanh thiếu niên thường dễ bị bệnh này hơn. Các triệu chứng bệnh thường nặng hơn ở người cao niên và người có bệnh tật khác.

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng bệnh thường gặp nhất của bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter là tiêu chảy (có thể có máu hay dịch nhầy), sốt, cơ bụng có rút, buồn nôn và nôn mửa.

Sau khi nuốt nhầm vi khuẩn này, thông thường quý vị ngã bệnh trong vòng hai tới năm ngày sau (dù thời gian này có thể là từ 1 đến 10 ngày). Để truy tìm nguyên nhân gây bệnh, điều cần thiết là phải biết quý vị đã ở những nơi nào và quý vị đã ăn và uống những thứ gì trong tuần lễ trước khi bị lâm bệnh.

Vi khuẩn Campylobacter có ở đâu?

Vi khuẩn Campylobacter có ở trong các động vật chẳng hạn như gia cầm, chim chóc, nông súc và thú cưng nuôi ở nhà kể cả chó và mèo con.

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter lây lan theo cách nào?

Bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter xảy ra khi nuốt nhầm vi khuẩn Campylobacter và có thể xảy ra theo bất kỳ cách nào dưới đây:

Nấu nướng chưa kỹ

Vi khuẩn Campylobacter thường có ở trong thịt chưa nấu chín, đặc biệt là gia cầm. Khi thịt sống được nấu cho người ăn và không nấu kỹ, vi khuẩn có thể vẫn còn sống sót và gây bệnh cho người ăn chúng vào.

Sữa không tiệt trùng cũng có thể bị nhiễm vi khuẩn Campylobacter.

Lây nhiễm chéo

Lây nhiễm chéo là trường hợp vi khuẩn lây lan từ vật bị nhiễm vi khuẩn sang vật không bị nhiễm vi khuẩn.

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.

Campylobacter có thể lây lan khi thực phẩm chưa nấu chín bị nhiễm vi khuẩn lây lan vi khuẩn này sang thức ăn sẵn sàng để tiêu thụ một cách trực tiếp hoặc qua trung gian đồ dùng và thiết bị nhà bếp sử dụng để chuẩn bị thực phẩm tươi sống (t.d. dao, thớt). Nước cũng có thể bị lây nhiễm vi khuẩn Campylobacter.

Để tránh vấn đề thực phẩm lây nhiễm vi khuẩn lẫn nhau, phải luôn luôn chế biến và tồn trữ thực phẩm tươi sống riêng biệt với thực phẩm đã nấu chín hoặc sẵn sàng để tiêu thụ.

Lây lan từ người này sang người kia

Trong phân người bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter có vi khuẩn Campylobacter. Nếu những người này không rửa tay sau khi đi tiêu tiểu, thì bàn tay bị dính vi khuẩn có thể lây lan vi khuẩn này sang các bề mặt và đồ vật mà người khác chạm vào.

Tay bị dính vi khuẩn cũng có thể lây lan vi khuẩn sang thực phẩm mà người khác có thể tiêu thụ.

Tay cũng có thể bị nhiễm vi khuẩn khi người nào đó thay tã cho em bé bị bệnh nhiễm vi khuẩn Campylobacter.

Người và vật có thể có vi khuẩn Campylobacter trong phân mà không có bất kỳ triệu chứng bệnh nào hết, hoặc trong một số tuần lễ sau khi các triệu chứng bệnh đã hết. Những người và vật này vẫn có thể lây bệnh cho người/vật khác.

Tôi cho rằng có lẽ mình bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter – tôi nên làm gì?

Nếu có các triệu chứng bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter, quý vị hãy báo cho bác sĩ biết ngay, nhờ vậy quý vị sẽ được chữa trị và hướng dẫn đúng đắn cũng như có biện pháp để tránh bệnh này lây lan.

Liệu tôi vẫn có thể đi làm?

Người chế biến thực phẩm, người giữ trẻ và nhân viên y tế bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter không nên đi làm cho đến khi các triệu chứng bệnh đã hết.

Trẻ em không được tới nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc tới trường cho đến khi các triệu chứng bệnh đã hết.

Làm thế nào để tôi không lây bệnh cho người khác?

Nguy cơ lây lan vi khuẩn Campylobacter cho người khác có thể giảm bớt được.

Điều rất quan trọng là người bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter đừng chuẩn bị hay cầm bốc thực phẩm mà người khác sẽ tiêu thụ và không một ai sử dụng chung khăn tắm hay khăn mặt với họ.

