



Campylobacter

Campylobacter là gì?

Campylobacter là một loại vi trùng (vi khuẩn) có thể gây nhiễm trùng ruột của người và động vật. Bệnh campylobacteriosis là chứng bệnh do vi trùng *Campylobacter* gây ra và là một trong những bệnh tiêu chảy do vi trùng thường xảy ra nhất tại Hoa Kỳ. Trong một số trường hợp hiếm, vi trùng *Campylobacter* có thể vào máu và gây nhiễm trùng trầm trọng.

Vi trùng *Campylobacter* lây như thế nào?

Người ta có thể bị nhiễm vi trùng *Campylobacter* qua việc ăn thức ăn sống hoặc không được nấu chín đúng cách, hoặc uống thức uống dơ, gồm cả nước không được khử trùng. Vi trùng *Campylobacter* lây nhiều nhất qua thịt gà vịt còn sống hoặc nấu chưa chín (thịt gà hoặc gà tây) hoặc từ thực phẩm bị nhiễm bởi thịt gà vịt còn sống hoặc nấu chưa chín. *Campylobacter* cũng có thể lây từ thực phẩm làm bằng sữa chưa được thanh trùng (kể cả sữa), qua nước và nước đá có vi trùng, hoặc qua những thực phẩm khác bị nhiễm vi trùng. Nấu chín hoặc thanh trùng thực phẩm sẽ giết chết vi trùng để thực phẩm ăn được một cách an toàn.

Campylobacter cũng có trong phân của thú nuôi trong nông trại và thú nuôi trong nhà (gồm trâu bò, gà, chó mèo), ngay cả khi chúng có vẻ khỏe mạnh. Vi trùng này cũng có nơi nhiều loại thú hoang khác. Vì thế, quý vị nên rửa tay bằng nước và xà phòng sau khi chạm vào thú vật hoặc phân của chúng.

Các triệu chứng của bệnh campylobacteriosis là gì?

Các triệu chứng thông thường nhất là tiêu chảy (đôi khi có máu), đau bụng, nóng sốt, buồn nôn và ói mửa. Những triệu chứng này thường bắt đầu trong vòng 2 đến 5 ngày sau khi người bệnh nuốt nhầm vi trùng này. Người khỏe mạnh bị nhiễm vi trùng campylobacter sẽ hoàn toàn bình phục trong vòng hai đến năm ngày, tuy nhiên cũng có khi phải mất đến 10 ngày.

Làm sao biết được là tôi mắc bệnh campylobacteriosis?

Chuyên viên y tế của quý vị có thể gửi mẫu phân đến phòng thí nghiệm. Phòng thí nghiệm sẽ làm xét nghiệm tìm vi trùng *Campylobacter*.

Bệnh campylobacteriosis được chữa như thế nào?

Hầu hết những người mắc bệnh sẽ bình phục không cần chữa trị. Tuy nhiên, có thể họ cần thêm dung dịch để không bị mất nước. Thuốc kháng sinh có thể được dùng để điều trị bệnh campylobacteriosis nơi những người không có khả năng tự chống lại bệnh này.

Làm thế nào tôi có thể phòng ngừa vi trùng *Campylobacter*?

Khi rửa soạn những loại thực phẩm cần phải nấu chín trước khi ăn, như trứng, thịt gà và những loại thịt khác, hãy cẩn thận và xem như những thức này đã bị nhiễm trùng. Luôn nhớ rửa tay sạch sẽ.

Để lạnh!

- Cất ngay thức ăn thừa và phần thức ăn chưa dùng đến vào tủ lạnh.
- Không nên để thức ăn bên ngoài quá 2 giờ. Nếu ra ngoài trời trong những ngày nóng mùa hè, không để thức ăn bên ngoài quá 1 giờ.
- Luôn cho thức ăn vào đầy thùng lạnh để giữ đủ độ lạnh, tránh để thùng lạnh ngoài ánh nắng và hạn chế mở thùng lạnh nhiều lần.

TIẾP THEO

Rửa sạch!

