

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.

Τι είναι η Καμπυλοβακτηρίωση;

Η «Καμπυλοβακτηρίωση» είναι ένας τύπος γαστρίτιδας (γαστρεντερίτιδας) που προκαλείται από τα μικρόβια (βακτηρίδια) Campylobacter. Η Καμπυλοβακτηρίωση μπορεί να προσβάλλει τους πάντες, ωστόσο, είναι πιο συνηθισμένη σε παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών και σε νεαρούς ενήλικους. Τα συμπτώματα συχνά είναι πιο σοβαρά στους ηλικιωμένους και στα άτομα με άλλες ιατρικές παθήσεις.

Ποια είναι τα συμπτώματα της Καμπυλοβακτηρίωσης;

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

Μετά που λάβετε τα βακτηρίδια από το στόμα, συνήθως παίρνουν μεταξύ δύο με πέντε μέρες πριν να αρρωστήσετε (αν και αυτό μπορεί να κυμανθεί μεταξύ 1 έως 10 ημέρες). Για τον εντοπισμό της αιτίας της νόσου, είναι απαραίτητο να ξέρετε το που είσασαν και το τι φάγατε και ήπιατε μέσα στην εβδομάδα προτού να αρρωστήσετε.

Που βρίσκονται τα βακτηρίδια Campylobacter;

Τα βακτηρίδια Campylobacter βρίσκονται στα ζώα, όπως στα πουλερικά, στα πτηνά, στα βοοειδή και στα κατοικίδια ζώα, συμπεριλαμβανομένα τα κουτάβια και τα γατάκια.

Πώς μεταδίδεται η Καμπυλοβακτηρίωση;

Η Καμπυλοβακτηρίωση παρουσιάζεται όταν τα βακτηρίδια Campylobacter λαμβάνονται από το στόμα, και μπορεί να γίνει αυτό με οποιονδήποτε από τους ακόλουθους τρόπους:

Ανεπαρκές ψήσιμο.

Τα βακτηρίδια Campylobacter παρουσιάζονται συχνά στα άψητα κρέατα, ιδιαίτερα στα πουλερικά. Όταν προετοιμάζεται το ωμό κρέας για ανθρώπινη κατανάλωση και δεν ψηθεί καλά, μπορεί να επιζήσουν τα βακτηρίδια και να μολύνουν τα άτομα που το τρώνε.

Επίσης, μπορεί και το μη-παστεριωμένο γάλα να είναι μολυσμένο με τα βακτηρίδια Campylobacter.

Διασταυρούμενη μόλυνση.

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

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.

Τα βακτηρίδια Campylobacter μπορούν να μεταδοθούν όταν τα άψητα τρόφιμα είναι μολυσμένα με τα βακτηρίδια και διασταυρώνεται η μόλυνση με τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, είτε άμεσα ή μέσω σκευών και εξοπλισμού που χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των ωμών φαγητών (π.χ. μαχαίρια, πλακέτες τεμάχισης). Μπορεί και το νερό να μολυνθεί από τα βακτηρίδια Campylobacter.

Για την αποφυγή της διασταυρούμενης μόλυνσης, τα ωμά τρόφιμα πρέπει πάντα να χειρίζονται και να αποθηκεύονται ξεχωριστά από τα μαγειρεμένα ή έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.

Μετάδοση από άτομο σε άτομο.

Τα άτομα με Καμπυλοβακτηρίωση έχουν τα βακτηρίδια Campylobacter στα κόπρανά τους. Αν τα άτομα αυτά δεν πλένουν τα χέρια τους, μετά που πάνε στην τουαλέτα, τότε, τα μολυσμένα χέρια τους θα μεταδώσουν τα βακτηρίδια στις επιφάνειες και στα αντικείμενα που θα ακουμπίσουν άλλα άτομα.

Τα μολυσμένα χέρια, μπορούν επίσης, να μεταδώσουν τα βακτηρίδια στο φαγητό που μπορεί να φαγωθεί από άλλα άτομα.

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

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

Νομίζω ότι έχω Καμπυλοβακτηρίωση – τι θα πρέπει να κάνω;

Αν έχετε συμπτώματα Καμπυλοβακτηρίωσης, 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 νόσου.

Μπορώ να εξακολουθώ να εργάζομαι;

Τα άτομα που χειρίζονται τρόφιμα, οι υπάλληλοι παιδικής φροντίδας και οι υπάλληλοι φροντίδας υγείας που έχουν Καμπυλοβακτηρίωση, δεν θα πρέπει να εργαστούν, έως ότου σταματήσουν τα συμπτώματα.

Τα παιδιά δεν πρέπει να πάνε στα κέντρα παιδικής φροντίδας, στους παιδικούς σταθμούς ή στο σχολείο, έως ότου σταματήσουν τα συμπτώματα.

Πώς μπορώ να σταματήσω τη μετάδοση σε άλλους;

Ο κίνδυνος να μεταδώσετε τα βακτηρίδια Campylobacter σε άλλους μπορεί να μειωθεί.

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.

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.

Είναι πολύ σημαντικό τα άτομα με Καμπυλοβακτηρίωση να μην ετοιμάζουν το φαγητό ή χειρίζονται τα τρόφιμα που θα φαγωθούν από άλλα άτομα, και να μην μοιράζεται κανείς την πετσέτα τους ή το πετσετάκι του προσώπου τους.

Πώς μπορώ να αποφύγω την προσβολή της Καμπυλοβακτηρίωσης;

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

Προσεκτικό πλύσιμο των χεριών.

Όλοι θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους καλά, με σαπούνι και ζεστό τρεχούμενο νερό, τουλάχιστον για 15 δευτερόλεπτα:

- πριν ετοιμάσουν το φαγητό
- μεταξύ χειρίσης ωμών και έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων
- πριν φάνε
- μετά που πάνε στην τουαλέτα ή αλλάζουν πανες
- μετά που εργαστούν στον κήπο
- μετά που έρθουν σε επαφή με τα ζώα ή με τα κόπρανά τους.

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 χειρίση 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.
- 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 ένα φούρνο μικροκυμάτων.
- Ψήστε καλά όλα τα ωμά τρόφιμα, ιδιαίτερα τα πουλερικά. Φροντίστε να ψηθεί καλά το κρέας (να μην είναι πια ροζ) και τα ζουμί να βγαίνει καθαρό.
- 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 ωμά λαχανικά πριν να τα φάτε.

- 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.

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

- Ξαναζεστάνετε 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 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 της μετάδοσης των βακτηριδίων. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις επιφάνειες, όπως στα καθίσματα της τουαλέτας και στις λαβές, στις βρύσες και στα τραπέζια όπου αλλάζετε πάνες.

Τα σκάμματα με άμμο μπορούν να μολυθούν 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.

Εάν νομίζετε ότι η νόσο σας μπορεί να προήλθε από το φαγητό, είναι σημαντικό να το αναφέρετε στο υγειονομικό τμήμα του τοπικού σας δήμου, το συντομότερο δυνατόν. Κρατήστε (και βάλτε στο ψυγείο) το τυχόν υπόλοιπο φαγητό που πιστεύετε ότι σας προκάλεσε τη νόσο.

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.