



## Nhiễm Trùng Salmonella Salmonellosis

### Nhiễm trùng Salmonella là gì?

Salmonellosis là nhiễm trùng từ thức ăn do vi trùng *Salmonella* gây ra.

Các triệu chứng gồm tình hình đau bụng, tiêu chảy, sốt, buồn nôn và ói mửa. Người bị nhiễm trùng có thể bị khô kiệt nặng, nhất là ở những nhóm người dễ có rủi ro như em bé, trẻ em và người cao niên.

Thường thấy các triệu chứng trong vòng 12 đến 72 giờ và thường kéo dài từ 4 đến 7 ngày.

### Nhiễm trùng Salmonella lan truyền như thế nào?

Bệnh này lan truyền qua đường “phân-miệng”; vi trùng lẫn vào phân của người hoặc thú vật nhiễm trùng và có thể nhiễm vào người khác vì thiếu vệ sinh.

Có thể bị bệnh này sau khi một người ăn phải thức ăn, uống nước hoặc tiếp xúc với các thú bị nhiễm trùng hoặc các môi trường bị ô nhiễm vi trùng *Salmonella*.

*Salmonella* có thể có trong nhiều loại thức ăn khác nhau, chẳng hạn như thịt, các sản phẩm thịt và gà vịt sống hoặc nấu tái, các sản phẩm sữa không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur và trứng sống hoặc nấu tái. Vi trùng này cũng có trong trái cây và rau.

Thực phẩm nấu chín, sẵn sàng ăn liền có thể bị ô nhiễm khi dùng chung thớt, đĩa hoặc muỗng nĩa dùng để nấu các món khác, chẳng hạn như thịt sống. Phải luôn luôn rửa

và khử trùng thớt, đĩa, vật dụng nhà bếp và các bề mặt khác ngay trước khi đặt thức ăn nấu chín hoặc sẵn sàng ăn liền lên đó.

### Làm thế nào để tôi ngừa nhiễm trùng Salmonella?

- Luôn luôn rửa tay sau khi dùng phòng vệ sinh hoặc thay tã.
- Một số gia súc và thú nuôi trong nhà, chẳng hạn như gà con, vịt con, rùa, rắn và cự đà (iguana), có thể có vi trùng *Salmonella*. Hãy rửa tay kỹ sau khi sờ vào các thú này và giúp trẻ nhỏ rửa tay. Cũng cần rửa tay kỹ sau khi đến thăm những nơi triển lãm cho sờ vào thú vật.
- Đừng nấu ăn nếu quý vị có *Salmonella* hoặc bị nhiễm trùng khác gây tiêu chảy.
- Rửa tay trước khi, trong khi và sau khi nấu ăn.
- Nấu kỹ tất cả các loại thức ăn từ nguồn động vật, nhất là gà vịt, các sản phẩm trứng và các món thịt.
- Nấu thịt và gà vịt cho đến khi nhiệt độ bên trong thịt lên ít nhất là 74°C (165°F). Dùng nhiệt kế thịt để đo cho chắc là thịt đã được nấu đến đúng nhiệt độ. Nếu nấu gà tây hoặc gà có nhồi bên trong, nhớ nấu cho đến khi cả thịt lẫn nhân nhồi có nhiệt độ bên trong ít nhất là 74°C (165°F).
- Chỉ dùng sữa và các sản phẩm sữa đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.
- Đừng để cho thức ăn đã nấu chín bị ô nhiễm lại: luôn luôn đặt thức ăn trên các bề mặt sạch, đã khử trùng mà chưa được dùng để làm các món khác.

- Đừng để lâu thức ăn sống hoặc nấu chín ở nhiệt độ trong phòng.
- Đừng dùng trứng bần hoặc nứt vỏ.
- Hãy nhớ là ăn các loại thức ăn sau đây sẽ gia tăng rủi ro bị nhiễm *Salmonella*: trứng sống hoặc nấu tái hoặc các sản phẩm có trứng sống như eggnogs, bột nhồi chưa nấu, các món tráng miệng, sốt hoặc kem lạnh làm ở nhà. Để giảm bớt rủi ro nhiễm *Salmonella*, hãy dùng toàn bộ các sản phẩm trứng lỏng đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur để làm những món này và các loại thức ăn khác không được nấu kỹ.
- Hãy nhớ là ăn các loại mầm hoặc giá sống hoặc nấu tái có thể khiến quý vị bị rủi ro nhiễm *Salmonella*. Nếu được nấu kỹ thì không có rủi ro.
- Hướng dẫn cho những người phụ trách thực phẩm và những người nấu ăn về tầm quan trọng của những cách giữ an toàn thực phẩm sau đây:
  - giữ nóng các loại thức ăn nóng và giữ lạnh các loại thức ăn lạnh;
  - rửa tay trước khi, trong khi và sau khi nấu ăn;
  - giữ cho nhà bếp sạch sẽ; và
  - bảo vệ thức ăn đã nấu để tránh bị ô nhiễm chuột bọ và côn trùng.

### Nhiễm trùng *Salmonella* được điều trị như thế nào?

Nếu đã bị nhiễm trùng, quý vị có thể được yêu cầu trả lời các câu hỏi chi tiết và cung cấp mẫu phân để thử nghiệm.

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể kê toa thuốc trụ sinh nếu quý vị bị nhiễm trùng *Salmonella* nặng, một bệnh kinh niên khác hoặc bị yếu hệ thống miễn nhiễm.

### Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về rửa tay, hãy đọc HealthLinkBC File [#85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#).

Muốn biết thêm chi tiết về an toàn thực phẩm, hãy đọc HealthLinkBC File [#59a An Toàn Thực Phẩm: Mười Bước Để Đảm bảo Giữ An Toàn Thực Phẩm](#) hoặc đến website Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education (Tổ Chức Hợp Tác về Giáo Dục An Toàn Thực Phẩm cho Người Tiêu Thụ Canada) tại [www.canfightbac.org/](http://www.canfightbac.org/)

Muốn biết thêm chi tiết về các bệnh có thể truyền nhiễm từ thú vật sang người, hãy đọc HealthLinkBC File [#61b Đền Thăm Nơi Triển Lãm Cho Sờ Vào Súc Vật và Nông Trại Tự Do](#).

Muốn biết thêm chi tiết về việc sử dụng thuốc trụ sinh trị nhiễm trùng, hãy đến website Do Bugs Need Drugs (Vi Trùng Có Cần Thuốc Hay Không) tại [www.dobugsneeddrugs.org/](http://www.dobugsneeddrugs.org/).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

