



## Salmonella

### Salmonella là gì?

*Salmonella* là một loại vi trùng (vi khuẩn) có thể gây một chứng bệnh ruột nơi người và động vật gọi là bệnh nhiễm *Salmonella*. Tuy hiếm xảy ra nhưng bệnh nhiễm salmonella có thể truyền từ ruột sang máu và đến những nơi khác trong cơ thể. Mọi người ai cũng phải phòng ngừa để tránh bị nhiễm *Salmonella*, nhưng nguy cơ bị nhiễm bệnh cao nhất nơi trẻ em nhỏ, người lớn tuổi, phụ nữ mang thai và những người có hệ miễn dịch yếu.

### Salmonella lây như thế nào?

Người ta thường bị nhiễm *Salmonella* qua việc ăn thức ăn bị nhiễm vi trùng, hoặc là còn sống hoặc không được nấu chín đúng cách, hoặc uống thức uống bị nhiễm trùng. Những loại thực phẩm có thể gây nhiễm bệnh *Salmonella* gồm thịt gà, trứng, các loại thịt khác, rau cải tươi, các hạt nảy mầm, sữa và bơ đậu phộng, nhưng các loại thực phẩm khác cũng có thể truyền *Salmonella*. Thực phẩm bị nhiễm vi trùng này thường không có mùi gì cũng không có vẻ gì khác thường. Nấu chín thức ăn sẽ diệt được vi trùng này và rửa tay sạch ngăn chặn được tình trạng lây truyền *Salmonella*.

Người ta cũng có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc với súc vật (gà con nuôi chơi, chó, mèo) và các loài bò sát (rùa và cự đà) có *Salmonella*.

### Các triệu chứng của bệnh nhiễm salmonella là gì?

Triệu chứng bị nhiễm bệnh thường bắt đầu từ 12 đến 72 giờ sau khi người ta nuốt phải vi trùng. Các triệu chứng gồm có đau bụng, tiêu chảy và sốt, thường kéo dài từ 4 đến 7 ngày.

### Làm sao quý vị biết được là mình bị nhiễm salmonella?

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể gửi mẫu phân đến phòng thí nghiệm. Phòng thí nghiệm sẽ làm xét nghiệm tìm vi trùng *Salmonella*.

### Bệnh nhiễm salmonella được chữa trị như thế nào?

Hầu hết mọi người tự bình phục hoặc chỉ cần tiêu thụ nước để tránh bị mất nước. Thuốc kháng sinh có thể được dùng để điều trị bệnh nhiễm salmonella nơi những người không có khả năng tự chống lại bệnh này.

### Tôi có thể phòng ngừa Salmonella như thế nào?

Khi chuẩn bị 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.

#### Đề 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.

#### 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.

### **Để 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 *Salmonella* 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 cẩn thận rửa tay 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.

