

## แผ่นข้อมูลโรคติดต่อ

# โรคติดเชื้อซัลโมเนลลา

โรคติดเชื้อซัลโมเนลลา เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา ในประเทศออสเตรเลีย การติดเชื้อซัลโมเนลลาส่วนใหญ่ เกิดหลังจากทานอาหารที่ปนเปื้อน หรือบางทีหลังจากสัมผัสกับผู้อื่นที่ติดเชื้อ

ปรับข้อมูลล่าสุด: 14 มกราคม 2008

## โรคติดเชื้อซัลโมเนลลา (Salmonellosis) คืออะไร?

โรคติดเชื้อซัลโมเนลลา เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา (*Salmonella*) ในประเทศออสเตรเลีย การติดเชื้อซัลโมเนลลาส่วนใหญ่เกิดหลังจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อน หรือบางครั้งหลังจากสัมผัสกับผู้อื่นที่ติดเชื้อ

## ลักษณะอาการของโรคติดเชื้อซัลโมเนลลาเป็นอย่างไร?

คนที่ติดเชื้อซัลโมเนลลา อาการที่พบบ่อยคือ ปวดศีรษะ มีไข้ เป็นตะคริวที่ท้อง ท้องร่วง คลื่นไส้และอาเจียน อาการเหล่านี้มักเริ่มปรากฏ 6-72 ชั่วโมงหลังจากติดเชื้อ และมักเป็นอยู่นาน 4-7 วัน บางครั้งนานกว่านั้นมาก

## โรคติดเชื้อซัลโมเนลลาแพร่เชื้อได้อย่างไร?

เชื้อซัลโมเนลลา ส่วนมากแพร่มาสู่คนได้เมื่อทานอาหารที่ปรุงไม่ถูกสุขอนามัย ซึ่งทำจากสัตว์ที่ติดเชื้อ (คือเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ไข่และผลพลอยได้จากอาหารเหล่านั้น)

การแพร่เชื้อโดย 'การปนเปื้อนข้ามกัน' เกิดเมื่อเชื้อซัลโมเนลลาปนเปื้อนในอาหารสำเร็จรูป เช่น เวลาใช้มีดที่ปนเปื้อนมาหั่นอาหารที่จะไม่หุงต้มต่ออีกแล้ว หรืออาหารถูกหยิบจับด้วยมือของผู้เตรียมอาหารที่ติดเชื้อ

เชื้อซัลโมเนลลาสามารถแพร่จากคนสู่คนโดยผ่านมือของผู้ที่ติดเชื้อ และสามารถแพร่จากสัตว์สู่คนได้ด้วย

## ใครที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อซัลโมเนลลา?

ใครก็ตามสามารถติดเชื้อซัลโมเนลลาได้ สำหรับทารก ผู้สูงอายุและคนที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำมักจะมีอาการป่วยที่รุนแรงกว่า

## ป้องกันโรคติดเชื้อซัลโมเนลลาได้อย่างไร?

### ปรุงให้สุก

การปรุงอาหารให้สุกทั่วกัน สามารถฆ่าเชื้อซัลโมเนลลาได้ ให้หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ สัตว์ปีกหรือไข่ดิบหรือปรุงไม่สุก สัตว์ปีกและเนื้อสัตว์ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไส้กรอกและเนื้อที่มันว้าง - ไม่ควรรับประทานหากตรงกลางยังเป็นสีชมพู

### การหยิบจับอาหาร

เนื่องจากเชื้อซัลโมเนลลาสามารถติดบนมือได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องล้างมือให้สะอาดทั่วทุกซอกทุกมุมเสมอ หลังจากใช้ห้องสุขาและก่อนเตรียมอาหาร ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 10 วินาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาดและเช็ดมือให้แห้งสนิท และควรสนใจบริเวณใต้เล็บมือและซอกนิ้วเป็นพิเศษ

ผู้เตรียมอาหารที่ติดเชื้อสามารถนำเชื้อซัลโมเนลลามาแพร่ได้เป็นจำนวนมาก จึงไม่ควรเตรียมหรือเสิร์ฟอาหารจนกว่าอาการท้องร่วงจะหายไปและการตรวจอุจจาระพบว่าปลอดจากเชื้อซัลโมเนลลาแล้ว

### การควบคุมอุณหภูมิ

การเก็บรักษาอาหารที่ไม่ถูกต้องอาจช่วยให้เชื้อซัลโมเนลลาเติบโตได้ อาหารที่แช่เย็นควรเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่าห้องแช่แข็ง อาหารร้อนควรเก็บให้ร้อนในอุณหภูมิที่สูงกว่า 60 องศาเซลเซียส การอุ่นอาหารควรทำให้ร้อนอย่างรวดเร็วจนทุกส่วนของอาหารร้อนจนมีไอขึ้น