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.

Làm sao để tôi có thể tránh bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter?

Khi làm theo những quy tắc dưới đây, mọi người đều có thể tự giúp mình tránh bị bệnh nhiễm khuẩn Campylobacter.

Rửa tay kỹ

Mọi người nên rửa tay kỹ bằng xà-bông và nước ấm chảy từ vòi trong ít nhất 15 giây:

- trước khi chuẩn bị thực phẩm
- giữa những lần chế biến thực phẩm tươi sống và thực phẩm sẵn sàng để ăn
- trước khi ăn
- sau khi đi tiêu tiểu hoặc thay tã
- sau khi làm vườn
- sau khi đụng chạm vào động vật hay phân của chúng

Người chế biến thực phẩm nên lau khô tay bằng khăn giấy thải bỏ sau khi dùng hoặc máy sấy tay. Không nên sử dụng khăn vải bởi lẽ chúng mau bị dơ và có thể lây lan vi sinh vật từ người này sang người kia.

Tồn trữ và chế biến thực phẩm một cách an toàn

- Đừng chế biến thực phẩm nấu chín bằng cùng đồ dùng (kẹp, dao, thớt) đã sử dụng với thực phẩm tươi sống, trừ khi đã rửa sạch sẽ sau mỗi lần sử dụng.
- Giữ cho các bề mặt và thiết bị nhà bếp sạch sẽ.
- Rã đông thực phẩm bằng cách đặt thực phẩm trong đồ chứa ở ngăn thấp hơn trong tủ lạnh hoặc bằng lò vi sóng.
- Nấu kỹ tất cả thực phẩm tươi sống, đặc biệt là gia cầm. Bảo đảm nấu kỹ thịt (không còn có màu hồng) và chất dịch đã trong.
- Cất thực phẩm nấu chín vào tủ lạnh trong vòng một tiếng đồng hồ sau khi nấu nướng.
- Để thực phẩm tươi sống trong tủ lạnh ở ngăn thấp hơn thực phẩm nấu chín hoặc sẵn sàng để ăn để tránh vấn đề lây nhiễm chéo.
- Tồn trữ thực phẩm ở nhiệt độ thấp hơn 5°C hoặc cao hơn 60°C để ngăn chặn vi khuẩn sinh sôi nảy nở.
- Rửa kỹ rau tươi trước khi ăn.
- Hâm thực phẩm cho đến khi nhiệt độ bên trong thực phẩm lên đến ít nhất 75°C.
- Bảo vệ thực phẩm tránh bị côn trùng, chuột bọ và các động vật khác đụng chạm vào.

Nấu nướng bằng lò vi sóng

Một phần của quy trình nấu nướng bằng lò vi sóng bao gồm thời gian đợi. Khi sử dụng lò vi sóng, hãy đọc kỹ chỉ dẫn của nhà sản xuất và tuân theo thời gian đợi để bảo đảm thực phẩm đã được nấu chín hoàn toàn trước khi ăn.

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

Lau dọn trong nhà

Phải lau dọn phòng tắm và phòng vệ sinh thường xuyên để tránh lây lan vi khuẩn. Đặc biệt chú ý đến các bề mặt như bề ngồi và nút bấm/cần gạt, vòi nước và bàn thay tã.

Bồn cát có thể bị nhiễm phân và nước tiểu động vật. Cào cát thường xuyên và dọn dẹp bất kỳ phân động vật nào. Che phủ nơi này khi không sử dụng.

Nước từ nguồn chưa xử lý

Nước chưa xử lý lấy trực tiếp từ sông hay hồ có thể có phân người hoặc động vật. Đun sôi nước từ các nguồn này trước khi uống.

Nếu cho rằng nguyên nhân khiến quý vị bị bệnh có thể là do thức ăn, điều quan trọng là quý vị trình báo cho ban y tế hội đồng thành phố địa phương biết càng sớm càng tốt. Giữ lại (và cất vào tủ lạnh) bất kỳ phần thức ăn còn lại nào mà quý vị cho rằng đã làm cho mình bị lâm bệnh.

Muốn biết thêm thông tin

Bộ Y tế

Ban Phòng và Kiểm soát bệnh Truyền nhiễm

Điện thoại: 1300 651 160

www.health.vic.gov.au/ideas

Muốn có thông ngôn viên, xin gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 13 14 50.