- Rửa tay bằng nước ấm có xà phòng ít nhất là 20 giây (hoặc dùng thuốc rửa tay có chất cồn):
 - Trước khi, trong khi và sau khi nấu nướng, chuẩn bị thức ăn (nhất là sau khi chạm vào thực phẩm chưa nấu chín)
 - Trước khi ăn
 - Sau khi đi vệ sinh
 - Sau khi thay tã hoặc lau rửa cho trẻ sau khi đi vệ sinh
 - Sau khi chạm vào súc vật hoặc chất thải của súc vật
- Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng thuốc rửa tay có chất cồn.
- Rửa tất cả các loại trái cây và rau cải tươi bằng nước chảy thẳng từ vòi trước khi nấu, trước khi gói cất hoặc trước khi ăn.
- Rửa các mặt bàn trong bếp và dụng cụ nhà bếp bằng nước ấm và xà phòng trước khi dùng và sau khi dùng xong.

Đề riêng!

- Tránh không cho nước từ thịt sống, gà vịt hoặc cá sống tiếp xúc với những thức ăn khác, sống hay chín. Trong nước từ thịt có vi trùng.
- Dùng đĩa riêng cho thịt, cá, gà vịt còn sống và thịt, cá, gà vịt đã nấu chín (không đặt thức ăn đã nấu chín hoặc sẵn sàng để ăn trên đĩa đựng thực phẩm sống, trừ khi đĩa đã được rửa thật sạch).
- Nếu được, dùng thớt dành riêng cho thịt hoặc gà vịt và thớt riêng cho thực phẩm sẵn để ăn.
- Không dùng lại dụng cụ đã chạm vào thực phẩm còn sống trừ khi quý vị đã rửa sạch bằng nước và xà phòng.

Nấu chín!

- Để thực phẩm tan đá trong tủ lạnh hoặc dùng lò vi ba, không để ra ngoài mặt bàn trong bếp.
- Kiểm tra ngày hết hạn sử dụng của thịt, thịt gà, cá, nghêu sò, sữa và những thực phẩm khác.
- Dùng nhiệt kế nấu ăn đo nhiệt độ bên trong thức ăn kỹ lưỡng cho đến khi đạt đến mức nhiệt độ an toàn.
- Thịt bò xay (như thịt hamburger) phải được nấu chín đến 71°C (160° F) và thịt bò, thịt bê, thịt cừu tươi đến 63°C (145° F) xong để yên 3 phút sau khi nấu chín (sau khi lấy thịt ra khỏi nguồn nhiệt, để yên trong 3 phút. Trong thời gian này, thịt vẫn tiếp tục chín thêm, nhờ đó diệt thêm hết vi trùng). Thịt gà phải được nấu lên đến nhiệt độ 74°C (165° F) và cá nên nấu đến 63°C (145° F) hoặc cho đến khi thịt cá có màu đục và rời ra dễ dàng. Nghêu sò phải có vỏ khép thật kín trước khi nấu và được nấu chín khi vỏ mở ra. Nấu trứng cho đến khi lòng đỏ và lòng trắng đặc lại; không ăn trứng còn lỏng.
- Không nấu thức ăn dở dang bằng cách chỉ nấu một phần, ngưng một thời gian rồi sau đó nấu tiếp.
- Nếu nhà hàng mang lên cho quý vị thức ăn nấu chưa chín hẳn, quý vị nên gửi trở lại để được nấu chín thêm.
- Không dùng sữa hoặc các sản phẩm làm bằng sữa (như phô-mai) chưa thanh trùng.
- Khi dọn ăn, dọn thức ăn nóng cho nóng và thức ăn nguội cho nguội.

Nếu tôi bị nhiễm vi trùng *Campylobacter* thì sao?

Hầu hết những người bị nhiễm bệnh có thể đi học lại hoặc đi làm trở lại sau khi họ không còn đi tiêu chảy nữa, miễn là họ rửa tay kỹ sau khi đi vệ sinh. Nên nhớ là vi trùng vẫn có thể lây sang người khác tuy người bệnh đã thấy khỏe. Để bảo vệ cho công chúng, tất cả những nhân viên tại Boston làm việc trong ngành thực phẩm và chăm sóc sức khỏe phải được Ủy ban Y tế Công cộng Boston kiểm soát và chấp thuận trước khi đi làm lại.

