



沙门氏菌病

什么是沙门氏菌病？

沙门氏菌是一种能够导致人类和动物患上名叫沙门氏菌病的肠道疾病的细菌。沙门氏菌病也可能从肠内进入血液中从而到达身体的其他部位，虽然这种情况很少见。每个人都要保护自己避免感染沙门氏菌，而沙门氏菌对幼小的儿童、老年人、孕妇以及免疫力低下人群的威胁是最大的。

沙门氏菌是如何传播的？

人们可能通过食用生的或者没有煮透的食物或者饮用被污染的饮料而感染沙门氏菌。导致沙门氏菌感染的食物有鸡肉、蛋类、其他肉类、新鲜蔬菜、豆芽、牛奶以及花生酱，但是其他食物也可能传播沙门氏菌。被污染的食物通常看起来和闻起来都正常。充分地煮熟食物可以杀死这种细菌，并且仔细洗手可以帮助制止沙门氏菌的传播。

人们也可能会因为接触带有沙门氏菌的动物（宠物鸡、狗和猫）以及两栖动物（乌龟和蜥蜴）而生病。

沙门氏菌病的症状有哪些？

通常会在吞入细菌的12至72小时后出现症状。症状包括胃痉挛、腹泻以及发烧，通常持续4-7天。

如何知道自己是否感染了沙门氏菌？

您的医疗服务提供者需要将您的粪便（排泄物）样本送往实验室。实验室将检测样本是否含有沙门氏菌。

沙门氏菌病是如何治疗的？

大部分人都可以自愈或者只需要输液以防止脱水即可。抗生素可以用于治疗自身无法抵御沙门氏菌的患者。

如何预防沙门氏菌病？

在处理食用前必须煮熟的食物如蛋类、鸡肉以及其他肉类时，按照处理被污染食物的方法进行处理。记住永远保持正确的洗手习惯。

冷藏！

- 将吃剩的食物和未使用的部分立即冷藏。
- 食物不得在室温下放置2个小时以上。如果在炎热的夏天出门，不要将食物放置在外面1个小时以上。
- 把您的冰箱放满以保持低温，将其放在阳光照射不到的地方并限制打开冰箱的次数。

续

清洁！

- 用温热的肥皂水洗手至少**20秒**（或使用含有酒精的洗手液）：
 - 在处理食物前，处理食物时和之后（尤其是接触了生食后）
 - 进食前
 - 如厕后
 - 为孩子更换尿布或清洗如厕后的孩子之后
 - 接触动物或动物粪便后
- 如果没有肥皂和水，使用含酒精的洗手液。
- 在煮、包装或食用新鲜水果和蔬菜前用流动水将清洗。
- 使用前和使用后用温热的肥皂水清洗所有的表面和器具。

隔离！

- 不要让生肉、禽肉或鱼类的汁水接触其他食物，无论是否经过煮熟。这些食物的汁水内有细菌！
- 使用分开的盘子盛放生的和煮熟的肉类、鱼类或禽类（除非盘子已经彻底清洗过了，否则不要将煮熟的或即食的食物与生食放在同一个盘子上）。
- 如果可能，分别使用专门的砧板处理肉类和禽类，用另一块处理即食食品。
- 除非您用肥皂和水清洗过了，否则不要使用接触过生食的器具。

煮熟！

- 在冰箱或微波炉内解冻食物，不要将它们放在厨房柜台上解冻。
- 查看肉、鸡肉、鱼、海鲜、牛奶以及其他产品的保质期。
- 使用食物温度计确保食物的内部温度安全。
- 绞细的肉（如汉堡肉）应加热至 **160°F (71°C)**，而新鲜牛肉、小牛肉或羊排要加热至 **145°F (63°C)**并放置**3分钟**（将肉从加热源移除后放置**3分钟**。肉食在此期间会继续烹调，帮助杀死剩余的细菌）。鸡肉需要达到**165°F (74°C)**，鱼肉需要烹调至 **145°F (63°C)**或者看到肉质不再透明并且可以轻易分开。贝壳类在烹调之前必须紧密闭合，烹调至其打开为止。煮蛋类时要煮至蛋黄和蛋白变紧实，不要吃“流动”的蛋类。
- 食物半熟时不要停止烹饪，停顿一阵后继续烹饪不是好的做法。
- 如果您在餐馆点的菜没有完全煮熟，把菜退回去要求将其完全煮熟。
- 不要使用未经巴氏灭菌的牛奶或其他奶制品（如奶酪）。
- 上菜时，要保证热食趁热上，凉菜趁凉时上。

如果我感染了沙门氏菌该怎么办？

大部分人在腹泻停止后可以恢复上学或工作，但是他们必须在使用卫生间后仔细地洗手。记住，即使自己感觉好多了，也可能将病菌传染给其他人。为了保护公众的健康，在波士顿，处理食物的工作人员以及医护人员在恢复工作前必须由波士顿公共卫生委员会确认不再携带病菌。

