



Salmonèl

Kisa Salmonèl ye?

Salmonèl se yon kalite mikwòb (bakteri) ki kapab koze yon maladi nan entesten (trip) lakay moun ak bèt ki rele salmonellosiz. Byenke li ra, salmonellosiz ka pwopaje soti nan entesten yo pou ale nan sikilasyon san, e apresya nan lòt pati kò a. Tout moun bezwen pou yo pwoteje tèt yo kont Salmonèl, men risk salmonellosiz la pi elve pou jèn timoun yo, granmoun, fanm ansent, ak nenpòt moun ki gen yon sistèm iminitè ki fèb.

Kijan Salmonèl pwopaje?

Moun yo jeneralman pran Salmonèl lè yo manje manje ki kontamine ki te kri oswa ki pa t byen kwit oswa lè yo bwè bwason ki kontamine. Manje ki ka bay Salmonèl gen ladan poul, ze, lòt vyann, legim fre, grenn ki jème, lèt, ak manba, men lòt manje yo tou ka bay Salmonèl. Manje ki kontamine anjeneral sanble epi gen sant nòmal. Lè li byen kwit bakteri sa ap mouri epi byen lave men ap ede stope pwopagasyon Salmonèl.

Moun yo ka pran maladi a tou nan kontak avèk bèt (poul domestik, chyen ak chat) ak reptil (tòti ak igwan) ka pote Salmonèl.

Ki sentòm salmonellosiz genyen?

Sentòm yo jeneralman kòmanse 12 a 72 èdtan apre ou fin vale mikwòb la. Sentòm yo enkli kranp nan vant, dyare, ak lafyè, jeneralman li dire 4-7 jou.

Kijan pou konnen si w gen salmonellosiz?

Founisè swen sante w la ka voye yon echantyon pou pou (matyè fekal) nan yon laboratwa. Laboratwa pral teste echantyon an pou bakteri Salmonèl.

Kijan yo trete salmonellosiz?

Pifò moun geri pou kont yo oswa yo bezwen likid pou prevni dezidratasyon. Yo ka itilize pou trete enfeksyon salmonèl lakay moun ki pa kapab trete maladi a poukont yo.

Kijan mwen kapab prevni Salmonèl?

Lè wap prepare manje ki dwe kwit anvan yo manje, tankou ze, poul, ak lòt vyann, trete yo tankou si yo te kontamine. Sonje pou toujou pratike bon abitud lave men.

Refwadi!

- Mete nan frijidè rès manje ki rete ak nenpòt pati ki pa itilize rapidman.
- Manje pa dwe rete deyò pou plis pase 2 zèdtan. Si li deyò nan yon jou ete cho, pa kite manje deyò pou plis pase inèdtan.
- Kenbe glasyè w la ranpli pou kenbe tanperati frèt, kenbe l andeyò solèy epi limite kantite fwa ou ouvè l.

KONTINYE

Netwaye!

- Lave men w avèk dlo savon cho pou omwen 20 segonn (oswa yon dezenfektan pou men ki gen alkòl):
 - Anvan, pandan, ak apre w fin prepare manje (espesyalman apre w fin manyen manje ki kri)
 - Anvan w manje
 - Apre w fin soti nan twalèt
 - Apre w fin chanje kouchèt yo oswa netwaye yon timoun ki fin soti nan twalèt
 - Apre w fin manyen yon bèt oswa dechè bèt
- Si savon ak dlo pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen alkòl.
- Rense tout fwi ak legim fre yo anba dlo kap koule anvan yo kwit, anbale oswa manje.
- Lave tout sifas ak veso avèk dlo cho, ki gen savon anvan ak apre ou fin itilize yo.

Separe!

- Kenbe ji ki soti nan vyann, poul oswa pwason pou yo pa rantre an kontak avèk lòt manje. Ji sa yo gen mikwòb ladan yo!
- Sèvi avèk plak separe pou vyann kri ak kwit, pwason, oswa poul (pa mete manje kwit oswa manje ki pare pou kwit nan menm plato pou manje kri amwenske plato a byen netwaye).
- Si posib, sèvi avèk yon planch a dekoupe ki dedye pou vyann oswa poul ak yon planch a dekoupe pou manje ki pre pou manje.
- Pa re-sèvi avèk fouchèt, kiyè, kouto ki te touche manje kri amwenske ou lave yo avèk savon ak dlo.

Kwit !

- Deglase manje nan frijidè oswa nan mikwo-ond lan, men pa sou kontwa a.
- Verifye dat ekspirasyon vyann, poul, pwason, kristase, lèt ak lòt pwodui.
- Itilize yon tèmomèt manje pou asire ke manje a nan yon tanperati entèn ki ansekirite.
- Vyann moulen (tankou anbègè) ta dwe kwit a tanperati 160°F (71°C) ak vyann bèf fre, tranch vyann bèf, oswa vyann mouton tranche a 145°F (63°C) avèk yon peryòd repo 3 minit. Vyann ou an ap kontinye kwit pandan tan sa a, ede pou touye nenpòt mikwòb ki rete.
- Poul yo ta dwe atenn yon tanperati 165°F (74°C) e pwason yo ta dwe kwit a 145°F (63°C) oswa jiskaske li kwit epi separe fasilman. Pwason ki nan kokiy yo ta dwe byen fèm anvan yo kwit. Kwit ze a jiskaske blan ak jòn lan fèm, pa manje ze ki “koule.”
- Pa entèwonp manje kap kwit la anpati epi pou kontinye l annaprè.
- Si yo sèvi w manje ki pa byen kwit nan yon restoran retounen l pou yo fin kwit li.
- Pa itilize lèt ki pa pasteurize oswa lòt pwodui letye (tankou fwomaj).
- Lè wap sèvi, kenbe manje cho yo cho e manje frèt yo frèt.

E si mwen genyen Salmonèl?

Pifò moun ki enfekte ka retounen travay oswa lekòl depi dyare a fin pase, akondisyon ke yo byen lave men yo apre yo fin soti nan twalèt. Kenbe nan lespri w ke li posib pou bay lòt moun bakteri a menm apre ou fin santi w byen. Nan fason pou pwoteje piblik la, travayè yo nan Boston kap travay nan depatman manje ak swen sante dwe jwenn apwobasyon nan men Komisyon Sante Piblik Boston anvan yo retounen travay.

