

## برگه اطلاعاتی بیماری‌های مسری

سالمونلولوسمیس در اثر آلوگی به باکتری سالمونلا به وجود می‌آید. در استرالیا بیشتر عفونت‌های سالمونلا بعد از خوردن غذای آلوه و بعضی وقتها بعد از تماس با شخص دیگری که این عفونت را دارد پیش می‌آید.

## سالمونلولوسمیس

### سالمونلولوسمیس چیست؟

سالمونلولوسمیس در اثر آلوگی به یک باکتری به نام سالمونلا به وجود می‌آید. در استرالیا بیشتر عفونت‌های سالمونلا بعد از خوردن غذای آلوه و بعضی وقتها بعد از تماس با شخص دیگری که این عفونت را دارد پیش می‌آید.

### نشانه‌های آن چیستند؟

کسانی که به سالمونلا آلوه می‌شوند دچار سر درد، تب، دل پیچه، تهوع و استفراغ می‌شوند. نشانه‌ها اغلب از 6 تا 72 ساعت بعد از آلوگی شروع می‌شوند و معمولاً 4 تا 7 روز و بعضی وقتها خیلی بیشتر طول می‌کشند.

### چگونه پخش می‌شود؟

سالمونلا عمدتاً وقتی به انسانها منتقل می‌شود که غذای کم پخته‌ای را که از حیوانات آلوه (یعنی گوشت قرمز، مرغ و خروس، تخم مرغ و محصولات آنها) تهیه شده است می‌خورند.

پخش شدن در اثر "آلایش متقابل" هنگامی پیش می‌آید که سالمونلا غذای آماده خوردن را آلوه می‌کند؛ مثلاً وقتی غذایی که بیش از آن پخته نخواهد شد با یک چاقوی آلوه بریده می‌شود، یا غذا توسط کسی که عفونت دارد لمس شده است.

سالمونلا می‌تواند از طریق دستهای یک شخص آلوه از شخص به شخص منتقل شود. همچنین، می‌تواند از حیوان به انسان منتقل شود.

### چه کسی در خطر است؟

هر کسی می‌توان سالمونلولوسمیس بگیرد. نوزادان، سالمندان و کسانی که سیستم دفاعی شان ضعیف است، بیشتر احتمال دارد که سخت بیمار شوند.

### چگونه از آن جلوگیری می‌شود؟

#### پختن غذا

پختن کامل غذا سالمونلا را می‌کشد. از خوردن گوشت قرمز؛ مرغ و خروس یا تخم مرغ خام یا کم پخته پرهیز کنید. مرغ و خروس و گوشت قرمز - مثل همبرگر، سوسیس و گوشت‌های بریانی لوله شده - اگر وسط آن صورتی رنگ است نباید خورده شود.

#### دست زدن به غذا

چون سالمونلا می‌تواند روی دست حمل شود، خیلی مهم است که بعد از استفاده از توالت و قبل از آماده کردن غذا دستها کاملاً شسته شوند. دستها باید با آب و صابون برای حداقل 10 ثانیه شسته شده، آب کشیده شده و بخوبی خشک شوند. به قسمت زیر ناخنها و بین انگشتان باید توجه خاص شود.

اشخاص آلوهای که به غذا دست می‌زنند می‌توانند تعداد زیادی سالمونلا پختن کنند. آنها تا وقتی که اسهال تمام شود و آزمایش مذفوغان نشان دهد که خالی از سالمونلا است نباید به غذا دست بزنند یا آن را سرو کنند.

## کنترل حرارت

انبارش نادرست غذا می‌تواند اجازه دهد که سالمونلا رشد کند. غذای یخچالی باید در کمتر از 5 درجه سانتی‌گراد نگه داشته شود. غذای داغ باید داغ و در حرارتی بیشتر از 60 درجه سانتی‌گراد باشد. غذایی که دوباره گرم می‌شود باید سریعاً گرم شود تا همه قسمتهای آن تا حد بخار کردن داغ باشد.

ذوب کردن غذای یخ زده باید در یخچال یا میکروویو انجام شود. هر چه بیشتر غذا را در حرارت اتاق نگه دارید، سالمونلا بیشتر می‌تواند تولید مثل کند.

## آلوهای غذا

برای جلوگیری از آلوه شدن غذا:

- غذای خام (مثل گوشت) را در ظروف سریسته در پایین یخچال یا فریزر نگه دارید تا از چکیدن یا ریختن هر مایعی روی غذاهای دیگری که آماده خوردن هستند جلوگیری شود. روی همه غذاهای را در یخچال یا فریزر بپوشانید تا از آنها را از آلوه شدن محفوظ نگهدارید.
- بلافاصله بعد از رفتن به توالت یا دست زدن به غذای خام و قبل از دست زدن به غذای پخته یا آماده خوردن دستهایتان را بشویید.
- وقتی غذاهای خام و غذاهای آماده خوردن را آماده می‌کنید از تخته‌های سبزی و گوشت، سینی‌ها، وسایل و بشقابهای مختلف استفاده کنید. اگر فقط یک تخته سبزی و گوشت دارید، قبل از استفاده مجدد آن را با آب صابونی داغ بشویید.
- قبل از آماده کردن و خوردن هر نوع سبزی و میوه خام همه حاکها را کاملاً از آن بشویید.
- ظرف‌های را با پارچه‌ای غیر از آنکه برای پاک کردن دست یا سطح روی میز و کمد از آن استفاده کرده‌اید خشک کنید.
- پارچه‌های خشک کردن غذا را مرتب بشویید.

## چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص آن، دکتر عمومی یا بیمارستان محلی شما یک نمونه از مذفوغان را برای آزمایش سالمونلا به آزمایشگاه خواهد فرستاد.

## چگونه درمان می‌شود؟

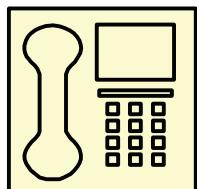
بیشتر مردم با استراحت و نوشیدن مایعات ببهود می‌یابند. بعضی از اشخاص ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز داشته باشند. بعضی وقتها در بعضی موارد پیچیده آنتی بیوتیک توصیه می‌شود.

## پاسخ بهداشت عمومی چیست؟

آزمایشگاهها ملزم هستند که موارد عفونت سالمونلا را به واحد بهداشت عمومی محل گزارش بدهنند. واحد بهداشت عمومی موارد گروهی عفونت را مورد تحقیق قرار می‌دهد تا سعی کرده و ارتباطات مشترک آنها را مشخص کند. در جاییکه پای یک غذای مشترک در میان است، سازمان غذای نیو سات ویلز تحقیقات محیطی بیشتری را انجام می‌دهد. اقدامات کنترلی را آغاز می‌کند. از آمار مربوط به موارد برای تهیه راهکارهای جلوگیری استفاده می‌شود.

سازمان غذای نیو سات ویلز مسئولیت یک سری راهکارهای اینمی غذا را بر عهده دارد تا از سالمونلوزیس و عفونتهای دیگر غذایی جلوگیری کند.

اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیو سات ویلز



1300 066 055

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)