

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

## سالمونلوسیس

تاریخ تجدید: 14 ژانویه 2008

### سالمونلوسیس چیست؟

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

### نشانه‌های آن چیستند؟

کسانی که به سالمونلا آلوده می‌شوند دچار سر درد، تب، دل پیچه، تهوع و استفراغ می‌شوند. نشانه‌ها اغلب از 6 تا 72 ساعت بعد از آلودگی 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 آلوده (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 آلوده می‌کند: مثلاً وقتی غذایی که بیش از آن پخته نخواهد شد با یک چاقوی آلوده بریده می‌شود، یا غذا توسط کسی که عفونت دارد لمس شده است.

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

### چه کسی در خطر است؟

هر کسی می‌تواند سالمونلوسیس 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 حد اقل 10 ثانیه شسته شده، آب کشیده شده و بخوبی خشک شوند. به قسمت زیر ناخنها و بین انگشتان باید توجه خاص شود.

اشخاص آلوده‌ای که به غذا دست می‌زنند می‌توانند تعداد زیادی *سالمونلا* پخش کنند. آنها تا وقتی که اسهال تمام شود و آزمایش مدفوعشان 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.

## آلودگی غذا

برای جلوگیری از آلوده شدن غذا:

- غذای خام (مثل گوشت) را در ظروف سربسته 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 غذاها را در یخچال یا فریزر ببوشانید تا از آنها را از آلوده 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 خاکها را کاملاً از آن بشویید
- ظرف‌ها 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 مرتباً بشویید.

## چگونه تشخیص داده می‌شود؟

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

## چگونه درمان می‌شود؟

بیشتر مردم با استراحت و نوشیدن مایعات بهبود 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 بدهند. 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 ایمنی غذا را بر عهده دارد تا از سالمونلوسیس و عفونتهای دیگر غذایی جلوگیری کند.

## اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیو سات ویلز

برای آگاهی بیشتر با دکترتان، واحد بهداشت عمومی محلی یا مرکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید – در بخش جلوی کتاب تلفن صفحه سفید، زیر *NSW Government* عنوان نگاه کنید.

شماره تلفن	محل	مناطق روستایی	شماره تلفن	محل	مناطق شهری
02 4824 1837	Goulburn	<b>Greater Southern</b>	02 9477 9400	Hornsby	<b>Northern Sydney/Central Coast</b>
02 6080 8900	Albury		02 4349 4845	Gosford	
08 8080 1499	Broken Hill	<b>Greater Western</b>	02 9382 8333	Randwick	<b>South Eastern Sydney/Illawarra</b>
02 6841 5569	Dubbo		02 4221 6700	Wollongong	
02 6339 5601	Bathurst		02 9515 9420	Camperdown	<b>Sydney South West</b>
02 4924 6477	Newcastle	<b>Hunter/New England</b>	02 4734 2022	Penrith	<b>Sydney West</b>
02 6767 8630	Tamworth		02 9840 3603	Parramatta	
02 6588 2750	Port Macquarie	<b>North Coast</b>	02 9311 2707	Matraville	<b>Justice Health Service</b>
02 6620 7500	Lismore		02 9391 9000	Nth Sydney	<b>NSW Department of Health</b>
					<b>NSW Health: <a href="http://www.health.nsw.gov.au">www.health.nsw.gov.au</a></b>