การปล่อยให้อาหารแช่แข็งละลายควรจะทำในตู้เย็นหรือไมโครเวฟ เพราะยิ่งทิ้งอาหารไว้ข้างนอกตู้เย็นนานเท่าไร เชื้อซัลโมเนลลาก็ยิ่งสามารถเพิ่มจำนวนเป็นทวีคูณได้มากขึ้นเท่านั้น

### การปนเปื้อนอาหาร

เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร

- เก็บอาหารดิบ (เช่น เนื้อ) ไว้ในภาชนะที่ปิดสนิทในชั้นล่างของตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง เพื่อป้องกันไม่ให้ของเหลวใดๆ หยดหรือหกไปบนอาหารสำเร็จรูปอื่นๆ อาหารทุกอย่างในตู้เย็นและตู้แช่แข็งควรใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ปนเปื้อน
- ล้างมือทันที หลังจากใช้ห้องสุขา หรือหยิบจับอาหารดิบและก่อนที่จะหยิบจับอาหารที่หุงต้มหรือสำเร็จรูปแล้ว
- ใช้เขียง ถาด เครื่องใช้และจานแยกกันเวลาเตรียมอาหารสดกับอาหารสำเร็จรูป หากท่านมีเขียงอันเดียว ควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ร้อนๆ ก่อนที่จะนำมาใช้ใหม่
- ล้างสิ่งสกปรกจากผักสดและผลไม้ ออกให้หมด ก่อนเตรียมและนำไปรับประทาน
- เช็ดจานให้แห้งด้วยผ้าคนละผืนกับที่ใช้เช็ดมือหรือเช็ดโต๊ะ และซักผ้าเช็ดจานเป็นประจำ

## วินิจฉัยโรคติดเชื้อซัลโมเนลลาได้อย่างไร?

เพื่อการวินิจฉัยโรค แพทย์หรือโรงพยาบาลในเขตของท่านจะส่งตัวอย่างอุจจาระไปให้ห้องปฏิบัติการตรวจหาเชื้อซัลโมเนลลา

## รักษาโรคติดเชื้อซัลโมเนลลาได้อย่างไร?

คนส่วนใหญ่หายจากโรคนี้ได้ด้วยการพักผ่อนและดื่มน้ำ บางรายอาจจำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาล หรือบางรายที่มีภาวะแทรกซ้อน จะแนะนำให้ใช้ยาปฏิชีวนะ

## การตอบรับของสาธารณสุขเป็นอย่างไร?

ห้องปฏิบัติการจำเป็นต้องแจ้งให้หน่วยงานสาธารณสุขในเขตของท่านทราบ ในกรณีที่พบผู้ติดเชื้อซัลโมเนลลา เจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขจะสอบสวนผู้ติดเชื้อแต่ละกลุ่ม เพื่อพยายามระบุการเชื่อมโยงที่คล้ายคลึงกัน สำหรับในกรณีที่พบว่า สาเหตุมาจากอาหารอย่างเดียวกัน องค์กรอาหารแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์จะดำเนินการสอบสวนสภาพแวดล้อมต่อไปและจะเริ่มใช้มาตรการควบคุม สถิติของผู้ติดเชื้อจะใช้ช่วยในการปรับปรุงกลยุทธ์ในการป้องกัน

องค์กรอาหารแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์รับผิดชอบในเรื่องกลยุทธ์หลายรูปแบบเกี่ยวกับความปลอดภัยในอาหาร เพื่อป้องกันการติดเชื้อซัลโมเนลลาและเชื้ออื่นๆที่ติดมากับอาหาร

## ข้อมูลเพิ่มเติม - หน่วยงานสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์

หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โปรดปรึกษาแพทย์หรือหน่วยงานสาธารณสุขหรือศูนย์อนามัยชุมชนในเขตของท่าน - หาได้ที่ใต้หัวข้อ *NSW Government* ที่อยู่ด้านหน้าของสมุดโทรศัพท์

เขตปริมณฑล	ที่ตั้ง	หมายเลข	เขตชนบท	ที่ตั้ง	หมายเลข
<b>Northern Sydney/Central Coast</b>	Hornsby	02 9477 9400	<b>Greater Southern</b>	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
<b>South Eastern Sydney/Illawarra</b>	Randwick	02 9382 8333	<b>Greater Western</b>	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
<b>Sydney South West</b>	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
<b>Sydney West</b>	Penrith	02 4734 2022	<b>Hunter/New England</b>	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
<b>Justice Health Service</b>	Matraville	02 9311 2707	<b>North Coast</b>	Port Macquarie	02 6588 2750
<b>NSW Department of Health</b>	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500

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